

Примерное 10-ти дневное меню на зимне-весенний период (10,5 ч.) структурного подразделения детский сад "Пчёлка" с. Геройское

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
Каша молочная манная 200	Суп молочный пшённый 200	Каша молочная овсяная 200	Суп молочный с макаронными изделиями 200	Каша молочная гречневая 200	Суп молочный рисовый 200	Каша молочная манная 200	Каша молочная гречневая 200	Суп молочный с макаронными изделиями 200	Каша молочная овсяная 200
Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с сыром 30/15	Бутерброд с повидлом 30/20	Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с повидлом 30/20	Бутерброд с сыром 30/15	Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с повидлом 30/20	Бутерброд с сыром 30/15	Бутерброд с повидлом 30/20
Чай с лимоном 180/10/5	Кофейный напиток 180	Какао 180	Чай с лимоном 180/10/5	Какао 180	Чай с лимоном 180/10/5	Какао 180	Кофейный напиток 180	Чай с лимоном 180/10/5	Кофейный напиток 180
2-й завтрак									
Сок 100	Яблоки 100	Сок 100	Яблоки 100	Яблоки 100	Сок 100	Яблоки 100	Сок 100	Яблоки 100	Яблоки 100
Печенье 40		Печенье 40			Печенье 40		Печенье 40		
Обед									
Соленый огурец 30	Салат из белокачанной капусты 50	Икра кабачковая 30	Салат из свеклы с зеленым горошком 50	Салат из соленого огурца с луком 50	Салат из белокачанной капусты 50	Салат из свеклы с зеленым горошком 50	Салат из отварной свеклы 50	Салат из белокачанной капусты 50	Салат из соленого огурца с луком 50
Борщ с картофелем и капустой 250	Суп с рыбными консервами 250	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	Суп картофельный с фасолью 250	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) 250	Борщ с фасолью 250	Суп картофельный с фрикадельками 250	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) 250	Суп картофельный с крупой (рис) 250	Суп картофельный с макаронными изделиями 250
Рис отварной 150/5	Макароны отварные 150/5	Запеканка из пшена 100/2	Пюре картофельное 130	Плов из птицы 150	Каша гречневая 155	Рис отварной 150/5	Каша пшенная 155	Жаркое по-домашнему 150	Плов из птицы 150
Тертеля рыбная 70	Гуляш из отварного мяса 100	Каша гречневая 155	Биточки рубленые из птицы 50		Котлета из птицы 50	Рыба тушеная с овощами 50	Тертеля из говядины 50		
Компот из яблок 180	Кисель из сока 180	Компот из ягод 180	Компот из яблок 180	Компот из ягод 180	Компот из яблок 180	Компот из ягод 180	Кисель из сока 180	Компот из яблок 180	Компот из ягод 180
Хлеб пшеничный 35	Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 35
Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30
Полдник									
Пирожок с повидлом 100	Омлет натуральный 80	Запеканка творожная со сметаной 60/20	Макароны с сыром 150	Пирожок с творогом 100	Крендель сахарный 100	Омлет натуральный 80	Макароны с сыром 150	Запеканка творожная со сметаной 60/20	Ватрушка с творогом 100
Кефир 180	Чай с лимоном 180/10/5	Чай с лимоном 180/10/5	Чай с лимоном 180/10/5	Чай с лимоном 180/10/5	Кисломолочный напиток 180	Чай с лимоном 180/10/5	Чай с лимоном 180/10/5	Чай с лимоном 180/10/5	Чай с лимоном 180/10/5
	Хлеб пшеничный 30					Хлеб пшеничный 30			