

Весна - лето / май - сентябрь /

УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МДОУ № 101 Артешиная Д.Л.



День недели	первый день	второй день	третий день	четвертый день	пятый день	шестой день	седьмой день	восемью день	девятый день	десятый день
завтрак 20% (не менее 400гр)	Омлет натуральный с маслом с зеленым горошком. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом с сыром.	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Теркулес". Чай с сахаром. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом.	Каша вязкая молочная "Дружба". Чай с сахаром. Бутерброд с маслом с сыром	Каша вязкая пшенная молочная. Какао с молоком. Бутерброд с маслом.	Каша вязкая рисовая молочная. Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом и сыром	Каша вязкая ячневая молочная. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Каша вязкая манная молочная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом и сыром	Омлет на масле с натуральным молоком "Теркулес". Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Теркулес". Какао с молоком. Бутерброд с маслом и сыром	Каша вязкая пшенная молочная. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.
Второй завтрак 5% (не менее 100гр)	Кефир (или фрукты свежие)	Сок	Кефир (или фрукты свежие)	Сок	Кефир (или фрукты свежие)	Сок	Кефир (или фрукты свежие)	Сок	Кефир (или фрукты свежие)	Сок
обед 35% (не менее 600гр)	Овощи натуральные соевые /кусок/ Суп Свекольник, с мясом и со сметаной. Печень в сметане. Картофель отварной с маслом Компот из изюма. Хлеб ржанопшеничный	Салат из квашеной капусты(Салат из свежих огурцов) Суп рассольник "Поленивградск"е мясом со сметаной. Рулет рыбный с луком и яйцом. Щоре картофельное Компот из сухофруктов. Хлеб ржанопшеничный.	Салат из свежих с соевым (салат из помидоров и зеленым луком) Суп картофельный рыбный с крупой. Ежик мясной. Капустка тушеная (или свежая тушеная) Компот из сухофруктов. Хлеб ржанопшеничный.	Салат из квашеной капусты(Свежий огурец кусочком) Суп картофельный с зеленым горошком (консерв.). Щоре с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржанопшеничный.	Икра кабачковая /пром. производств./ Суп картофельный с бобовыми, с мясом. Биточки куринные. Макаронные изделия отварные с маслом. Кисель из свежемороженоых ягод. Хлеб ржанопшеничный.	Икра морковная.(Салат из свежих овощей) Суп Ци из свежей или квашеной капусты, с мясом и со сметаной. Печень в сметане. Картофель отварной с маслом Компот из сухофруктов. Хлеб ржанопшеничный.	Икра кабачковая /пром. производств./ Суп рассольник рыбный со сметаной. Суп Ци из свежей или квашеной капусты, с мясом и со сметаной. Щоре картофельное. Компот куриный. Хлеб ржанопшеничный.	Овощи натуральные соевые /кусок/ Суп молочный с крупой Суфле из печени. Свекла тушеная (или капуста тушеная) Компот из сухофруктов. Хлеб ржанопшеничный.	Рыба соевая (порпимая)(или салат из сельди с луком) Суп Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной. Картофельная запеканка с вареным мясом или рулет картофельный с вареным мясом. Компот из изюма и кураги. Хлеб ржанопшеничный.	Салат из отварной моркови с зеленым горошком(Ст из свежих помидор) Суп картофель с макаронными изделиями, с мясом. Мясо птицы в сметанном соусе. Каша гречневая рассыпчатая Компот из сухофруктов. Хлеб ржанопшеничный.
Уплотнение подлинки 30% (не менее 540гр)	Запеканка творожно-вермишелевая. Соус сметанный салатный. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом. Кондитерские изделия. Фрукты свежие.	Макароны отварные с сыром. Выпечка: Ватрушка с повидлом Чай с сахаром. Фрукты свежие.	Пудинг из творога. Соус молочный салатный. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом. Кондитерские изделия Фрукты свежие.	Жаркое по-домашнему с мясом птицы. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом. Кондитерские изделия Фрукты свежие.	Свекла тушеная в сметане (Овощи тушеные с кабачками) Яйцо отварное. Выпечка: Булочка "Домашняя" Чай с сахаром. Фрукты свежие.	Запеканка из творога. Соус сметанный. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом. Фрукты свежие.	Котлеты рыбные (или Рыба польская) Рис отварной. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом. Кондитерские изделия Фрукты свежие.	Салат из свежих огурцов) Жаркое по-домашнему. Выпечка: Ватрушка с повидлом. Фрукты свежие.	Капустка тушеная с мясом курлы. Яйцо отварное Чай с сахаром. Бутерброд с повидлом. Фрукты свежие.	Рагу овощное с мясом (Рагу из овощей с кабачками +1/2 яйца отварное) Выпечка: Булочка "Домашняя" Чай с сахаром. Фрукты свежие.