

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ «Детский сад №424»

И.Б. Еремина

2016 года.



Примерное десятидневное меню на зимне-весенний период

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Состав	Выход порции (гр)
Каша манная молочная	<ul style="list-style-type: none"> • Крупа манная • Масло сливочное • Молоко 2,5% ж. • Сахар • Соль йодированная 	205
Кофейный напиток с молоком	<ul style="list-style-type: none"> • Молоко 2,5% ж. • Напиток кофейный • Сахар-песок 	200
Бутерброд с сыром	<ul style="list-style-type: none"> • Батон • Сыр Голландский 	43
ЗАВТРАК 2		
«Бифилайф»		200
ОБЕД		
Салат из свежей капусты с морковью	<ul style="list-style-type: none"> • Капуста белокочанная • Масло подсолнечное • Морковь столовая • Соль йодированная 	60
Суп Рассольник «Ленинградский»	<ul style="list-style-type: none"> • Картофель • Крупа перловая • Лук репчатый • Масло подсолнечное • Морковь столовая • Огурцы соленые • Сметана • Соль йодированная 	200
Котлета из говядины	<ul style="list-style-type: none"> • Говядина б/к шея • Масло сливочное • Молоко 2,5% ж. • Соль йодированная 	80
Макаронные изделия с овощами	<ul style="list-style-type: none"> • Лук репчатый • Макароны изделия в/с • Масло сливочное • Морковь столовая • Соль йодированная 	150
Соус томатный	<ul style="list-style-type: none"> • Масло сливочное • Мука пшеничная • Сахар-песок • Соль йодированная 	30

	<ul style="list-style-type: none"> • Томат-паста 	
Компот из сухофруктов с вит. «С»	<ul style="list-style-type: none"> • Сахар-песок • Смесь сухофруктов 	200
Хлеб пшеничный		27
Хлеб ржаной		30
ПОЛДНИК		
Молоко		200
Сушка		25
УЖИН		
Пудинг из творога	<ul style="list-style-type: none"> • Ванилин • Крупа манная • Масло сливочное • Сахар-песок • Творог весовой 5 % • Яйцо столовое 1 кат. 	150
Соус	<ul style="list-style-type: none"> • Повидло 	50
Чай с сахаром	<ul style="list-style-type: none"> • Чай черный листовой • Сахар-песок 	200
Хлеб пшеничный		20
Хлеб ржаной		20

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Состав	Выход порции (гр)
Каша пшенная молочная	<ul style="list-style-type: none"> • Крупа пшенная • Масло сливочное • Молоко 2,5% ж. • Сахар-песок • Соль йодированная 	205
Чай с сахаром	<ul style="list-style-type: none"> • Чай черный листовой • Сахар –песок 	200
Бутерброд с маслом	<ul style="list-style-type: none"> • Батон • Масло сливочное 	39
ЗАВТРАК 2		
Груша		100
ОБЕД		
Салат из свеклы с соленым огурцом	<ul style="list-style-type: none"> • Масло подсолнечное • Огурцы соленые • Свекла столовая 	60
Суп картофельный с макаронными изделиями	<ul style="list-style-type: none"> • Картофель 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Лук репчатый • Макароны изделия в/с • Масло подсолнечное • Масло сливочное • Морковь столовая • Соль йодированная 	200
Курица в томатном соусе	<ul style="list-style-type: none"> • Цыпленок бройлера • Лук репчатый • Масло сливочное • Морковь столовая • Мука пшеничная • Сметана • Томат-паста 	80
Греча рассыпчатая	<ul style="list-style-type: none"> • Крупа гречневая • Масло сливочное • Соль йодированная 	180
Компот из сухофруктов с витамином «С»	<ul style="list-style-type: none"> • Сахар-песок • Смесь из сухофруктов 	200
Хлеб пшеничный		27
Хлеб ржаной		30
ПОЛДНИК		
«Снежок»		200
Выпечка		80
УЖИН		
Капуста тушеная с сосиской	<ul style="list-style-type: none"> • Капуста белокочанная • Лук репчатый • Масло подсолнечное • Масло сливочное • Морковь столовая • Мука пшеничная • Сахар-песок • Соль йодированная • Томат-паста 	150
Сосиска		60
Чай сладкий с молоком	<ul style="list-style-type: none"> • Молоко 2,5% ж. • Чай черный листовой • Сахар - песок 	200
Хлеб пшеничный		20
Хлеб ржаной		20

