СОГЛАСОВАНО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ДЕТСКИЙ САД №. 20 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА "КОРАБЛИК"

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

Заведующий

30.06.2013

План-меню: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
Категория: Детский сад

День 1		**День 2**		**День 3**		**День 4**		**День 5**	
ЗАВТРАК		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**	
Омлет запеченный или паровой - 2/6	93	Каша пшенная молочная с маслом сливочным - 11/4	185	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным - 16/4	195	Каша манная молочная с маслом сливочным - 5/4	170	Каша ячневая молочная с маслом сливочным - 14/4	180
Чай - 10/10	200	Сыр (порциями) - 5/13	8	Чай с сахаром - 468	200	Кофейный напиток с молоком - 13/10	190	Чай с молоком - 12/10	200
Повидло фруктовое - 7/13	13	Хлеб пшеничный - 1	26	Масло (порциями) - 6	7	Яйцо отварное - 1/6	20	Сыр (порциями) - 5/13	8
Хлеб пшеничный - 1	26	Какао с молоком - 14/10	190	Хлеб пшеничный - 1	26	Хлеб пшеничный - 1	26	Хлеб пшеничный - 1	26
10:00		**10:00**		**10:00**		**10:00**		**10:00**	
Напиток инстантный - 132	200	Сок - 6	100	Фрукты - 5	190	Фрукты - 5	190	Сок - 6	100
Сок - 6	100								
ОБЕД		**ОБЕД**		**ОБЕД**		**ОБЕД**		**ОБЕД**	
Компот из сухофруктов - 6/10	220	Суп картофельный с бобовыми - 17/2	210	Винегрет овощной - 665	50	Компот из свежих плодов (1 вариант) - 372/1	180	Горошек зеленый - 1/1	50
Борщ со сметаной - 2/2	220	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) - 31/8	60	Рассольник со сметаной - 9/2	200	Кукуруза консервированная - 1/20	50	Запеканка капустная с мясом говядины - 39/8	120
Хлеб ржаной - 2	33	Картофельное пюре - 3/3	110	Компот из сухофруктов - 6/10	220	Щи из свежей капусты со сметаной - 6/2	180	Уха рыбацкая - 30/2	220
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом - 4/1	60	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	180	Хлеб ржаной - 2	33	Мясо кур отварное в соусе - 2/9	75	Хлеб ржаной - 2	33
Азу - 370	150	Хлеб ржаной - 2	33	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые - 14/8	65	Рис припущенный - 195	120	Соус молочный (для запекания) - 3/11	45
		Салат из свежих помидор с растительным маслом - 15/1	55	Макаронные изделия отварные - 43/3	120	Хлеб ржаной - 2	33	Компот из сухофруктов - 6/10	220
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**		**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**		**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**		**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**	
Макаронные изделия отварные - 43/3	120	Суфле творожное - 19/5	120	Каша гречневая рассыпчатая - 296	110	Морковь тушеная - 10/3	100	Запеканка из творога с рисом - 14/5	110
Рыба, запеченная в молочном соусе - 6/7	90	Молоко сгущенное - 490	13	Какао с молоком - 14/10	190	Чай - 10/10	200	Молоко сгущенное - 490	13
Кисло-молочный продукт питьевой - 1	188	Кисло-молочный продукт питьевой - 1	188	Хлеб пшеничный - 1	26	Шанежка наливная с сыром - 202	55	Кисло-молочный продукт питьевой - 1	188
Хлеб пшеничный - 1	26	Ватрушка с яблоками - 7/12	55	Печень по-строгановски - 9/8	90	Тефтели из мяса говядины - 20/8	70	Хлеб пшеничный - 1	26
Вафли - 152	30	Хлеб пшеничный - 1	26			Хлеб пшеничный - 1	26	Печенье - 609	33
День 6		**День 7**		**День 8**		**День 9**		**День 10**	
ЗАВТРАК		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным - 8/4	190	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным - 9/4	180	Каша гречневая вязкая - 3/4	180	Суп молочный с лапшой - 21/2	190	Каша ячневая молочная с маслом сливочным - 14/4	180
Чай с сахаром - 468	200	Чай с молоком - 12/10	200	Чай - 10/10	200	Кофейный напиток с молоком - 13/10	190	Какао с молоком - 14/10	190
Масло (порциями) - 6	7	Сыр (порциями) - 5/13	8	Хлеб пшеничный - 1	26	Хлеб пшеничный - 1	26	Сыр (порциями) - 5/13	8
Хлеб пшеничный - 1	26	Хлеб пшеничный - 1	26	Повидло фруктовое - 7/13	13	Масло (порциями) - 6	7	Хлеб пшеничный - 1	26
10:00		**10:00**		**10:00**		**10:00**		**10:00**	
Сок - 6	100	Сок - 6	100	Фрукты - 5	190	Фрукты - 5	190	Сок - 6	100
ОБЕД		**ОБЕД**		**ОБЕД**		**ОБЕД**		**ОБЕД**	
Свекольник со сметаной - 5/2	180	Гренки (сухарики) - 34/2	15	Суп-лапша домашняя - 162	180	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом - 4/1	60	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом - 23/1	60
Икра кабачковая - 5	50	Суп-пюре из разных овощей - 27/2	172	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом - 11/1	50	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной - 8/2	180	Суп картофельный с рыбой - 19/2	170
Рис припущенный - 195	120	Макаронные изделия отварные - 43/3	120	Суфле из мяса кур паровое - 8/9	70	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины - 36/8	130	Капуста тушеная - 8/3	120
Биточки (котлеты) рыбные - 9/7/1	70	Компот из сухофруктов - 6/10	220	Картофельное пюре - 3/3	110	Хлеб ржаной - 2	33	Хлеб ржаной - 2	33
Компот из свежих плодов (2 вариант) - 372/2	0	Соус красный основной - 717	45	Хлеб ржаной - 2	33	Компот из сухофруктов - 6/10	220	Компот из свежих плодов (1 вариант) - 372/1	180
Напиток инстантный - 132	200	Хлеб ржаной - 2	33	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	180	Соус томатный - 462	20	Тефтели из мяса говядины - 20/8	70
Хлеб ржаной - 2	33	Суфле из печени - 35/8	70						
		Салат из свежих огурцов с растительным маслом - 14/1	55						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**		**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**		**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**		**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**	
Какао с молоком - 14/10	190	Каша манная молочная с маслом сливочным - 5/4	170	Сырники из творога с картофелем - 7/5	125	Пюре из гороха - 422	120	Запеканка из творога с морковью - 13/5	110
Ватрушка с творогом - 5/12	55	Кисло-молочный продукт питьевой - 1	188	Соус молочный сладкий - 2/11	35	Кисло-молочный продукт питьевой - 1	188	Кисло-молочный продукт питьевой - 1	188
Омлет с картофелем (запеченный) - 4/6	90	Яйцо отварное - 1/6	20	Кисло-молочный продукт питьевой - 1	188	Суфле из рыбы - 14/7	60	Хлеб пшеничный - 1	26
Хлеб пшеничный - 1	26	Хлеб пшеничный - 1	26	Хлеб пшеничный - 1	26	Хлеб пшеничный - 1	26	Печенье - 609	33
Кукуруза консервированная - 1/20	50			Вафли - 152	30			Молоко сгущенное - 490	13