

10 дневное меню ЗОП

Утверждаю: 
 "Старостевский детский сад" Заведующий
 Хасанова Р.Р.

День 1 - ый	День 2 - ой	День 3 - ий	День 4 - ый	День 5 - ый	День 6 - ой	День 7 - ой	День 8 - ой	День 9 - ый	День 10 - ый
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная 180/5-140/3	Каша полбяная молочная 180/3-140/3	Каша ячневая.молоч. с мас/слив 180/5-140/4	каша геркулес.180\5-140\3	Суп молочный со звездочками крупой 200-180	Каша пшениная молочн. с маслом сливочн. 180/5-140/4	Каша ячневая молочная с м.с. 180/5-140/3	Каша манная молоч.с м/с 180/3-140/3	Каша гречичная молочная с м/с 180/3-140/3	Каша Геркулесовая молочная с м/с 180/5-140/3
Кофейный напиток с молоком 180/6-180/6	Какао с молоком сахаром 180/6-180/6	Чай с молоком, сахаром 180/6-180/6	Кофейный напиток с молоком 180/6-180/6	Какао с молоком 180/6-150/6	Чай с молоком, сахаром 180/6-180/6	кофейн.напиток с молоком 180/6-180/6	Какао с молоком 180/6-180/6	Чай с молоком, сахаром 180/6-180/6	Кофейный напиток с молоком 180/6-180/6
Бутерброд с маслом сливочным 30/5/5-25/5/5	Бутербр. с сыром, м/слив. 30/5-25/5	Бутерброд с маслом сливочным 30/5-25/5	Бутерброд с м/с с сыром. 30/5/5-25/5/5	Бутер. с м/сливочным 30/5-25/5/	Бутерброд с маслом слив. 30/5-25/5	Бутерброд с маслом сливочным 30/5/-25/5/	Бутерброд с маслом сливочным 30/5-25/5	Бутерброд с сыром и мас.сливочным 30/5/5-25/5/5	Бутерброд с маслом сливочным 30/5-25/5
2-ой завтрак									
Кисломолочный напиток с сахаром 180-150	сок 200-200	Кисломолочный напиток 180-150	сок 200-200	Кисломолочный напиток 180-150	сок 200-200	Кисломолочный напиток 180-150	сок 200-200	Кисломолочный напиток 180-150	сок 200-200
ОБЕД									
огурцы св. порционно 60-40	Салат с картофелем и зеленым горошком к/с 60-40	Салат из св.капусты 60-40	помидоры св..60-40	Салат из отварной свеклы 60-40	огурцы св. порционно 60-40	Салат изсвеж капусты с морковью 60-30	помидоры свеж 60-40	салат из моркови 60-40	огурцы свежие порционно .60-40
Суп со звездочками с картоф с мясными фрикад 180/10-150/10	БОРЩ со св кап, картоф на к/б, со сметаной 180/70-150/5	Суп пшениный на м/б, с мясом гов.180/10-150/10	Суп картоф ГОРОХ, на к/б 180-150	запек.с мясом со смет.соусом 150\30-130\20	Суп из овощей на к.б с мясом птицы со сметаной180/10/7-150/10/5	суп картоф. С клецками на к.б180-150	ПЦИ со св капустой с картоф,с мясными фрикад,со сметаной 180/10/7-150/10/5	РАССОЛЬНИК ленин.на мясн. бульоне, со сметан 180/7-150/6	СУП-ЛАПША домашняя на к/б 180-150
Котлеты рубленые из говядины 70-50	Плов из отварной птицы с рис. крупой 200-150	биточки руб.из рыбн зап.в томат соусе 50\20-40\20	фрикад.с птицы 80-60		котлеты рыбные70-50	тефтели курин. запечн в смет. томат соусе50/25-40/20	биточки рубленные из рыбы 80-50	макаршн.изд.отварн 130-110	Биточки "Домашние" 70-50
Пюре картофельное 140-120		макаронные изд отв с маслом130\3-110\3	Рагу из овощей 130-110	рассо. дом.с мясн фрик с смет180\10\5-150\10\5	рис отварн.расыпчат с м/слив130/3-110/2	каша гречневая рассыпч.с оврдами с м.слив.130/3-110/2	пюре картофельное 140-120	гуляш из отв.гов.40/40-30/30	рис отварн.расып.с м/с
Напиток из сухофруктов 180-150	Компот из свежих яблoк 180-150	кисель 180-150	компот из урюка 180-150	Компот из изюма и яблoк 180-150	напиток из с.ф180-150	компот из свеж яблoк 180-150	Компот из урюка 180-150	кисель180-150	компот из изюма и яблoк 180-150
Хлеб пшен. 25-15	Хлеб пшеничный 25-20	Хлеб пшеничный 20-20	Хлеб пшеничный 35-25		хлеб пшени30-25				
Хлеб ржаной 45-35	Хлеб ржаной 45-35	Хлеб ржаной 45-35	Хлеб ржаной 45-45	хлеб ржаной 45-40	хлеб ржаной 45-35	Хлеб ржаной 45-35	Хлеб ржаной 45-35	Хлеб ржаной 45-35	Хлеб ржан.45-35
ПОЛДНИК									
Чай с сах.180/6-150/5	Чай с сах. и лимон. 180/6/7-150/5/5	напиток из шипов.180/6-150/5	Чай с сахаром 180/6-150/5	ватрушка королев.150\130	Фрукты свежие 100-100	гребешок с повидлом60-40	Чай с сахаром 180/6/-150/5/	чай с сахаром и лимон.180/6/7-150/5/5	запек.творож.с м/сгуш.130/20-110/20
Булочка дорожная 50-35	запек. Творожная с молоком сгуц.130\20-110\20	эчпочмак с говяд. 100-75	омлет нат. 150\130	Чай с сахаром и лимоном 180/6/7-150/5/5	макарон.изд.отварн с сыром150-130	напиток из шиповника180-150	омлет натуральн.150-130	слойка сладкая35-35	напиток из шиповника180/6-150/5
Фрукты свежие 100-100			фрукты.свеж120-120		чай с мармеладом160/10-160/10		хлеб пшен.30-25	фрукты свежие100-100	кондитер.издел.40-20