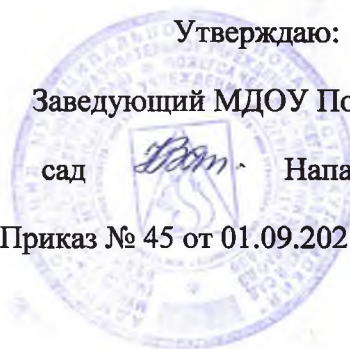


Утверждаю:

Заведующий МДОУ Пожегодский детский
сад

Напалкова Н.В.

Приказ № 45 от 01.09.2021



Примерное десятидневное меню
МДОУ Пожегодский детский сад
на весенне-летний период
на 2021-2022 учебный год

	<u>Завтрак</u>	<u>мл.гр</u>	<u>ст.гр</u>	<u>Обед</u>	<u>мл.гр</u>	<u>ст.гр</u>	<u>Полдник</u>	<u>мл.гр</u>
П о н е д е л ь н и к	<u>Каша</u> <u>гречневая</u> <u>Чай с мёдом</u> <u>Хлеб с</u> <u>маслом</u> <u>Яйцо</u> <u>варёное</u>	<u>150</u> <u>150</u> <u>40/10</u>	<u>200</u> <u>200</u> <u>60/10</u>	<u>Салат на растительном</u> <u>масле из свежих овощей</u> <u>Суп молочный</u> <u>Картофельная запеканка</u> <u>с мясом</u> <u>Компот из ягод</u> <u>Хлеб ржаной</u>	<u>40</u> <u>150</u> <u>75</u> <u>120</u> <u>150</u> <u>40</u>	<u>60</u> <u>200</u> <u>150</u> <u>150</u> <u>200</u> <u>60</u>	<u>Молоко</u> <u>Сырники</u> <u>Фрукты</u>	<u>150</u> <u>60</u> <u>60</u>
В т о р н и к	<u>Каша</u> <u>«Дружба»</u> <u>Чай с</u> <u>лимоном</u> <u>Хлеб с</u> <u>сыром</u>	<u>150</u> <u>150/8</u> <u>40/15</u>	<u>200</u> <u>200/8</u> <u>60/15</u>	<u>Салат на растительном</u> <u>масле из свежих овощей</u> <u>Суп рыбный</u> <u>Биточка мясная</u> <u>Греча отварная</u> <u>Компот из сухофруктов</u> <u>Хлеб ржаной</u>	<u>40</u> <u>150</u> <u>60</u> <u>120</u> <u>150</u> <u>40</u>	<u>60</u> <u>200</u> <u>80</u> <u>150</u> <u>200</u> <u>60</u>	<u>Молоко</u> <u>Оладьи</u> <u>Фрукты</u>	<u>150</u> <u>60</u> <u>90</u>
с р е д а	<u>Каша</u> <u>ячневая</u> <u>Кофейный</u> <u>напиток</u> <u>Хлеб с</u> <u>повидлом</u>	<u>150</u> <u>150</u> <u>40/15</u>	<u>200</u> <u>200</u> <u>60/15</u>	<u>Салат на растительном</u> <u>масле из свежих овощей</u> <u>Щи с мясом</u> <u>Жаркое по-домашнему</u> <u>Компот из свежих</u> <u>фруктов</u> <u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u> <u>150</u> <u>160</u> <u>150</u> <u>40</u>	<u>60</u> <u>200</u> <u>190</u> <u>200</u> <u>60</u>	<u>Молоко</u> <u>Манник</u>	<u>150</u> <u>150</u>
ч е т в е р г	<u>Каша</u> <u>рисовая</u> <u>Чай с</u> <u>лимоном</u> <u>Хлеб с</u> <u>сыром</u>	<u>150</u> <u>150/8</u> <u>40/15</u>	<u>200</u> <u>200/8</u> <u>60/15</u>	<u>Салат на растительном</u> <u>масле из свежих овощей</u> <u>Суп гороховый</u> <u>Пюре картофельное</u> <u>Биточки рыбные</u> <u>Компот из сухофруктов</u> <u>Хлеб ржаной</u>	<u>40</u> <u>150</u> <u>120</u> <u>60</u> <u>100</u> <u>40</u>	<u>60</u> <u>200</u> <u>150</u> <u>80</u> <u>150</u> <u>60</u>	<u>Молоко</u> <u>Блины</u>	<u>150</u> <u>60</u>
п я т н и ц а	<u>Каша</u> <u>пшеничная</u> <u>Чай с</u> <u>витамином</u> <u>«С»</u> <u>Хлеб с</u> <u>маслом</u> <u>Яйцо</u> <u>вареное</u>	<u>150</u> <u>150</u> <u>40/10</u> <u>1/4</u>	<u>200</u> <u>200</u> <u>60/10</u> <u>1/2</u>	<u>Салат на растительном</u> <u>масле из свежих овощей</u> <u>Суп с мясными</u> <u>фрикадельками</u> <u>Тефтели мясные</u> <u>Рис отварной</u> <u>Кисель</u> <u>Хлеб ржаной</u>	<u>40</u> <u>150</u> <u>60</u> <u>120</u> <u>150</u> <u>40</u>	<u>60</u> <u>200</u> <u>80</u> <u>150</u> <u>200</u> <u>60</u>	<u>Молоко</u> <u>Кондитер-</u> <u>ские</u> <u>изделия</u>	<u>150</u> <u>30</u>

