

**Десятидневное меню
На зимний период 2021-2022 учебного года**

Согласовано
Заведующий МДОУ
№ 12 «Солнышко»
г. Истринский район
И.И. Тихомиров Т.И.

Д	Завтрак	10.00	Обед	Полдник	Ужин
1.	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом 135/150 Хлеб пшени с маслом 30/5, 40/5 Чай сладкий 180/200	Нектар или сок 100/100	Суп крестьянский на костном бульоне со сметаной 150/180 Макароны отварные с маслом 110/130, суфле куриное 50/70 Компот из красной смородины 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Кефир 2,5% 130/150 Блинички с повидлом 60/90, 10/10	Творожно-рисовая запеканка с молочным соусом 100/150, 20/20 Чай с сахаром 180/180 Фрукты 100/100
2.	Каша молочная геркулесовая 135/155 Хлеб пшеница с маслом 30/5/, 40/5/ Какао с молоком 180/200	Нектар или сок 100/100	Борщ на костном бульоне со сметаной 150/180 Пюре картофельное 110/130 Тефтели говяжьи 50/70 Чай с сахаром 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Кисель 130/150 Фрукты 70/100	Макароны отварные с маслом 120/150 Рыба тушеная с овощами 50/70 Чай сладкий 200/200 Хлеб пшени 30/30
3	Каша молочная манная 135/150 Хлеб пшени с сыром 30/5, 40/10 Чай с сахаром 180/200	Нектар или сок	Щи на костном бульоне со сметаной 150/180 Гороховое пюре 110/130 Фрикадельки из птицы 50/70 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Молоко 150/200 Сладкая плюшка 50/50	Салат из свежей моркови 30/50 Пюре картофельное 110/130 Гуляш куриный 50/70 Чай сладкий 180/180 Хлеб пшеничный 20/30
4.	Каша молочная пшеничная 135/155 Хлеб пшени с маслом 30/40,5/5 Чай с молоком 180/200	Нектар или сок 100/100	Суп картофельный с дом лапшей на к/ бульоне 150/180 Рагу овощное 110/130, котлета говяжья 50/70 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Напиток из плодов шиповника 180/200 Пряники	Салат свекольный 30/50 Рыбные биточки 50/70 Капуста тушеная 110/130 Чай сладкий 180/180 Хлеб пшени вод 20/30
5.	Каша молочная пшеничная 135/155 Хлеб пш с маслом 30/40 5/5 Чай с сахаром 180/200	Нектар или сок 100/100	Суп картофельный с горохом на к/б 150/180 Картофель отварной 110/130 Гуляш куриный 50/70 Чай с сахаром 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Молоко 130/160 Оладьи со сметаной 60/80, 10/10	Винегрет 30/50 Омлет натуральный 90/100 Чай сладкий 150/180 Хлеб пшени 20/30 Фрукты 100/100
6	Макароны отварные со сливочным маслом 135/150 Хлеб пшени с маслом 30/40 5/5 Чай сладкий 180/200	Нектар или сок 100/100	Щи на костном бульоне со сметаной 150/180 Рис рассыпчатый 110/130 Фрикадельки из птицы 50/70 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Молоко 2,5% 180/ 200 Печенье 20/50	Запеканка из творога с морковью со сметанным соусом 100/150, 20/20 Чай сладкий 180/180 Фрукты 100/100
7.	Каша молочная рисовая 135/155 Хлеб пшени с маслом 30/40 5/5 Кофейный напиток с молоком 180/200	Нектар или сок 100/100	Рассольник на к/б со сметаной 150/180 Картофельное пюре 110/130 Биточки говяжьи 50/70 Компот из вишни 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Молоко 130/150 Блинички с повидлом 60/90 10/10	Тефтели рыбные 50/70 Рагу овощное 120/150 Чай сладкий 200/200 Хлеб пшени 30/30
8	Каша молочная геркулесовая 135/150 Хлеб пшеница с сыром 30/5 40/10 Чай с молоком 180/200	Нектар или сок 100/100	Суп овощной на к/ бульоне 150/180 Плов с мясом кур 160/200 Чай с сахаром 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Напиток из плодов шиповника 180/200 Пряники 20/50	Картофель отварной 120/150 Рыбные биточки 50/70 Хлеб пшени 30/30 Чай сладкий 200/200
9.	Каша «Дружба» молочная 135/155 Хлеб пшени с маслом 30/5, 40/5 Чай сладкий 180/200	Нектар или сок 100/100	Суп гороховый на к/бульоне 150/180 Каша пшеничная рассыпчатая 110/130 Гуляш куриный 50/70 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Кисель 130/150 Фрукты 70/100	Пюре картофельное 120/150, Фрикадельки из птицы 50/70 Чай с сахаром 200/200 Хлеб пшеничный вод 30/30
10	Каша молочная ячневая 135/155 Хлеб пшени с маслом 30/40, 5/5 Чай с сахаром 180/200	Нектар или сок 100/100	Борщ на к/ бульоне со сметаной 150/180 Макароны отварные с маслом 110/130 Котлета куриная 50/70 Чай с сахаром 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Кисель 130/160 Оладьи со сметаной 60/80 10/10	Рис рассыпчатый 120/150 Биточки рыбные 50/70 Чай сладкий 200/200 Хлеб пшеничный поджаренный 30/30