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Состав	Выход порции (гр)
Каша гречневая молочная	<ul style="list-style-type: none">• Крупа гречневая• Масло сливочное• Молоко 2,5% ж.• Сахар-песок• Соль йодированная	205
Кофейный напиток с молоком	<ul style="list-style-type: none">• Молоко 2,5% ж.• Напиток кофейный• Сахар-песок	200
Бутерброд с сыром	<ul style="list-style-type: none">• Батон• Сыр Голландский	43
ЗАВТРАК 2		
Яблоко		150
ОБЕД		
Салат из Моркови с чесноком	<ul style="list-style-type: none">• Масло подсолнечное• Огурцы соленые• Свекла столовая	60
Суп гороховый	<ul style="list-style-type: none">• Горох шлифованный• Картофель• Лук репчатый• Масло подсолнечное• Масло сливочное• Морковь столовая• Соль йодированная	200
Горбуша, запечённая с яйцом	<ul style="list-style-type: none">• Филе горбуши• Масло подсолнечное• Морковь столовая• Мука пшеничная• Яйцо столовое 1 кат.	80
Пюре картофельное	<ul style="list-style-type: none">• Картофель• Масло сливочное• Молоко• Соль йодированная	180
Напиток из шиповника с витамином «С»	<ul style="list-style-type: none">• Сахар-песок• Шиповник сушеный	200
Хлеб пшеничный		27

Хлеб ржаной		30
ПОЛДНИК		
Кефир		200
Выпечка		80
УЖИН		
Плов из мяса птицы	<ul style="list-style-type: none"> • Цыпленок бройлера • Крупа рисовая • Лук репчатый • Масло сливочное • Морковь столовая • Соль йодированная 	150
Чай с сахаром	<ul style="list-style-type: none"> • Чай черный листовой • Сахар- песок 	200
Хлеб пшеничный		20
Хлеб ржаной		20

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Состав	Выход порции (гр)
Каша рисовая молочная	<ul style="list-style-type: none"> • Крупа рисовая • Масло сливочное • Молоко 2,5% ж. • Сахар-песок • Соль йодированная 	205
Какао с молоком	<ul style="list-style-type: none"> • Какао-порошок • Сахар –песок • Молоко 	200
Бутерброд с повидлом	<ul style="list-style-type: none"> • Батон • Повидло 	43
ЗАВТРАК 2		
Йогурт		200
ОБЕД		
Салат Картофельный с зеленым горошком	<ul style="list-style-type: none"> • Картофель • Лук репчатый • Масло подсолнечное • Горошек зел. консервированный 	60
Суп картофельный с клецками	<ul style="list-style-type: none"> • Картофель • Лук репчатый • Масло подсолнечное • Морковь столовая • Мука пшеничная 	200

	<ul style="list-style-type: none"> • Соль йодированная • Яйцо столовое 1 кат. 	
Говядина тушеная с капустой	<ul style="list-style-type: none"> • Говядина б/к шея • Лук репчатый • Масло сливочное • Морковь столовая • Мука пшеничная • Капуста белокочанная • Томат-паста 	260
Напиток клюквенный	<ul style="list-style-type: none"> • Сахар-песок • Клюква 	200
Хлеб пшеничный		27
Хлеб ржаной		30
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое		200
Выпечка		80
УЖИН		
Зразы творожные с изюмом	<ul style="list-style-type: none"> • Изюм • Крупа манная • Масло сливочное • Творог весовой ж.5% • Мука пшеничная • Сахар-песок • Соль йодированная • Яйцо 1 кат. столовое 	150
Чай с сахаром	<ul style="list-style-type: none"> • Чай черный листовой • Сахар - песок 	200
Хлеб пшеничный		20
Хлеб ржаной		20

