

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с №19
М.В.Злая

Летний период

10-дневное перспективное меню д/с №19

Дни	Завтрак		Обед		Полдник	
1	Суп молочный манный	150/200	Борщ с капустой и картофелем	150/200	Какао с молоком	150/200
	Бутерброд с маслом и сыром	35/45	Фрикадельки мясные в соусе, Каша гречневая	110/130 120/130	Булочка домашняя	50/70
	Чай	180/200				
	Второй завтрак -Фрукты свежие	90/110	Хлеб пшеничный	15/22		
			Хлеб ржаной	30/38		
Сок		150/180				
2	Рыба запеченная с овощами	120/110	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	Кофейный напиток	150/180
	Яйца варенное	0,5/0,5				
	Бутерброд с маслом	30/35	Котлеты ,биточки рубленные.	60/80	Сырники из творога	90/100
	Чай	150/180	Каша гречневая Салат из свежих ов.	120/130 40/50	Сметанный соус	35/35
	Второй завтрак- Фрукты свежие	100/100	Хлеб ржаной	30/38		
Хлеб пшеничный			15/22			
Кисель		150/180				
3	Рагу из овощей	150/180	Суп картофельный с крупой и томатами	150/200	Кисломолочный напиток	180/200
	Бутерброд с сыром	30/45	Икра кабачковая	40/50		
	Салат из с/в овощей	40/40	Рулет с луком и яйцами	120/150	Рожок с повидлом	50/50
	Чай	150/180	Хлеб пшеничный	15/22		
	Второй завтрак- Сок фруктовый, овощной	100/150	Хлеб ржаной	30/38		
Компот из сухофруктов			150/180			
4	Макаронник с печенью	125/165	Щи из свежей капусты со сметаной	150/200	Какао с молоком	150/200
	Соус сметанный	35/35	Птица тушенная в соусе с овощами	60/80		
	Хлеб с маслом	25/35	Пюре картофельное Салат из с свеж капусты с зел.гор.	120/150 40/50	Ватрушка	50/70
	Кофейный напиток с молоком	150/180	Хлеб пшеничный	15/22		
			Хлеб ржаной	30/38		
Второй завтрак – Фрукты свежие	90/100	Компот из сухофруктов	150/180			
5	Пюре картофельное	120/150	Суп картофельный с клецками	150/200	Молоко кипяченое	170/200
	Рыба тушенная порционная	50/50	Плов из птицы	160/180	Пряник, печенье	30/50
			Салат из свежих овощей	40/50		
	Яйцо варенное	0,5/0,5	Хлеб пшеничный	15/22		
	Бутерброд с маслом	30/30	Хлеб ржаной	30/38		
	Чай	150/180	Компот из сухофруктов	150/180		
	Второй завтрак- Фрукты свежие	90/100				

6	Суп молочный протертый овсяной	150/200	Борщ с капустой и картофелем	150/200	Какао с молоком	150/200
			Тефтели мясные	120/160		
			Салат из свежей капусты	40/60		
	Бутерброд с маслом	25/35			Оладьи с повидлом	50/80 30/50
	Чай	150/180	Хлеб пшеничный	15/22		
Второй завтрак Фрукты свежие	90/100	Хлеб ржаной	30/38			
		Сок овощной, фруктовый	150/180			
7	Пюре картофельное	120/150	Суп картофельный с крупой	150/200	Кофейный напиток	150/180
	Рыба тушеная порционная	50/50	Голубцы ленивые с мясом и рисом в т.соусе	120/160	Запеканка из творога	100/130
	Бутерброд с маслом	30/35	Хлеб пшеничный	15/22	Соус сметанный	35/35
	Чай	150/180	Хлеб ржаной	30/38		
	Второй завтрак сок фруктовый, овощной	100/150	Компот из сухофруктов	150/180		
8	Каша вязкая пшеничная	110/130	Суп свекольник со сметаной	150/200 5/5	Кефир	170/200
	Котлета рыбная любительская	70/80	Тефтели из печени с рисом	120/160	Пряники детские	30/50
	Соус томатный с овощами	50/50	Соус сметанный	35/35		
	Бутерброд с маслом	30/35				
	Кофейный напиток	150/180	Хлеб пшеничный	15/22	Кофейный напиток с молоком	150/180
			Хлеб ржаной	30/38		
Второй завтрак Фрукты свежие	100/100	Кисель из яблок сух.	150/180			
9	Омлет натуральный	80/100	Суп лапша домашняя	150/200	Кофейный напиток с молоком	150/180
	Салат из свежих овощей	40/50	Птица тушеная с овощами в соусе	60/80	Булочка домашняя с творогом	50/70
			Каша вязкая пшенная	110/120		
	Бутерброд с сыром	30/45	Салат из бел.капусты	440/50		
	Какао с молоком	150/200	Хлеб пшеничный	15/22		
			Хлеб ржаной	30/38		
	Второй завтрак- Фрукты свежие	90/90	Компот из сухофруктов	150/180		
10	Суп молочный с макаронными издел.	180/200	Суп картофельный с бобовыми	150/200		
	Бутерброд с сыром	30/45	Мясо тушенное с овощами в соусе	60/80	Молоко кипяченое	170/200
	Чай	150/180	Рагу из овощей	3120/180	Зефир , печенье	30/50
			Салат из свеж.овощей	40/50		
			1отварное яйцо	1,0		
	Второй завтрак		Хлеб пшеничный	15/22		
	Фрукты свежие	90/90	Хлеб ржаной	30/38		
		Кисель из сухофруктов	150/180			