



# Перспективное десятидневное меню

для организации питания детей в

МБДОУ «Борисовский детский сад «Ягодка»

на осенне-зимний период



**Перспективное 10-дневное меню осенне – зимнее 1 неделя**

Завтрак	Выход	2 завтрак	Обед	Выход	Полдник	Выход
<b>Понедельник</b>						
Каша рисовая	200/200	Фрукты/сок 100	Свекольник со сметаной.	150/5 200/10	Булочка с повидлом.	90/100
Чай с сахаром	150/200		Овощное рагу. Курица в томатном соусе.	150/70 150/80	Каша геркулесовая.	200/200
Батон с маслом/сыр	30/10(10/15)		Огурец соленый	40/50	Кисель	150/200
			Хлеб/батон. Компот из с/ф.	40/50 150/200		
<b>Вторник</b>						
Каша манная	200/200	Фрукты/сок 100	Суп рыбный «Лосось»	200/200	Омлет натуральный.	100/100
Какао	150/200		Каша гречневая. Котлета мясная	120/60 150/70	Макаронны отварные	120/120
Батон с маслом	30/10		Соус томатный	50/50	Салат витаминный	40/50
			Салат овощной	40/50	Батон	30/50
			Хлеб. Компот из с/ф	40/50 150/200	Чай с сахаром	150/200
<b>Среда</b>						
Каша пшеничная	200/200	Фрукты/сок 100	Суп гороховый	150/200	Винегрет	120/120
Кофейный напиток	150/200		Картофельное пюре. Тефтеля мясная в томатном соусе	120/70 150/80	Рыбный биток	60/80
Печенье с маслом	30/10		Салат из капусты. Хлеб. Компот из с/ф.	40/50 40/50 150/200	Батон. Чай	30/50 150/200
<b>Четверг</b>						
Каша геркулесовая	200/200	Фрукты/сок 100	Щи со сметаной	150/5 200/10	Ленивые вареники	120/140
Чай с сахаром	150/200		Плов мясной	150/180	Соус сметанный (молочный)	50/50
Батон с маслом	30/10		Огурец соленый	40/50	Чай с сахаром, вафли	150/200 40/60
			Хлеб/батон. Кисель	40/50 30/50 150/200		
<b>Пятница</b>						
Макаронны отварные	120/15	Фрукты/сок 100	Рассольник со сметаной	150/5 200/10	Ватрушка с творогом	90/100
Отварное яйцо	40/40		Картофельное пюре. Оладьи печеночные	120/80 150/80	Каша пшеничная молочная	200/200
Какао на молоке	150/200		Салат из отварной свеклы	40/50	Кефир/йогурт	150/180
Батон с маслом	30/10		Хлеб/батон. Компот из с/ф	40/50 30/50 150/200		



**Перспективное 10-дневное меню осенне-зимнее - 2 неделя**

Завтрак	Выход	2 завтрак	Обед	Выход	Полдник	Выход
Понедельник						
Суп молочный с макаронными изделиями	200/200	Фрукты/сок 100	Суп Кудрявый (Метелица)	200/ 200	Булка с повидлом.	90/ 100
Чай с сахаром	150/200		Капуста тушеная. Тефтеля мясная в томатном соусе.	120/70 120/80	Плов фруктовый	160/160
Батон с маслом/сыр	30/10(10/15)		Огурец соленый	40/50	Молоко	150/200
			Хлеб/батон.	40/50 30/50	Конфета	35/35
			Компот из с/ф.	150/200		
Вторник						
Каша манная молочная	200/200	Фрукты/сок 100	Суп гречневый	150/200	Рис отварной с соусом томатным	110/50 130/50
Кофейный напиток	150/200		Макароны отварные. Котлета мясная	120/60 150/70	Котлета рыбная	60/70
Батон с маслом	30/10		Салат из свеклы	40/50	Батон. Компот	30/50 150/200
			Хлеб. Кисель	40/50 150/200		
Среда						
Каша пшеничная молочная	200/200	Фрукты/сок 100	Суп с клецками	200/200	Сырники	125/140
Какао на молоке	150/200		Каша гречневая. Курица в том. соусе	120/70 150/80	Соус сметанный (молочный)	50/50
Батон с маслом	30/10		Салат из белокочанной капусты. Хлеб/батон.	45/55	Чай	150/200
			Компот из с/ф	40/50 30/50	Вафли	60/60
				150/200		
Четверг						
Омлет натуральный, икра кабачковая. Батон	100/50/30 100/50/50	Фрукты/сок 100	Борщ со сметаной	150/5 200/10	Картофельное пюре	150
Чай на молоке	150/200		Плов мясной	150/180	Рыбный биток	60/70
Печенье с маслом	30/10		Огурец соленый	40/50		
			Хлеб. Кисель	40/50 150/200	Батон. Компот	30/50 150/200
Пятница						
Каша гречневая молочная	200/200	сок 100	Суп с макаронными изделиями	150/200	Творожная запеканка.	110/50
Чай с сахаром	150/200		Жаркое по-домашнему	150/200	Соус сметанный (молочный)	120/50
Батон с маслом	30/10		Салат из свеклы	40/50	Кефир/Йогурт	200/200
			Хлеб/батон. Компот из с/ф.	40/50 150/200	Фрукты свежие	100/100