

Примерное 20-дневное меню МБДОУ – детский сад №398



Приложение № 1 к приказу от 20.04.18 № 35 О

Утверждено

Заведующий МБДОУ – детский сад № 398

О.В. Павлова

	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
Завтрак	7.н331/1 Каша пшеничная на концентрированном Молоке со сливочным маслом 200гр 7.035 Батон с маслом 45гр 7.030 Кофейный напиток на стуженном молоке 200гр	7.038/5 Омлет натуральный 150гр 7.189-5 Батон 40гр 7.435/5 Сыр 9гр 7.022-3 Чай с лимоном 200гр	7.162/1 Каша рисовая вязкая Молочная со сливочным маслом 200гр 7.175/1 Батон с маслом, с сыром 51гр 7.285/1 Какао с молоком 200гр	7.н140с/1 Пудинг творожный и изюмом 130гр 7.351 Стуженное молоко 20гр 7.035 Батон с маслом 45гр 7.354/4 Чай с сахаром 200гр	7.н132 Макароны изделия в Молоке с маслом 200гр 7.175/1 Батон с маслом, с сыром 51гр 7.067 Кофейный напиток с Молоком 200гр
Второй завтрак	7.031/1 Сок фруктовый 100гр	7.346 Яблоко 100гр	7.031/1 Сок фруктовый 100гр	7.012 Апельсин 150гр	7.031/1 Сок фруктовый 100гр
Обед	7.32/1/6 Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст.маслом 60гр 7.056/1 Суп-лапша домашняя на курином бульоне 200гр 7.н350 Бигус с мясом куры 230гр 7.024 Кисель из кураги 200гр 7.002/1 Хлеб ржаной 30гр 7.050 Хлеб пшеничный 20гр	7.288 Салат из помидоров 60гр 7.н068-1 Борщ с фасолью с мясом со сметаной 200гр 7.6/7/1 Рыба, запеченная в молочном соусе 80гр 7.64с Картофельное пюре 150гр 7.063 Напиток из шиповника 200гр 7.002/1 Хлеб ржаной 30гр 7.050 Хлеб пшеничный 20гр	7.31/1 Салат из отварного картофеля с реплуком, сол.отрупом, раст.маслом 60гр 7.264 Суп крестьянский со сметаной 200гр 7.40/7 Соуски отварные 70гр 7.н76с Капуста тушеная 150гр 7.197 Компот из яблок 200гр 7.002/1 Хлеб ржаной 30гр 7.050 Хлеб пшеничный 20гр	7.057/1 Салат из моркови с растительным маслом 60гр 7.139 Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200гр 7.256 Гуляш из отварного мяса 80гр 7.н076/1 Каша гречневая рассыпчатая 80гр 7.115/1 Компот из сухофруктов 200гр 7.002/1 Хлеб ржаной 30гр 7.050 Хлеб пшеничный 20гр	7.291 Салат из отрубов с растительным маслом 60гр 7.32/2/4 Суп фасольевый 200гр 7.н191 Тефтели из говядины паровые 80гр 7.н113/1 Свекла, тушеная со сметаной 150гр 7.110 Компот из кураги 200гр 7.002/1 Хлеб ржаной 30гр 7.050 Хлеб пшеничный 20гр
Подник	7.075 Кефир 150гр 7.14/5 Запеканка из творога с рисом 100гр 7.185 Повидло 20гр	7.н123с4 Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом 180гр 7.023 Йогурт питьевой 150гр 7.308/6 Печенье 20гр 7.050 Хлеб пшеничный 20гр	7.363 Ряженка 150гр 7.004 Стуженное молоко 15гр 7.н121/4 Дашевник с творогом 100гр	7.023-1 Йогурт питьевой 170гр 7.63с/1 Картофель отварной 120гр 7.206с/1 Пирожок с калустой 80гр	7.075 Кефир 150гр 7.4/4/1 Каша кукурузная Молочная с маслом сливочным 180гр 7.155-1 Зефир 25гр

