

10-ти дневное меню МАДОУ «Детский сад №5 «Камыр Батыр» Лето

I день- понедельник	II день – вторник	III день – среда	IV день- четверг	V день – пятница
<p>Завтрак: Каша гречневая рассыпчатая- 200гр. Яйцо вареное 1 шт. Чай сладкий- 200 гр. Хлеб с маслом -45 гр.</p> <p>Завтрак 2: Сок- 100гр.</p> <p>Обед Салат из лука зеленым горошком -30 гр. Рассольник на костно- мясном говяжьем бульоне со сметаной (термической обработки сметана)- 200гр. Ленивые голубцы с мясом - 200гр. Компот из сухофруктов с добавлением витамина С- 200гр. Хлеб пшеничный -40гр Хлеб ржаной -50гр.</p> <p>Полдник: Печенье – 20 гр. банан-100гр. Молоко кипяченое - 180гр.</p> <p>Ужин Сочник с творогом- 200гр. Какао- 200гр</p>	<p>Завтрак Омлет- 185гр. Кофейный напиток - 200 гр. Хлеб с маслом, сыром - 55 гр.</p> <p>Завтрак 2 Сок - 100 гр.</p> <p>Обед Суп лапша домашняя на курином бульоне - 200 гр. Картофельное пюре с курицей отварной- 200гр. Компот из сухофруктов с добавлением витамина С - 200гр Хлеб пшеничный- 40 гр., Хлеб ржаной- 50 гр.</p> <p>Полдник: Молоко кипяченое -180гр. Блины с повидлом -100гр. Яблоко – 100 гр.</p> <p>Ужин: Каша рисовая- 200гр. Чай сладкий – 200 гр.</p>	<p>Завтрак Каша пшеничная с рыбой тушеной -225 гр. Кофейный напиток- 200гр Хлеб с маслом- 45 гр.</p> <p>Завтрак 2 Яблоко- 100 гр.</p> <p>Обед Борщ на курином бульоне - 200гр. Макаронные отварные с куриной котлетой -200гр. Компот из сухофруктов с добавлением витамина С - 200гр. Хлеб пшеничный- 40гр. Хлеб ржаной- 50гр</p> <p>Полдник: Слойки – 80 гр. Молоко кипяченое- 180гр.</p> <p>Ужин Суп молочный- рисовый 200 гр Сок- 100гр</p>	<p>Завтрак: Каша манная -200гр Какао на молоке -200гр. Хлеб с маслом -45гр.</p> <p>Завтрак 2 Сок 100 гр.</p> <p>Обед Салат из лука солеными огурцами- - 30 гр. Суп с мучными клецками на костно- мясном бульоне – 200 гр. Плов мясной - 200гр. Компот из сухофруктов с добавлением витамина С - 200гр.</p> <p>Полдник: Кефир- 180гр., Печенье -20гр Апельсин – 100 гр.</p> <p>Ужин Овощное рагу с рыбой тушеной – 200 гр. Чай молочный- 200гр.</p>	<p>Завтрак: Суфле творожное с молочным соусом - 150гр. Кофейный напиток -200гр. Хлеб с маслом, с сыром- 55гр</p> <p>Завтрак 2: Сок-100</p> <p>Обед Салат свекольный с яблоком - 60гр Суп с мясными фрикадельками 200 гр. Жаркое по-домашнему с мясом говяжьим - 200гр. Компот из сухофруктов с добавлением витамина С- 200гр Хлеб пшеничный- 40гр., Хлеб ржаной- 50гр</p> <p>Полдник Груша - 100 гр. Кефир- 180гр. Вафли - 20 гр.</p> <p>Ужин Каша геркулесовая молочная – 200 гр. Чай сладкий – 200 гр.</p>

