УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОО «Еланский

ДС № 5 «Теремок»

_____М.В.Ильина

«31» августа 2018г

Приказ № 88 «31» 08.2018 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОО « ЕЛАНСКИЙ ДС № 5 «ТЕРЕМОК»

(режим работы:

с 7.30 до 18.00)

1 неделя

1 день

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Суп картофельный с рыбой	150/ 200	Фрукты свежие (яблоко)	90/ 100	Борщ на м.к.б. со свежей капустой и сметаной (после термической обработки)	200/ 250	Плюшка с сахаром	70/80
Хлеб пшеничный	25/ 30			Плов с мясом	180/ 220	Молоко (кипяченое)	150/ 180
Масло сливочное	05/ 08			Овощная нарезка (помидор, огурец, капуста квашенная)	40/ 40		
Сыр колбасный «Янтарь»	7/10						
Чай с сахаром	180/ 200			Хлеб пшеничный	15/ 20		
				Хлеб ржаной	32/ 40		
				Компот «Изюминка» (яблоки, груша, курага, чернослив, инжир)	200/ 200		

2 день

Суп молочный с гречневой крупой	180/ 200	Сок фруктовый	90/ 100	Суп с бобовыми (горох) на м.к.б. и гренками	200/ 250	Пудинг творожный со сметанным соусом (после термической обработки)	80/100
Хлеб пшеничный	25/ 30			Жаркое по - домашнему	60/ 120 70/ 150	Кисломолочный напиток «Снежок»	150/180
Масло сливочное	05/ 08			Овощная нарезка (помидор, огурец, капуста квашенная)	40/ 40	Кондитерское изделие (печенье)	7\10
Чай с сахаром	180/ 200			Хлеб пшеничный	15/ 20		
				Хлеб ржаной	32/ 40		
				Компот «Изюминка» (яблоки, груша, курага, чернослив, инжир)	180/ 200		

3 день

Каша молочная манная	180/ 200	Фрукты свежие (яблоко)	90/ 100	Суп на м.к.б. с рисом	200/ 250	Блинчики со сметанным соусом (после термической обработки)	80/80
Хлеб пшеничный	25/ 30			Капуста тушеная с отварным мясом	60/ 120 70/ 150	Чай с молоком (кипяченым)	150/180
Масло сливочное	05/ 08			Хлеб пшеничный	15/ 20		
Чай с сахаром	180/ 200			Хлеб ржаной	32/40		
				Кисель из сухофруктов	180/ 200		

4 день

Каша молочная ячневая	180/ 200	Сок фруктовый	100/ 100	Щи на м.к.б. со сметаной (после термической обработки)	200/ 250	Лапшевник с творогом и сметанным соусом (после термической обработки)	80/110
Хлеб пшеничный	25/ 30			Котлета из говядины с томатным соусом	60/ 80	Какао на молоке (кипяченым)	150/180
Масло сливочное	05/ 08			Пюре гороховое	90/ 100		
Чай с сахаром	180/ 200			Овощная нарезка (помидор, огурец, капуста квашенная)	40/ 40		
				Хлеб пшеничный	15/ 20		
				Хлеб ржаной	32/ 40		
				Компот «Изюминка» (яблоки, груша, курага, чернослив, инжир)	180/ 200		

5 день

Каша молочная «Геркулес»	180/ 200	Фрукты свежие (яблоко)	90/ 100	Суп- картофельный с мясными фрикадельками	180/ 250	Икра свекольная	70/100
Хлеб пшеничный	25/ 30			Запеканка рыбная	60/ 70	Яйцо	25/25
Масло сливочное	05/ 08			Пюре картофельное	120/ 150	Хлеб пшеничный	15/20
Чай с сахаром	180\ 200			Овощная нарезка (помидор, огурец, капуста квашенная)	40/ 40	Чай с сахаром	180/200
				Хлеб пшеничный	15/ 20	Кондитерское изделие (печенье)	7/20
				Хлеб ржаной	32/ 40		
				Компот «Изюминка» (яблоки, груша, курага, чернослив, инжир)	200/ 200		

2 неделя

6 день

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Суп картофельный с рыбой	150/ 200	Фрукты свежие (яблоко)	90/ 100	Свекольник на м.к.б. со сметаной (после термической обработки)	200/ 250	Омлет	60/80
Хлеб пшеничный	25/ 30			Пельмени мясные отварные	90/ 110	Овощная нарезка (Огурец, помидор)	30/30
Масло сливочное	05/ 08					Хлеб пшеничный	15/ 20
Сыр колбасный «Янтарь»	7/10			Овощная нарезка (помидор, огурец, капуста квашенная)	40/ 40	Чай с сахаром	180/200
Чай с сахаром	180/ 200			Хлеб пшеничный	15/ 20	Кондитерское изделие (печенье)	7/20
				Хлеб ржаной	32/ 40		
				Компот «Изюминка» (яблоки, груша, курага, чернослив, инжир)	180/ 200		

7 день

Каша молочная пшенная	180/ 200	Сок фруктовый	100/ 100	Борщ на м.к.б. со сметаной (после термической обработки)	200/ 250	Ватрушка с творогом	70/80
Хлеб пшеничный	25/ 30			Тефтели из говядины в томатном соусе	60/ 70	Чай с сахаром	180/200
Масло сливочное	05/ 08						
Чай с сахаром	180/ 200			Пюре картофельное	120/ 150		
				Овощная нарезка (помидор, огурец, капуста квашенная)	40/ 40		
				Хлеб пшеничный	15/ 20		
				Хлеб ржаной	32/ 40		
				Компот «Изюминка» (яблоки, груша, курага, чернослив, инжир)	180/ 200		

8 день

Каша молочная манная	180/200	Фрукты свежие (яблоко)	90/100	Суп с перловой крупой на м.к.б. со сметаной(после термической обработки)	200/250	Блинчики со сметанным соусом (после термической обработки)	80/80
Хлеб пшеничный	25/30			Гуляш в томатном соусе	60/70	Молоко	150/180
Масло сливочное	05/08			Макароны отварные	120/150		
Чай с сахаром	180/200			Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/20		
				Овощная нарезка (помидор, огурец, капуста квашенная)	32/40		
				Кисель из сухофруктов	180/200		

9 день

Каша молочная кукурузная	180/200	Сок фруктовый	90/100	Суп картофельный с гречневой крупой на м.к.б.	200/250	Вареники ленивые со сметанным соусом (после термической обработки)	80/110
Хлеб пшеничный	25/30			Овощное рагу с мясом	60/120 70/150	Чай с сахаром	180/200
Масло сливочное	05/08			Овощная нарезка (помидор, огурец, капуста квашенная)	40/40		
Чай с сахаром	180/200			Хлеб пшеничный	15/20		
				Хлеб ржаной	32/40		
				Компот «Изюминка» (яблоки, груша, курага, чернослив, инжир)	180/200		

10 день

Суп молочный вермишелевый	180/200	Фрукты свежие (яблоко)	90/100	Щи на м.к.б. со сметаной (после термической обработки)	180/250	Суп по-домашнему с гренками и сметаной (после термической обработки)	100/150
Хлеб пшеничный	25/30			Биточки рыбные	60/70	Яйцо	50/50
Масло сливочное	05/08			Овощи тушеные	120/150	Чай с сахаром	150/180
Чай с сахаром	180/200			Хлеб пшеничный	15/20	Кондитерское изделие (печенье)	7/20
				Хлеб ржаной	32/40		
				Компот «Изюминка» (яблоки, груша, курага, чернослив, инжир)	180/200		