	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
Завтрак	7.н123с-2 Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом 200гр 7.035 Батон с маслом 45гр 7.030 Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	7.н066 Каша манная молочная со сливочным маслом 200гр 7.189-5 Батон 40гр 7.435/5 Сыр 9гр 7.354/4 Чай с сахаром 200гр	7.н119с Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 200гр 7.157/1 Батон с маслом, с сыром 51гр 7.285/1 Какао с молоком 200гр	7.038/5 Омлет натуральными 150гр 7.035 Батон с маслом 45гр 7.067 Кофейный напиток с молоком 200гр	7.н080-1 Каша гречневая молочная со сливочным маслом 200гр 7.189-5 Батон 40гр 7.435/5 Сыр 9гр 7.022-3 Чай с лимоном 200гр
Второй завтрак	7.031/1 Сок фруктовый 100гр	7.202 Апельсин 140гр	7.031/1 Сок фруктовый 100гр	7.008 Яблоко 120гр	7.031/1 Сок фруктовый 100гр
Обед	7.017/1 Зеленый горошек 60гр 7.044с-1 Суп овощной на куринном бульоне со сметаной 200гр 7.н070-2 Жаркое по-домашнему с мясом кури 230гр 7.078 Компот из изюма 200гр 7.002/1 Хлеб ржаной 30гр 7.050 Хлеб пшеничный 20гр	7.227/1 Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с раст.маслом 60гр 7.258 Свекольник вегетарианский со сметаной 200гр 7.355 Биточки рыбные 80гр 7.н151 Макароны изделия отварные с овощами 150гр 7.115/1 Компот из сухофруктов 200гр 7.002/1 Хлеб ржаной 30гр 7.050 Хлеб пшеничный 20гр	7.109/1 Салат из моркови с изюмом 60гр 7.195-1 Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной 200гр 7.н243/1 Голубцы ленивые в молочном соусе 200гр 7.193 Кисель из шиповника 200гр 7.002/1 Хлеб ржаной 30гр 7.050 Хлеб пшеничный 20гр	7.367-3 Огурец консервированный 60гр 7.н137 Ци с мясом со сметаной 200гр 7.5/7 Рыба жареная 80гр 7.180-3 Рагу из овощей 150гр 7.110 Компот из кураги 200гр 7.002/1 Хлеб ржаной 30гр 7.050 Хлеб пшеничный 20гр	7.001 Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом 60гр 7.255 Суп-пюре картофельный вегетарианский 200гр 7.26/8 Суфле из мяса говядины 80гр 7.н113/1 Свежа, тушеная со сметаной 150гр 7.115/1 Компот из сухофруктов 200гр 7.002/1 Хлеб ржаной 30гр 7.050 Хлеб пшеничный 20гр
Полдник	7.075 Кефир 150гр 7.н166 Суфле творожное 150гр 7.004 Сгущенное молоко 15гр	7.023 Йогурт питьевой 150гр 7.н253/3 Рис в молоке со сливочным маслом 180гр 7.209 Пряник 25гр	7.363-1 Ряженка 170гр 7.н194/3 Морковь, тушенная с курагой 130гр 7.5/12/1 Ватрушка с творогом 80гр	7.н027 Каша из гречи и геркулеса молочная («Дружба 3») со сливочным маслом 200гр 7.023 Йогурт питьевой 150гр 7.015 Вафли 20гр	7.075 Кефир 150гр 7.н132/2 Макароны изделия в молоке с маслом 180гр 7.050 Хлеб пшеничный 20гр

	День 11	День 12	День 13	День 14	День 15
Завтрак	7.н125с Каша ячневая на концентрированном молоке со слив. Маслом 200гр 7.035 Батон с маслом 45гр 7.030 Кофейный напиток на стуженном молоке 200гр	7.н038/5 Омлет натуральный 150гр 7.189-5 Батон 40гр 7.435/5 Сыр 9гр 7.022-3 Чай с лимоном 200гр	7.н091/1 Каша из пшена и риса молочная «Дружба 3» со сливочным маслом 200гр 7.175/1 Батон с маслом, с сыром 51гр 7.285/1 Какао с молоком 200гр	7.н124с Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 7.035 Батон с маслом 45гр 7.354/4 Чай с сахаром 200гр	7.5/4/4 Каша манная молочная со сливочным маслом 200гр 7.189-5 Батон 40гр 7.435/5 Сыр 9гр 7.067 Кофейный напиток с молоком 200гр
Второй завтрак	7.031/1 Сок фруктовый 100гр	7.010 Банан 140гр	7.031/1 Сок фруктовый 100гр	7.346 Яблоко 100гр	7.031/1 Сок фруктовый 100гр
Обед	7.109/1 Салат из моркови с изюмом 60гр 7.165-1 Рассольник «Ленинградский» со сметаной 200гр 7.н114 Котлета из мяса кури 80гр 7.н76с Капустя гушеная 150гр 7.024 Кисель из кураги 200гр 7.002/1 Хлеб ржаной 30гр 7.050 Хлеб пшеничный 20гр	7.291 Салат из огурцов с растительным маслом 60гр 7.н068-1 Борщ с фасолью с мясом со сметаной 200гр 7.14/7 Суфле из рыбы 80гр 7.64с Картофельное пюре 150гр 7.115/1 Компот из сухофруктов 200гр 7.002/1 Хлеб ржаной 30гр 7.050 Хлеб пшеничный 20гр	7.288 Салат из помидоров 60гр 7.043с-2 Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной 200гр 7.249 Печень говяжья порогоновски 80гр 7.н151 Макароны изделия отварные с овощами 150гр 7.197 Компот из яблок 200гр 7.002/1 Хлеб ржаной 30гр 7.050 Хлеб пшеничный 20гр	7.001 Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом 60гр 7.н258 Свекольник на мясном бульоне со сметаной 200гр 7.5/8/1 Плов из отварного мяса говядины 200гр 7.110 Компот из кураги 200гр 7.002/1 Хлеб ржаной 30гр 7.050 Хлеб пшеничный 20гр	7.289 Салат из моркови и яблок с растительным маслом 60гр 7.н161 Суп рыбный 200гр 7.н250 Запеканка капустная с говяжьей 230гр 7.115 Компот из сухофруктов 200гр 7.002/1 Хлеб ржаной 30гр 7.050 Хлеб пшеничный 20гр
Подник	7.075 Кефир 150гр 7.14/5 Запеканка из творога с рисом 100гр 7.004 Стуженное молоко 15гр	7.н076/1 Каша гречневая расыпчатая 150гр 7.023 Йогурт питьевой 150гр 7.308/6 Печенье 20гр 7.050 Хлеб пшеничный 20гр	7.363 Ряженка 150гр 7.18/5 Пудинг из творога с морковью 7.004 Стуженное молоко 15гр	7.н180 Рагу из овощей 150гр 7.023 Йогурт питьевой 150гр 7.050 Хлеб пшеничный 20гр 7.308/6 Печенье 20гр	7.075-1 Кефир 170гр 7.150/1 Вагрушка с повидлом 80гр