

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ
«Детский сад № 5 «Яблонька»
Ю.Г.Борисова _____
«01» июня 2011 года

Десятидневное меню МДОУ «Детский сад №5 «Яблонька»

День 1

Яблоко			
Завтрак	Выход готового блюда		
Каша молочная манная	200	200	200
Кофейный напиток	150	150	150
Хлеб пшеничный с маслом	123	123	123
Обед	Выход готового блюда		
Суп гороховый с гречками на мясном бульоне	250	250	250
Картофельная запеканка с отварным мясом со сметаной подливой	190-200	190-200	190-200
Огурцы свежие резаные	50	60	60
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржаной	60	60	60
Уплотненный полдник	Выход готового блюда		
Рыба под омлетом	120	120	120
Чай с сахаром	150	200	200
Печенье	30	30	30

День 2

Груша			
Завтрак	Выход готового блюда		
Каша гречневая молочная	200	200	200
Какао на молоке	150	150	150
Хлеб пшеничный с маслом	123	123	123
Обед	Выход готового блюда		
Щи со сметаной	250	250	250
Ежики в томатном соусе с свеклой тушеной	80/50	80/50	80/50
Помидор свежий резаный	50	60	60
Компот из кураги	200	200	200
Хлеб ржаной	60	60	60
Уплотненный полдник	Выход готового блюда		
Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	180	200	200
Кефир с сахаром	200	200	200

День 3

Апельсин	100	100	100
Завтрак	Выход готового блюда		
Каша геркулесовая молочная	200	200	200

Кофейный напиток	150	150	150
Хлеб пшеничный с маслом	123	123	123
Обед	Выход готового блюда		
Суп рыбный «Лосось»	250	250	250
Гуляш в томатно-сметанном соусе	50/20	50/20	50/20
Вермишель с маслом	110/130	110/130	110/130
Огурец свежий резаный	50	60	60
Компот из свежемороженых ягод	200	200	200
Хлеб ржаной	60	60	60
Уплотненный полдник	Выход готового блюда		
Суфле рыбное	70	70	70
Чай с сахаром	150	200	200

День 4

Банан	130	130	130
Завтрак	Выход готового блюда		
Вермишель молочная	200	200	200
Чай с сахаром	150	150	150
Хлеб пшеничный с маслом	123	123	123
Обед	Выход готового блюда		
Сельдь с луком	20	20	20
Суп крестьянский со сметаной	250	250	250
Суфле из печени со сметанным соусом	70	70	70
Картофельное пюре	110-130	110-130	110-130
Компот из свежих фруктов	200	200	200
Хлеб ржаной	60	60	60
Уплотненный полдник	Выход готового блюда		
Запеканка творожная с вареньем	210	210	210
Кефир с сахаром	200	200	200

День 5

Апельсин	100	100	100
Завтрак	Выход готового блюда		
Омлет	70	70	70
Какао на молоке	150	150	150
Хлеб пшеничный с маслом	123	123	123
Обед	Выход готового блюда		
Суп вермишелевый на курином бульоне	250	250	250
Куры отварные	70	70	70
Картофельное пюре	110-130	110-130	110-130
Компот из лимонов	200	200	200
Хлеб ржаной	60	60	60
Уплотненный полдник	Выход готового блюда		
Суфле рыбное	80	80	80
Чай с сахаром	150	200	200
Пастила (зефир)	10	10	10

День 6

Яблоко	130	130	130
Завтрак	Выход готового блюда		
Каша манная молочная	200	200	200
Кофейный напиток	150	150	150
Хлеб пшеничный с маслом	123	123	123
Обед	Выход готового блюда		
Рассольник со сметаной	250	250	250
Шницель мясной	80	80	80
Овощи тушеные	110-130	110-130	110-130
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржаной	60	60	60
Уплотненный полдник	Выход готового блюда		
Оладьи	85	85	85
Кефир с сахаром	200	200	200

День 7

Груша	130	130	130
Завтрак	Выход готового блюда		
Пудинг творожно-манный с джемом	180/25	180/25	180/25
Чай	150	200	200
Хлеб пшеничный с маслом	123	123	123
Обед	Выход готового блюда		
Суп картофельный со сметаной	250	250	250
Мясо тушеное	40	80	80
Капуста цветная белокочанная тушеная	110-130	110-130	110-130
Компот из чернослива	200	200	200
Хлеб ржаной	60	60	60
Уплотненный полдник	Выход готового блюда		
Каша пшеничная молочная	200	200	200
Булочка	40	40	40
Ряженка с сахаром	200	200	200

День 8

Апельсин	130	130	130
Завтрак	Выход готового блюда		
Каша геркулесовая молочная	200	200	200
Какао на молоке	150	150	150
Хлеб пшеничный с маслом	123	123	123
Обед	Выход готового блюда		
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	250	250	250
Бефстроганов в сметанно-томатном соусе	66	66	66
Каша гречневая	110-130	110-130	110-130
Помидор свежий резаный	50	50	50
Компот из свежих сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржаной	60	60	60
Уплотненный полдник	Выход готового блюда		
Котлета рыбная	70	70	70
Картофельное пюре	110-130	110-130	110-130

Огурец свежий резанный	50	60	60
Чай с сахаром	150	150	150

День 9

Яблоко	130	130	130
Завтрак	Выход готового блюда		
Омлет	70	70	70
Зеленый горошек	50	50	50
Кофейный напиток	150	150	150
Хлеб пшеничный с маслом	123	123	123
Обед	Выход готового блюда		
Бульон куриный с гренками	250	250	250
Суфле куриное	80	66	66
Рис отварной с томатной подливой	110-130	110-130	110-130
Компот из лимонов	200	200	200
Хлеб ржаной	60	60	60
Уплотненный полдник	Выход готового блюда		
Сосиска отварная с тушеной капустой	50/170	70	70
Булочка с джемом	50	60	60
Чай с сахаром	150	150	150

День 10

Апельсин	130	130	130
Завтрак	Выход готового блюда		
Запеканка творожно-морковная	210	210	210
Какао на молоке	150	150	150
Хлеб пшеничный с маслом	123	123	123
Обед	Выход готового блюда		
Борщ с мясом и со сметаной	250	250	250
Котлета рыбная	70	70	70
Картофельное пюре	110-130	110-130	110-130
Помидор свежий резанный	50	50	50
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржаной	60	60	60
Уплотненный полдник	Выход готового блюда		
Плюшка	40	60	60
Чай с сахаром	150	150	150