

Примерно десятидневное меню МБДОУ "Детский сад 299" г.о. Самара (осенне-летний период)

1 неделя					2 неделя				
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
ЗАВТРАК					ЗАВТРАК				
200 1. Какао с молоком 200/5/5 2. Каши овсян. молочная 30/12/4 3. Бутерброд с маслом и сыром	200 1. Кофейный напиток с молоком 200/5/5 2. Каши пшеничная и овсяная молочная 30/10 3. Бутерброд с маслом	200 1. Чай с молоком 200/6 2. Каши «Дружба» 30/10 3. Бутерброд с маслом	200 1. Кофейный напиток с молоком 200/5/5 2. Каши рисовая и овсяная молочная 30/10 3. Бутерброд с маслом	200 1. Какао с молоком 150 2. Зеленая ю. морковная 30/12/4 3. Бутерброд с маслом и сыром	200 1. Кофейный напиток с молоком 200/5/5 2. Каши овсяная и овсяная молочная 30/10 3. Бутерброд с маслом	200 1. Какао с молоком 200/5/5 2. Каши овсяная и овсяная молочная 30/10 3. Бутерброд с маслом	200 1. Чай с сахаром 200 2. Суп мясной с макаронными изделиями 30/10 3. 30/12/4 3. Бутерброд с маслом и сыром	200 1. Молоко и сметана 200/5/5 2. Каши пшеничная и овсяная молочная 30/10 3. Бутерброд с маслом	200 1. Кофейный напиток с молоком 200/5/5 2. Каши «Геркулес» и овсяная на молоке 30/12/4 3. Бутерброд с маслом и сыром
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
100 яблочный	100 Яблоко	100 Кисло-молочный продукт	100 Яблоко	100 Кисло-молочный продукт	100 Сок яблочный	100 Кисло-молочный продукт	100 Яблоко	100 Яблоко	100 Кисло-молочный продукт
ОБЕД					ОБЕД				
50 1. Неразбавленная 180 2. Суп картофельный с макаронными изделиями 130 3. Каши перловая рассыпчатая 70 4. Гуляш из отварного мяса (курица) 180 5. Компот из сухофрукт 25 6.	50 1. Салат из кукурузы (консервированной) 180 2. Суп картофельный с пирожком 130/70 3. Паштет с маслом 180 4. Компот из смеси сухофруктов 25 5. Хлеб ржаной 25 6. Хлеб	50 1. Огурцы соевые 180 2. Суп картофельный с арушой пшенной 130 3. Пюре бобовые с маслом 70 4. Котлеты рубленные 180 5. Напиток из яблока и шиповника 25 6.	50 1. Салат из зеленых горошка 180/5 2. Рассыпчатая на бульоне с сметаной 130/70 3. Жареное поджаренное 180 4. Компот из свежемороженых ягод 25 5. Хлеб ржаной 25 6.	50 1. Огурцы паровые 180 2. Щи из свеклы и картофеля 130/5 3. Макаронные изделия отварные с маслом 35/15 4. Бефстроганов из отварного мяса 180 5. Компот из смеси сухофруктов 180 6.	50 1. Салат из зеленого горошка 180 2. Салатик из курицы и бульона 130/5 3. Каши гречневые рассыпчатая с маслом 70 4. Гуляш из отварного мяса (курица) 180 5.	50 1. Салат из кукурузы (консервированной) 180 2. Суп картофельный с фасолью 180 3. Капуста тушеная с мясом 180 4. Компот из смеси сухофруктов 25 5. Хлеб ржаной 25 6.	50 1. Салат из квашенной капусты 160/20 2. Суп картофельный и с макаронными изделиями 180 3. Жареное поджаренное 180 4. Компот из смеси сухофруктов 25 5. Хлеб ржаной и ягода	50 1. Неразбавленная 180 2. Суп рыбный с арушой 70 3. Котлеты рубленные из курицы 130/5 4. Макаронные изделия отварные с маслом 180 5. Компот из свежемороженых ягод	50 1. Огурцы соевые 180 2. Щи из свеклы и картофеля 150 3. Суфле из отварного мяса с рисом 180 4. Компот из сухофруктов 25 5. Хлеб ржаной 25 6. Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной 25 7. Хлеб пшеничный	пшеничный	Хлеб ржаной 25 7. Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25 6. Хлеб ржаной 25 7. Хлеб пшеничный	Компот из кураги 25 6. Хлеб ржаной 25 7. Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25 6. Хлеб пшеничный	25 6. Хлеб ржаной 25 7. Хлеб пшеничный	
---	-----------	---	-------------------	--	---	-------------------	----------------------------	--	--

ПОЛДНИК					ПОЛДНИК				
200 1. Напиток из плодов шиповника 50 2. Печенье промышленное	200 1. Молоко кипяченое 50 2. Булочка «Творожная»	200 1. Сок яблочный 50 2. Крендель сахарный	200 1. Чай с сахаром 50 2. Пряники	200 1. Компот из свежих яблок 50 2. Бутерброд с повидлом	200 1. Молоко кипяченое 50 2. Пряник	200 1. Сок яблочный 50 2. Булочка «Творожная»	200 1. Кисломолочный продукт 50 2. Булочка домашняя	200 1. Напиток из плодов шиповника 50 2. Печенье промышленное	200 1. Чай с лимонном 50 2. Бутерброд со сгушенным молоком

УЖИН					УЖИН				
200 1. Чай с лимонном 150/50 2. Рыба запеченная в омлете 25 3. Хлеб ржаной 25 4. Хлеб пшеничный	200 1. Чай с сахаром 200 2. Рагу овощное 25 3. Хлеб пшеничный 25 4. Хлеб ржаной	200 1. Чай с сахаром 150/5 2. Макаронные изделия отварные с маслом 50 3. Икра кабачковая 25 4. Хлеб пшеничный 25 5. Хлеб ржаной	200 1. Лимонный напиток 130 2. Каша ячневая на воде 70 3. Биточки рыбные 25 4. Хлеб ржаной 25 5. Хлеб пшеничный	200 1. Чай с сахаром 200/5 2. Каша кукурузная вязкая молочная 25 3. Хлеб ржаной 25 4. Хлеб пшеничный	200 1. Чай с сахаром 130/5 2. Макаронные изделия отварные с маслом 70 3. Биточки рыбные 25 3. Хлеб ржаной 25 4. Хлеб пшеничный	200 1. Чай с сахаром 150 2. Рис отварной с овощами 50 3. Огурцы соленые 25 4. Хлеб пшеничный 25 5. Хлеб ржаной	200 1. Кисель из свежемороже ных ягод 200 2. Запеканка из творога 25 3. Хлеб ржаной 25 4. Хлеб пшеничный	200 1. Чай с лимоном 200 2. Калуста тушеная (бигус) 25 3. Хлеб ржаной 25 4. Хлеб пшеничный	200 1. Компот из свежих яблок 50 2. Салат из зеленого горошка 150/5 3. Омлет натуральный 25 4. Хлеб ржаной 25 5. Хлеб пшеничный