

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
Гукасян Т.А. _____/

Примерное 10-дневное меню осенне-зимний период МБДОУ «Детский сад» д.Фалилеево

Понедельник 1 день	Вторник 2 день	Среда 3 день	Четверг 4 день	Пятница 5 день
ЗАВТРАК 1. Каша молочная манная (№90) Выход 150/200 2. Кофейный напиток (№395), булка с маслом (№1) Выход 150/200 35/40 5	ЗАВТРАК 1. Каша молочная гречневая (№86) Выход 150/200 2. Какао (№397) , Булка с маслом(№1) Выход 150/200 35/40 5	ЗАВТРАК 1. Каша молочная пшеничная (№98) Выход 150/200 2. Коф. Напиток (№395) Булка с маслом и сыром(№1) Выход 150/200 35/40 5 10	ЗАВТРАК 1. Омлет Выход 150/200 2. Какао (№397), Булка с маслом(№1) Выход 150/200 35/40 5	ЗАВТРАК 1. Каша рисовая молочная (№96) Выход 150/200 2. Коф. Напиток (№395) , Булка с маслом и сыром(№1) Выход150/200 35/40 5 10
2 ЗАВТРАК 1. Молоко пастер., печенье Выход 100/30	2 ЗАВТРАК 1. Сок/ Молоко паст. , Печенье, сушки, пряники Выход 100/150 30	2 ЗАВТРАК 1. Фрукт Выход 90/95	2 ЗАВТРАК 1. Йогурт Выход 100/150	2 ЗАВТРАК 1. Фрукт Выход 90/95
ОБЕД 1. Суп гороховый с сухариками (№ 36) Выход 150/200 25/30 2. Голубцы ленивые (№151), салат из зеленого горошка(№10) Выход 150/200 30 3. Компот (№240), хлеб Выход 150/180 40/50	ОБЕД 1. Щи (№67) Выход 150/200 2. Гуляш из мяса (№30), макароны (№194), Салат из квашеной капусты (№81) Выход 70/80 130/150, 60 3. Компот(№240), хлеб Выход 150/180 40/50	ОБЕД 1. Свекольник (№58) Выход 150/200 2. Плов (№59), салат из соленого огурца (№21) Выход 70/80 100/110 3. Компот(№240), хлеб Выход 150/180 40/50	ОБЕД 1. Суп рыбный (№41) Выход 150/200 2. Биточки мясные(№282), тушен. капуста (№336) Выход 70/80 120/130, 3. Компот(№240), хлеб Выход 150/180 40/50	ОБЕД 1. Суп овощной (№35) Выход 150/200 Мясо с картофелем по- домашнему (№102) Салат из квашеной капусты (№81) Выход 150/180 ,60 2. Компот(№240), хлеб Выход 150/180 40/50
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 1. Запеканка картофельно-рыбная со сметаной Выход 120/130 15/18 2. Компот из сухофруктов , булка Выход 150/200 35/40	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 1. Оладьи с повидлом (№449) Выход 110/130, 2. Чай (№263) Выход 150/200	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 1. Запеканка творожная со сгущенкой Выход 110/120 5/5 Кисель (№81) Выход 150/200	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 1. Макароны запеченные с сыром , салат витаминный Выход 100/110 10 30 2. Чай (№263), булка (№) Выход 150/200 35/40	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 1. Булочка домашняя, яйцо (№88) Выход 60/40 2. Кисель (№81) Выход 150/200

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
Гукасян Т.А. _____/

Примерное 10-дневное меню осенне-зимний период МБДОУ «Детский сад» д.Фалилеево

Понедельник 6 день	Вторник 7 день	Среда 8 день	Четверг 9 день	Пятница 10 день
ЗАВТРАК 1. Каша молочная геркулесовая (№93) Выход 150/200 2. Кофейный напиток (№395)/ Чай (№263), булка с маслом (№1) Выход 150/200 35/40 5	ЗАВТРАК 1. Каша молочная ассорти Выход 150/200 2. Коф. Напиток (№395), Булка с маслом и сыром(№1) Выход 150/200 35/40 5 10	ЗАВТРАК 1. Каша молочная ячневая (№99) Выход 150/200 2. Какао (№397), Булка с маслом(№1) Выход 150/200 35/40 5	ЗАВТРАК 1. Каша молочная пшеничная Выход 150/200 2. Какао (№397)/Чай (№263), Булка с маслом(№1) Выход 150/200 35/40 5	ЗАВТРАК 1. Каша молочная рисовая(№98) Выход 150/200 2. Коф. Напиток (№395), Булка с маслом и сыром(№1) Выход 150/200 35/40 5 10
2 ЗАВТРАК 1. Фрукт Выход 90/95	2 ЗАВТРАК 1. Сок/ Молоко паст., Печенье, сушки, пряники Выход 100/150 30	2 ЗАВТРАК 1. Ряженка 2. Выход 100/150	2 ЗАВТРАК 1. Фрукт Выход 90/95	2 ЗАВТРАК 1. Молоко паст., печенье, сушки, пряи Выход 100/150 30
ОБЕД 1. Суп фаселевый (№52) Выход 150/200 2. Котлеты(№282), картоф.пюре(№206), салат из зеленого горошка(№10) выход 70/80 120/130 30 3. Компот(№240), хлеб Выход 150/180 40/50	ОБЕД 1. Суп с клецками Выход 150/200 2. Бефстроганов (№93), греча (№186), салат из соленого огурца(№21) Выход 70/80 100/110 30 3. Компот(№240), хлеб Выход 150/180 40/50	ОБЕД 1. Рассольник (№73) Выход 150/200 2. Тефтели мясо-крупяные, свекла тушеная Выход 70/80 90/100, 3. Компот(№240), хлеб Выход 150/180 40/50	ОБЕД 1. Суп борщ вегетарианский (№43) Выход 150/200 2. Биточки рыбные(№134), карт.пюре №206), салат из квашеной капусты (№81) (Выход 70/80 120/130 60 3. Компот(№240), хлеб Выход 150/180 40/50	ОБЕД 1. Суп крестьянский с пшеном (№ 42) Выход 150/200 2. Капуста тушеная с лопаткой Выход 150/180 3. Компот (№240), хлеб Выход 150/180 40/50
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 1. Блины с повидлом Выход 100/110 30 2. Компот Выход 150/200	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 1. Запеканка овощная (№62), со сметаной, Выход 120/130 15/18 2. Кисель (№81) Выход 150/200	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 1. Сырники(№231), сгущ. молоко Выход 110/120 10, 2. Чай(№263) Выход 150/200	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 1. Омлет Выход 100/110 3. Кисель (№81), булка Выход 150/200 35/40	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 1. Оладьи из печени варен. свекла Выход 70/80 90/100 2. Чай(№263), булка Выход 150/200 35/40

