

Перспективное десятидневное меню в МБДОУ д/с ОВ №4

День	Время приема пищи	Фото блюда
I	Завтрак Каша манная вязкая или др. мол. 150/200 Чай 150/200 Хлеб с маслом 30/35	
	Обед Борщ с капустой и картофелем 160/200 Жаркое по – домашнему 150/180 Салат по сезону 40/60 Хлеб пшеничный 20/30 Хлеб ржаной 30/38 Компот из сока из сухофруктов 150/180	
	Полдник Ватрушка с творогом 85/90 Кофейный напиток с молоком 160/180	

II

Завтрак

Каша мол. «Геркулеса»

150/200

Чай 150/200

Хлеб с маслом 30/35

Сыр порционный 7/13



Обед

Суп картофельный 150/200

Голубцы ленивые 82/114

Икра овощная (свекольная, морковная) 100/120

Хлеб пшеничный 20/30

Хлеб ржаной 30/38

Компот из сока из сухофруктов 150/180



Полдник

Печенье творожное 130/150

Кисло-молочный напиток
160/180



III

Завтрак

Омлет 60/80
Икра кабачковая 40/60
Чай 150/200
Хлеб с маслом 30/35



Обед

Суп картофельный с
бобовыми 150/200
Капуста тушеная 120/140
Котлета 60/70
Кисель из сока фруктов
140/170
Хлеб пшеничный 20/30
Хлеб ржаной 30/38



Полдник

Какао с молоком 160/180
Пирожок печеный с
капустой 80/80



IV

Завтрак

Каша мол. вязкая с крупой
150/200
Чай 150/200
Хлеб с маслом 30/35



Обед

Суп картофельный с
мясными фрикадельками
170/200
Рыба тушеная в томате с
овощами или сельдь в
масле 60/80
Картофельное пюре
110/130
Компот из сухофруктов
150/180
Хлеб пшеничный 20/30
Хлеб ржаной 30/38



Полдник

Зразы творожные с
изюмом 85/110
Повидло 25/25
Кисло-молочный напиток
160/180



V

Завтрак

Котлеты рыбные с
капустой и морковью
запеч. 60/80

Соус томатный с овощами
15/15

Чай 150/200

Хлеб с маслом 30/35

Сыр порционный 7/13



Обед

Суп картофельный с
клецками 150/200

Салат из моркови 40/60

Запеканка из печени с
рисом 150/180

Кисель из сока фруктов и
сухофруктов 140/170

Хлеб пшеничный 20/30

Хлеб ржаной 30/38



Полдник

Печенье 25/50

Кофейный напиток с
молоком 180/200



VI

Завтрак

Омлет 60/80

Салат из зеленого
горошка
40/60

Чай с молоком 150/200

Хлеб с маслом 30/35



Обед

Суп картофельный со
свеклой 150/200

Тефтели мясо-крупяные
60/80

Картофельное пюре
110/130

Салат по сезону 40/60

Компот из сока и
сухофруктов 150/180
Хлеб пшеничный 20/30
Хлеб ржаной 30/38



Полдник

Какао с молоком 160/180

Пирожок печеный с
повидлом 60/70



VII

Завтрак

Рыба тушеная в томате с
овощами 110/130

Чай 150/200

Хлеб с маслом 30/35



Обед

Суп картофельный с
крупой 150/200

Плов из мяса 150/180

Салат из белокочанной
капусты с зел. горошком
или др. салат по сезону
40/60

Компот из сока и
сухофруктов 150/180
Хлеб пшеничный 20/30
Хлеб ржаной 30/38



Полдник

Макароны запечённые с
сыром 100/150

Кофейный напиток
160/180



VIII

Завтрак

Каша рассыпчатая
100/150
Яйцо вареное 20/20
Зеленый горошек
консервированный 30/30
Чай 150/200
Хлеб с маслом 30/35



Обед

Борщ с капустой и
картофелем 160/200
Каша рассыпчатая
100/150
Салат из свеклы и
моркови 40/60
Кисель из сухофруктов
140/170
Гуляеш из мяса 60/80
Хлеб пшеничный 20/30
Хлеб ржаной 30/38



Полдник

Запеканка из творога
85/130
Соус сметанный 20/20
Молоко 180/200



IX

Завтрак

Каша молочная вязкая с
крупой 150/200
Чай 150/200
Хлеб с маслом 30/35
Сыр порционный 7/13



Обед

Суп картофельный с
клецками 150/200
Рагу из птицы 150/200
Икра овощная
(свекольная, кабачковая,
морковная) 40/60
Компот из сухофруктов
150/180
Хлеб пшеничный 20/30
Хлеб ржаной 30/38



Полдник

Ватрушка с творогом
85/90
Кисло - молочный
напиток 160/180



Х

Завтрак

Рагу овощное 130/150

Яйцо вареное 20/20

Чай 150/200

Хлеб с маслом 30/35



Обед

Суп картофельный с
мясными фрикадельками
170/150

Макаронник с печенью
150/180

Салат по сезону 40/60

Компот из сока и
сухофруктов 150/180
Хлеб пшеничный 20/30
Хлеб ржаной 30/38



Полдник

Печенье 25/50

Молоко 180/200

