ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ГРУПП 12-ТИ ЧАСОВОГО ПРЕБЫВАНИЯ (ЯСЛИ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | сад |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 1)** | | |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная | 150 |
|  | Хлеб с маслом | 20/6 |
|  | Яйцо отварное | 1 шт. |
|  | Какао с молоком | 150 |
| **II завтрак** | Фрукты свежие (апельсин) | 100 |
| **Обед** | Салат из свеклы с зел. горошком | 40 |
|  | Суп «Бабушкин» | 150 |
|  | Печень тушеная с томатно-сметанным соусом | 70/20 |
|  | Картофельное пюре | 130 |
|  | Кисель | 150 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |
|  | Хлеб ржаной | 30 |
| **Полдник** | Запеченный батон с маслом и сыром | 25/2,5/5 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 |
| **Ужин** | Рыба тушенная с овощами | 70/20 |
|  | Макароны отварные | 100 |
|  | Чай с молоком | 150 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 |

**ВТОРНИК (ДЕНЬ 2)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | сад |
| **Завтрак** | Вермишель молочная | 150 |
|  | Хлеб с маслом | 20/6 |
|  | Яйцо отварное | 1 шт. |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 |
| II завтрак | Сок фруктовый | 200 |
| Обед | Салат из свежей капусты | 40 |
|  | Суп с рыбными консервами | 150/30 |
|  | Котлеты мясные с красным соусом | 60/10 |
|  | Каша гречневая | 120 |
|  | Компот из с/х | 150 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |
|  | Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник | Сочник с творогом | 60 |
|  | Кисло-молочная продукция «Йогурт» | 150 |
| Ужин | Огурцы соленные порционно | 40 |
|  | Жаркое по-домашнему из мяса кур | 180 |
|  | Фрукты свежие (яблоко) | 100 |
|  | Чай с сахаром | 150 |
|  | Хлеб ржаной | 40 |

СРЕДА (ДЕНЬ 3)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | сад |
| **День 3** | | |
| **Завтрак** | Суфле творожное со сгущенным молоком | 150/20 |
|  | Вафли | 20 |
|  | Чай на молоке | 150 |
| II завтрак | Фрукты свежие (апельсин) | 100 |
| Обед | Салат из свежей моркови | 40 |
|  | Рассольник со сметаной | 180/8 |
|  | Голубцы ленивые с томатно-сметанным  соусом | 200 |
|  | Кисель «Валетек» | 150 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |
|  | Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 50 |
|  | Какао с молоком | 150 |
| Ужин | Картофель тушенный в молоке | 150 |
|  | Батон | 20 |
|  | Сыр порционно | 8 |
|  | Коф. напиток с молоком | 150 |

ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ 4)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | сад |
| **Завтрак** | Каша молочная сборная | 150 |
|  | Сыр порционно | 8 |
|  | Коф. напиток с молоком | 150 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |
| II завтрак | Фрукты свежие (апельсин) | 100 |
| Обед | Салат из свежей свеклы с изюмом | 40 |
|  | Суп с мясными фрикадельками | 150/15 |
|  | Котлеты рыбные с томатно-сметанным соусом | 70/20 |
|  | Картофельное пюре | 130 |
|  | Компот из с/ф | 150 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |
|  | Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник | Печенье | 20 |
|  | Кисло-молочная продукция «Снежок» | 150 |
| Ужин | «Ёжики» мясные с томатно-сметанным соусом | 60/20 |
|  | Овощное рагу | 130 |
|  | Сок фруктовый | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |

ПЯТНИЦА (5 день)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | сад |
| **Завтрак** | Каша молочная «Гкркулес» | 150 |
|  | Хлеб с маслом | 20/6 |
|  | Чай с молоком | 150 |
|  | Яйцо отварное | 1 шт. |
|  |  |  |
| II завтрак | Фрукты свежие (апельсин) | 100 |
| Обед | Салат из свежей капусты с консер. кукурузой | 40 |
|  | Свекольник со сметаной | 150/8 |
|  | Плов из мяса | 160 |
|  | Кисель | 150 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |
|  | Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник | Булочка с сахаром | 50 |
|  | Сок фруктовый | 200 |
| Ужин | Сложный гарнир (картофель с капустой) | 150 |
|  | Компот из с/ф | 150 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |