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Состав	Выход порции (гр)
Вермишель в молоке	<ul style="list-style-type: none"> • Макароны изделия в/с • Масло сливочное • Молоко 2,5% ж. • Сахар-песок • Соль йодированная 	200
Чай с сахаром	<ul style="list-style-type: none"> • Чай черный листовой • Сахар-песок 	200
Бутерброд с маслом	<ul style="list-style-type: none"> • Батон • Масло сливочное 	39
ЗАВТРАК 2		
Банан		200
ОБЕД		
Горошек зеленый отварной	<ul style="list-style-type: none"> • Горошек зеленый 	30
Борщ из свежей капусты	<ul style="list-style-type: none"> • Капуста белокочанная • Картофель • Лук репчатый • Масло подсолнечное • Масло сливочное • Морковь столовая • Сахар-песок • Свекла • Сметана • Соль йодированная 	200
Суфле из отварной курицы	<ul style="list-style-type: none"> • Цыпленок бройлера • Масло сливочное • Молоко 2,5% ж. • Мука пшеничная • Соль йодированная 	80
Пюре картофельное с морковью	<ul style="list-style-type: none"> • Картофель • Морковь столовая • Масло сливочное • Молоко • Соль йодированная 	180
Компот из сухофруктов с витамином «С»	<ul style="list-style-type: none"> • Сахар-песок • Смесь сухофруктов 	200
Хлеб пшеничный		27
Хлеб ржаной		30

ПОЛДНИК		
Ряженка		200
Пряник		30
УЖИН		
Биточки рыбные	<ul style="list-style-type: none"> • Минтай с/м б/г • Молоко 2,5%ж. • Масло сливочное • Яйцо столовое 1 кат. 	80
Овощи в молочном соусе	Горошек зел. консервированный Капуста белокочанная Картофель Масло сливочное Молоко Морковь Мука пшеничная	150
Чай сладкий с молоком	<ul style="list-style-type: none"> • Чай черный листовой • Сахар-песок • Молоко 	200
Хлеб пшеничный		20
Хлеб ржаной		20

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Состав	Выход порции (гр)
Каша «Геркулес» молочная	<ul style="list-style-type: none"> • Крупа «Геркулес» • Масло сливочное • Молоко 2,5% ж. • Сахар • Соль йодированная 	205
Чай с лимоном	<ul style="list-style-type: none"> • Лимон • Чай черный листовой • Сахар-песок 	200
Бутерброд с сыром	<ul style="list-style-type: none"> • Батон • Сыр Голландский 	43
ЗАВТРАК 2		
«Бифилайф»		200
ОБЕД		
Икра кабачковая	<ul style="list-style-type: none"> • Икра кабачковая 	30
Суп Рассольник домашний	<ul style="list-style-type: none"> • Капуста белокочанная 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Картофель • Лук репчатый • Морковь столовая • Огурцы соленые • Сметана • Соль йодированная 	200
Биточки мясные	<ul style="list-style-type: none"> • Говядина б/к шея • Масло подсолнечное • Молоко 2,5% ж. • Хлеб пшеничный 	80
Макаронные изделия с овощами	<ul style="list-style-type: none"> • Лук репчатый • Макароны изделия в/с • Масло сливочное • Морковь столовая • Соль йодированная 	150
Соус томатный	<ul style="list-style-type: none"> • Масло сливочное • Мука пшеничная • Сахар-песок • Соль йодированная • Томат-паста 	30
Напиток из шиповника с вит. «С»	<ul style="list-style-type: none"> • Сахар-песок • Шиповник сушеный 	200
Хлеб пшеничный		27
Хлеб ржаной		30
ПОЛДНИК		
Молоко		200
Печенье		25
УЖИН		
Пудинг из творога	<ul style="list-style-type: none"> • Ванилин • Крупа манная • Масло сливочное • Сахар-песок • Творог весовой 5 % • Яйцо столовое 1 кат. 	150
Соус	<ul style="list-style-type: none"> • Кисель 	50
Чай с сахаром	<ul style="list-style-type: none"> • Чай черный листовой • Сахар-песок 	200
Хлеб пшеничный		20
Хлеб ржаной		20

