

10 дневное меню ЗОП

Утверждаю: заведующий МБДОУ "Черки-Кильдурзский детский сад" А.Р. Ахмадиева.

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 геркулесовая молочная с маслом сливочным 180/3	Каша полбяная молочная с маслом сливочным 180/3	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным 180/3	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180/3	Каша манная молочная с маслом сливочным 180/3	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180/3	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180/3	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180/3	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180/3	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180/3
Кофейный напиток с молоком 180/6	Какао с молоком 180/6	Чай с молоком, сахаром 180/6	Кофейный напиток с молоком 180/6	Чай без сахара с мармеладом 180/20	Чай с молоком, сахаром 180/6	Кофейный напиток с молоком 180/6	Какао с молоком 180/6	Чай с молоком, сахаром 180/6	Чай с сахаром, с яблоком 180/6/10
Бутерброд с сыром, маслом сливочным 30/5/5	Бутерброд с маслом сливочным 30/5	Бутерброд с сыром, маслом сливочным 30/5/5	Бутерброд с маслом сливочным 30/5	Бутерброд с сыром, маслом сливочным 30/5/5	Бутерброд с маслом сливочным 30/5	Бутерброд с маслом сливочным 30/5	Бутерброд с маслом сливочным 30/5	Бутерброд с сыром, маслом сливочным 30/5/5	Бутерброд с маслом сливочным 30/5
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный 180/3	СОК 200	Кисломолочный напиток 180	СОК 200	Кисломолочный 180	СОК 200	Кисломолочный напиток 180	СОК 200	Кисломолочный напиток 180	СОК 200
ОБЕД									
Икра кабачковая 50	Салат из моркови с сахаром 60	Салат из свежей капусты с морковью 60	Салат из свеклы с яблоками 60	Салат из моркови с сахаром 60	Салат из кукурузы к/с 50	Салат из квашенной капусты 50	Винегрет овощной 60	Салат из моркови с сахаром 60	Салат из зеленого горошка к/с 50
Суп картофельный с клецками на к/б, с мясом птицы 180/10	Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне со сметаной 180/7	Суп картофельный с куриными фрикадельками 180/10	Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины 180/10	Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками 180/10	Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне со сметаной 180/7	Суп картофельный с гречневой крупой, с куриными фрикадельками 180/10	Щи со свежей капустой и картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной 180/10/7	Суп-лапша домашняя на курином бульоне 180	Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками 180/10
Пудинг рыбный 60/20	Гуляш из отварной говядины 40/40	Птица тушеная с овощами по-татарски 40/30	Котлеты рыбные 70	Тефтели мясные 70		Биточки рубленые из рыбы 80	Тефтели мясные в томатном соусе 60/20	Биточки "Домашние" 70	
Пюре картофельное 140	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 130/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 130/3	Пюре картофельное с пшенной крупой на масле сливочным 140/3	Рагу из овощей 150	Жаркое по-домашнему из отварной птицы 200	Пюре картофельное с маслом сливочным 140/3	Гороховое пюре 130	Картофель запеченный 140	Капуста тушеная с мясом 185
Напиток из сухофруктов 180	Компот из свежих яблок 180	Кисель 180	Компот из урюка 180	Компот из свежих фруктов 180	Напиток из сухофруктов 180	Компот из свежих яблок 180	Компот из урюка 180	Кисель 180	Компот из свежих фруктов 180
Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30		Хлеб пшеничный 30						
Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 40
ПОЛДНИК									
Чай с сахаром 180/6	Чай с сахаром и лимоном 180/6/7	Напиток из шиповника 180/6	Чай с сахаром 180/6	Чай с сахаром и лимоном 180/6/7	Чай с сахаром, с яблоком 180/6/10	Напиток из шиповника 180/6	Чай с сахаром 180/6	Чай с сахаром и лимоном 180/6/7	Напиток из шиповника 180/6
Запеканка творожная с молоком густым 130/20	Элеш с птицей 100	Омлет натуральный 150	Вак балиш с рисом и мясом 90	Плов с сухофруктами 150	Омлет натуральный 150	Макаронные изделия отварные с сыром 150	Сметанник 75	Пудинг творожный запеченный с повидлом 130/20	Эч-почмак с мясным фаршем 100
		Хлеб пшеничный 30		Хлеб пшеничный 30	хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30			
Фрукты свежие 100	Фрукты свежие 100	Печенье 40		Фрукты свежие 100	Печенье 20		Фрукты свежие 100	Фрукты свежие 100	Фрукты свежие 100