	<u>Завтрак</u>	<u>мл.гр</u>	<u>ст.гр</u>	<u>Обед</u>	<u>мл.гр</u>	<u>ст.гр</u>	<u>Полдник</u>	<u>мл.гр</u>	<u>ст.гр</u>
П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	<u>Суп молочный Чай с лимоном Хлеб с маслом Яйцо варёное</u>	<u>150</u> <u>150/8</u> <u>40/10</u> <u>1/4</u>	<u>200</u> <u>200/8</u> <u>60/10</u> <u>1/2</u>	<u>Салат на растительном масле из свежих овощей</u> <u>Рассольник</u> <u>Тефтели с рисом</u> <u>Рожки отварные</u> <u>Компот из ягод</u> <u>Хлеб ржаной</u>	<u>40</u> <u>150</u> <u>60</u> <u>120</u> <u>150</u> <u>40</u>	<u>60</u> <u>200</u> <u>80</u> <u>150</u> <u>200</u> <u>60</u>	<u>Молоко</u> <u>Творожная запеканка</u> <u>Фрукты</u>	<u>150</u> <u>60</u> <u>60</u>	<u>200</u> <u>90</u> <u>90</u>
В Т О Р Н И К	<u>Каша рисовая Чай с витамином «С» Хлеб с повидлом</u>	<u>150</u> <u>150</u> <u>40/15</u>	<u>200</u> <u>200</u> <u>60/15</u>	<u>Салат на растительном масле из свежих овощей</u> <u>Суп куриный</u> <u>Тефтели рыбные</u> <u>Пюре картофельное</u> <u>Компот из кураги с изюмом</u> <u>Хлеб ржаной</u>	<u>40</u> <u>150</u> <u>60</u> <u>120</u> <u>150</u> <u>40</u>	<u>60</u> <u>200</u> <u>80</u> <u>150</u> <u>200</u> <u>60</u>	<u>Молоко</u> <u>Печенье домашнее</u> <u>Фрукты</u>	<u>150</u> <u>60</u> <u>60</u>	<u>200</u> <u>90</u> <u>90</u>
С Р Е Д А	<u>Каша пшённая Чай с мёдом Хлеб с сыром</u>	<u>150</u> <u>150</u> <u>40/15</u>	<u>200</u> <u>200</u> <u>60/15</u>	<u>Салат на растительном масле из свежих овощей</u> <u>Свекольник</u> <u>Котлета мясная</u> <u>Греча отварная</u> <u>Компот из свежих фруктов</u> <u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u> <u>150</u> <u>60</u> <u>120</u> <u>150</u> <u>40</u>	<u>60</u> <u>200</u> <u>90</u> <u>150</u> <u>200</u> <u>60</u>	<u>Молоко</u> <u>Шаньги с картонкой</u>	<u>150</u> <u>60</u>	<u>200</u> <u>90</u>
Ч Е Т В Е Р Г	<u>Каша манная Чай с лимоном Хлеб с сыром</u>	<u>150</u> <u>150/8</u> <u>40/15</u>	<u>200</u> <u>200/8</u> <u>60/15</u>	<u>Салат на растительном масле из свежих овощей</u> <u>Суп молочный</u> <u>Плов из отварной курицы</u> <u>Компот из сухофруктов</u> <u>Хлеб ржаной</u>	<u>40</u> <u>150</u> <u>160</u> <u>150</u> <u>40</u>	<u>60</u> <u>200</u> <u>190</u> <u>200</u> <u>60</u>	<u>Молоко</u> <u>Булочки</u> <u>Фрукты</u>	<u>150</u> <u>60</u> <u>60</u>	<u>200</u> <u>90</u> <u>90</u>
П Я Т Н И Ц А	<u>Каша кукурузная Какао с молоком Хлеб с маслом Яйцо вареное</u>	<u>150</u> <u>150</u> <u>40/10</u> <u>1/4</u>	<u>200</u> <u>200</u> <u>60/10</u> <u>1/2</u>	<u>Салат на растительном масле из свежих овощей</u> <u>Суп рыбный</u> <u>Колбаса отварная</u> <u>Вермишель отварная</u> <u>Компот из свежих фруктов</u> <u>Хлеб ржаной</u>	<u>40</u> <u>150</u> <u>60</u> <u>120</u> <u>150</u> <u>40</u>	<u>60</u> <u>200</u> <u>80</u> <u>150</u> <u>200</u> <u>60</u>	<u>Молоко</u> <u>Ватрушки с повидлом</u>	<u>150</u> <u>60</u>	<u>200</u> <u>90</u>