<p>VI день - понедельник</p> <p>Завтрак: Каша пшеничная с маслом - 200гр. Яйцо вареное – 1 шт. Хлеб с маслом -45 гр. Чай сладкий - 200гр.</p> <p>Завтрак 2 Сок - 100 гр.</p> <p>Обед</p> <p>Суп крестьянский на костно-мясном говяжьём бульоне со сметаной (термической обработки сметана)- 200гр. <i>Макароны</i> Гороховое каша с мясной котлетой - 200 гр Компот из сухофруктов с добавлением витамина С- 200гр. Хлеб пшеничный- 40гр. Хлеб ржаной- 50гр.</p> <p>Полдник Молоко - 180 гр. Пирог с яблоком - 80 гр. Груша- 100гр</p> <p>Ужин: Суп молочный с вермишелью -200гр. Кофейный напиток -200гр</p>	<p>VII день – вторник</p> <p>Завтрак: Творожная запеканка с молочным соусом- 205гр, Хлеб с маслом -45гр, Кофейный напиток -200гр</p> <p>2Завтрак Сок- 100гр</p> <p>Обед</p> <p>Свекла отварная -30 гр. Суп яичными клецками на костно-мясном говяжьём бульоне-200 гр. Беляши - 180гр. Компот с добавлением витамина С -200гр. Хлеб ржаной- 50гр Хлеб пшеничный- 40г</p> <p>Полдник Кефир- 180гр. Печенье -30 гр. Яблоко - 100</p> <p>Ужин: Уха рыбная из горбуши – 200 гр. Какао - 200гр</p>	<p>VIII день – среда</p> <p>Завтрак Каша ячневая с рыбой тушеной - 210 гр. Какао на молоке -200 гр. Хлеб с маслом -45 гр.</p> <p>Завтрак 2: Сок -100 гр.</p> <p>Обед</p> <p>Салат из соленых огурцов с луком-30гр. Суп гороховый с гренками на курином бульоне-200гр. Морковно –свекольное пюре с куриной котлетой – 200 гр. Компот из сухофруктов с добавлением витамина С- 200гр. Хлеб пшеничный -40гр., Хлеб ржаной- 50гр.</p> <p>Полдник Печенье – 20 гр. Молоко - 180 гр. Апельсин - 100 гр.</p> <p>Ужин Омлет и капуста тушеная- 200 гр. Кофейный напиток- 200 гр.</p>	<p>IX день – четверг</p> <p>Завтрак Каша Дружба - 200гр. Хлеб с маслом с сыром -55гр Чай сладкий - 200гр</p> <p>Завтрак 2 Сок - 100 гр.</p> <p>Обед</p> <p>Салат свекольный с зеленым горошком – 30 гр. Щи из свежий капусты на курином бульоне– 200 гр. Картофельное пюре с отварной курицей– 150 гр. Компот из сухофруктов с добавлением витамина С - 200гр. Хлеб пшеничный- 40гр Хлеб ржаной- 50гр.</p> <p>Полдник Рогалики с повидлом - 80 гр. Кефир- 180гр, Груша – 100 гр.</p> <p>Ужин: Суп молочный полевой -200 гр. Кисель- 200 гр.</p>	<p>X день – пятница</p> <p>Завтрак Макароны отварные с рыбой тушеной - 200 гр. Хлеб с маслом, сыром - 55гр, Кофейный напиток- 200 гр.</p> <p>Завтрак 2 Сок- 100гр.</p> <p>Обед: Суп свекольный на костно-мясном говяжьём бульоне со сметаной (термической обработки сметана)- 200гр. Капуста тушеная с маслом – 190 гр. Кнели из говядины с рисом – 80 гр. Компот из сухофруктов с добавлением витамина С – 200 гр. Хлеб пшеничный- 40 гр. Хлеб ржаной- 50гр.</p> <p>Полдник: Молоко- 180 гр. Вафли -20 гр. Банан - 100 гр.</p> <p>Ужин: Крупеник с творогом с повидлом – 200 гр. Какао – 200 гр.</p>
--	--	--	---	--