

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №19

М.В.Злая

10-дневное перспективное меню д/с №19 (осенне – зимний период)

Дни	Завтрак		Обед		Полдник	
1	Суп молочный манный	170/200	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	120/130 120/130	Булочка домашняя	50/70
	Чай заварка	180/200	Салат из капусты	35/45		
	Второй завтрак - Фрукты свежие	100/100	Хлеб пшеничный	15/22		
			Хлеб ржаной	30/38		
		Сок	150/180			
2	Рыба запеченная с овощами	120/165	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	Кофейный напиток	150/180
	Яйца варенные	0,5/0,5	Котлеты ,биточки рубленные.	60/80	Сырники из творога	
	Бутерброд с маслом и сыром	35/45		Каша пшеничная вязк. Салат из свеклы	120/130 40/50	Сметанный соус
	Чай заварка	150/180	Хлеб ржаной	30/38		
	Второй завтрак - Фрукты свежие	100/100	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	120/140	Рожок с повидлом	50/50
	Чай заварка	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 свеклы с зел.гор.	120/150 40/50	Ватрушка	50/70
	Кофейный напиток с молоком	150/180	Хлеб пшеничный	15/22		
	Второй завтрак - Фрукты свежие	100/100	Хлеб ржаной	30/38		
Компот из сухофруктов			150/180			
5	Пюре картофельное	120/150	Суп картофельный с клецками	150/200	Молоко кипяченое	170/200
	Рыба соленая порционная	35/35	Плов из птицы	160/180	Пряник, печенье	30/50
			Салат из соленых овощей	40/50		
	Яйцо варенное	0,5/0,5	Хлеб пшеничный	15/22		
	Бутерброд с маслом	25/35	Хлеб ржаной	30/38		
	Чай заварка	150/180	Компот из сухофруктов	150/180		
	Второй завтрак - Фрукты свежие	100/100				

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 белокочанной капусты	40/60		
	Бутерброд с маслом	25/35			Оладьи с повидлом	50/80 30/50
	Чай заварка	150/180	Хлеб пшеничный	15/22		
	Второй завтрак Фрукты свежие	100/100	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 соленая порционная	35/35	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 заварка	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
	Икра кабачковая	40/50	Птица тушенная 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		
			Компот из сухофруктов	150/180		
	Второй завтрак- Фрукты свежие	100/130				
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 заварка	150/180	Рагу из овощей Салат из белокочанной капусты	3120/180 40/50	Зефир , печенье	30/50
			Яйцо вареное	1,0		
			Хлеб пшеничный	15/22		
			Хлеб ржаной	30/38		
			Кисель из сухофруктов	150/180		
	Второй завтрак Фрукты свежие	100/130				