ПОНЕДЕЛЬНИК (6 день)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | сад |
| **Завтрак** | Каша манная молочная | 150 |
|  | Хлеб с маслом | 20/6 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 |
|  | Яйцо отварное | 1 шт. |
| II завтрак | Фрукты свежие (яблоко) | 100 |
| Обед | Икра кабачковая | 40 |
|  | Борщ со сметаной | 150/8 |
|  | Котлета куриная с красным соусом | 70/10 |
|  | Макароны отварные | 130 |
|  | Компот из с/ф | 150 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |
|  | Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник | Булочка с присыпкой | 50 |
|  | К.м. продукция «Йогурт» | 150 |
| Ужин | Картофель тушеный | 120 |
|  | Кисель | 150 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |
|  |  |  |

ВТОРНИК (7 день)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | сад |
| **Завтрак** | Каша молочная «Дружба» | 150 |
|  | Хлеб с маслом и сыром | 20/6/8 |
|  | Какао с молоком | 150 |
|  |  |  |
| II завтрак | Сок фруктовый | 200 |
| Обед | Салат из свежей моркови | 40 |
|  | Суп гороховый с гренками | 150/10 |
|  | Запеканка картофельная с мясом с томат. сматан.  соусом | 160/20 |
|  | Компот из с/ф | 150 |
|  | Хлеб пшеничный | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник | Вареники ленивые с творогом и маслом | 80/5 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 |
| Ужин | Капуста тушеная с курами | 130/70 |
|  | Фрукты свежие (яблоко) | 100 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |
|  | Чай с сахаром | 150 |

СРЕДА (8 день)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | сад |
| **Завтрак** | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/20 |
|  | печенье | 20 |
|  | Чай на молоке | 150 |
| II завтрак | Фрукты свежие (яблоко) | 100 |
| Обед | Салат из свежей капусты | 40 |
|  | Суп «Кудрявый» со сметаной | 150/5 |
|  | Суфле из рыбы с томат-сметан. соусом | 70/20 |
|  | Картофельное пюре | 130 |
|  | Кисель «Валетек» |  |
|  | Хлеб пшеничный | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник | Пирожок с морковью и повидлом | 60 |
|  | К.м. продукция | 150 |
| Ужин | Огурцы соленые порционные | 40 |
|  | Запеканка из печени с соусом красным | 70/100 |
|  | Ячневая \перловая каша | 120 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |
|  | Чай с сахаром | 150 |

ЧЕТВЕРГ (9 день)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | сад |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная | 150 |
|  | Сыр порционно | 8 |
|  | Яйцо отварное | 1 шт. |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 |
|  | Пшеничный хлеб | 20 |
| II завтрак | Фрукты свежие (яблоко) | 100 |
| Обед | Салат из свеклы с зеленым горошком | 40 |
|  | Щи из свежей капусты со сметаной | 150/8 |
|  | Курник с мясным фаршем и картофелем | 160 |
|  | Кисель «Валетек» |  |
|  | Хлеб пшеничный | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 |
|  |  |  |
| Полдник | вафли | 20 |
|  | Какао с молоком | 150 |
| Ужин | Шницель рыбный с томатно-сметанным соусом | 70/20 |
|  | Рис отварной с овощами | 120 |
|  | батон | 20 |
|  | Чай с сахаром | 150 |
|  |  |  |

ПЯТНИЦА (10 день)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | сад |
| **Завтрак** | Каша молочная кукурузная | 150 |
|  | Хлеб с маслом | 20/6 |
|  | Яйцо отварное | 1 шт. |
|  | Какао с молоком | 150 |
|  |  |  |
| II завтрак | Фрукты свежие (яблоко) | 100 |
| Обед | Салат из свежей моркови | 40 |
|  | Суп с клецками | 150 |
|  | Мясо тушенное с соусом | 50/20 |
|  | Гороховое пюре | 120 |
|  | Компот из с/ф | 150 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |
|  | Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник | Батон с маслом и сыром | 25/2,5/5 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 |
| Ужин | Вермишель молочная | 150 |
|  | печенье | 20 |
|  | Пшеничный хлеб | 20 |
|  | Чай с молоком | 150 |