



УТВЕРЖДАЮ: МДОУ № 101 Алимова М.А.

Весна - лето /май - сентябрь/

день недели	первый день	второй день	третий день	четвертый день	пятый день	шестой день	седьмой день	девятый день	десятый день
автрак 20% (не менее 400гр)	Омлет натуральный с маслом и зелёным горошком. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом и сыром.	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес". Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом.	Каша вязкая молочная "Дружба". Чай с сахаром. Бутерброд с маслом и сыром.	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.	Каша вязкая манная молочная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес". Какао с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Каша вязкая пшеничная молочная. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.
Второй завтрак 5% (не менее 100гр)	Сок	Кисломолочный напиток (Кефир)	Фрукты свежие	Кисломолочный напиток (Кефир)	Сок	Кисломолочный напиток (Кефир)	Фрукты свежие	Кисломолочный напиток (Кефир)	Кисломолочный напиток (Кефир)
обед 35% (не менее 600гр)	Помидор кусочком (Овощи натуральные соевые /кусочком/ Суп Свекольник, с мясом и со сметаной. Печень в сметане. Картофель отварной с маслом. Компот из изюма. Хлеб ржанопшеничный.	Салат из свежих огурцов (Салат из квашеной капусты) Суп рассольник "Полесский" с мясом со сметаной. Рулет рыбный с луком и яйцом. Пюре картофельное. Компот из сухофруктов. Хлеб ржанопшеничный.	Свежий огурец кусочком (Свекла кусочком) Суп картофельный рыбный с крупной. Ёжики мясные. Капуста тушеная (или свекла тушеная) Компот из сухофруктов. Хлеб ржанопшеничный.	Салат из помидоров и зелёным луком (Салат из квашеной капусты) Суп картофельный с зелёным горошком (консерв.). Плов с мясом Компот из сухофруктов. Хлеб ржанопшеничный.	Икра кабачковая /пром. производства/. Суп картофельный с бобовыми, с мясом. Биточки куриные. Макароны изделия отварные с маслом. Кисель из свежемороженых ягод. Хлеб ржанопшеничный.	Помидор кусочком (Овощи натуральные соевые /кусочком/ Суп Щи 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. производства/. Суп рассольник рыбный со сметаной. Тефтели мясные (или гуляш из говядины) Пюре картофельное. Компот кураги. Хлеб ржанопшеничный.	Салат из свежих овощей (Икра морковная) 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 свежих помидор (Салат из отварной моркови с зелёным горошком) Суп картошка с макаронными изделиями, с мясом. Мясо птицы в сметанном соусе. Каша гречневая рассычатая Компот из сухофруктов. Хлеб ржанопшеничный.
Уплотнённый подник 30% (не менее 540гр)	Запеканка творожно-вермишелевая. Соус сметанный сладкий. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом. Кондитерские изделия.	Макароны отварные с сыром. Выпечка: Ватрушка с повидлом Чай с сахаром. Фрукты свежие.	Пудинг из творога. Соус молочный сладкий. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом. Кондитерские изделия.	Жаркое по-домашнему с мясом птицы. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом. Кондитерские изделия.	Овощи тушёные с кабачками (Свекла тушеная в сметане) Яйцо отварное. Выпечка: Булочка "Домашняя" Чай с сахаром. Фрукты свежие.	Сырники из творога. Соус сметанный. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом. Фрукты свежие.	Котлеты рыбные (или Рыба польски) Рис отварной. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом. Кондитерские изделия.	Салат из свежих огурцов Жаркое по-домашнему. Выпечка: Ватрушка с творогом Чай с сахаром. Фрукты свежие.	Рагу из овощей с кабачками +1/2 яйцо отварное (Рагу овощное с мясом) Выпечка: Булочка "Домашняя" Чай с сахаром. Фрукты свежие.