

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Арамашевский детский сад»
МДОУ О. П. Ценова

Филиал МДОУ «Арамашевский детский сад» - Раскатихинский детский сад

Меню приготавливаемых блюд на 10 дней

осеннее - зимний период (с 1 сентября по 1 марта)

Возрастная категория детей: 1,5-7 лет

дни		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Каша манная 150/200	Запеканка из творога с морковью 100/150 Молоко сгущенное 20/30	Каша рисовая молочная с маслом слив. 150/200	Суп молочный с лапшой 150/200	Каша ячневая 150/200	Каша пшеничная 150/200	Каша ассорти (рис + греча) 150/200	Лапшевник с творогом 120/150	Каша геркулесовая с маслом сл. 150/200	Каша ассорти (рис + пшено) 150/200	
	Кофейный напиток 150/200	Какао с молоком 150/180	Чай с молоком 150/200	Чай 150/200	Кофейный напиток 150/200	Кофейный напиток 150/200	Чай 150/200	Какао с молоком 150/200	Кофейный напиток 150/200	Чай с молоком 150/200	
	Хлеб с маслом 20/30, 3/5	Хлеб с маслом 20/30, 3/5	Хлеб с повидлом 20/30, 15/20	Хлеб с маслом 20/30, 3/5	Хлеб с сыром 20/30, 6/10	Хлеб с маслом 20/30, 3/5	Хлеб с маслом 20/30, 3/5	Хлеб с маслом 20/30	Хлеб с повидлом 20/30, 15/20	Хлеб с сыром 20/30, 6/10	
2 завтрак	Сок фруктовый. 150/200	Фрукты свежие 150/150	Фрукты свежие 150/150	Сок фруктовый. 150/200	Фрукты свежие 150/150	Сок фруктовый. 150/200	Фрукты свежие 150/150	Фрукты свежие	Сок фруктовый. 150/200	Сок фруктовый. 150/200	

Салат из моркови с маслом растительным 45/60	Салат из отварной свеклы с изюмом и маслом 45/60	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растит. маслом 40/60	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и маслом растительным 40/60	Салат из отварной свеклы с изюмом и маслом растительным 40/60	Салат из отварного картофеля, моркови, соевым отурином и маслом растительным 45/60	Салат из отварной свеклы с маслом растительным 40/60	Салат из моркови с маслом растительным 40/60	Салат из капусты с морковью и репчатого лука с маслом растительным 40/60	Салат из отварной свеклы с изюмом и соевым отурином и маслом растительным 40/60
Щи из свежей капусты со сметаной на м/б 150/250	Суп-пюре из разных овощей 150/250	Суп крестьянский с крупной и сметаной на м/б 150/250	Суп картофельный с рыбой 150/250	Рассольник домашний со сметаной на м/б 150/250	Борщ со сметаной на м/б. 150/250	Суп овощной с мясными фрикаделькам и со сметаной 150/250	Суп из овощей со сметаной на к/б. 150/250	Суп-пюре гороховый 150/250	Суп картофельный с макарон изделиями 150/250
Запеканка карт., фарш. отв. мясом 150/200	Рыба, тушенная с овощами 60/80	Мясо кур отварное в соусе 50/80	Биточки рыбные 50/80	Суфле из мяса кур 60/80	Бефстроганов из отварного мяса говядины 50/80	Биточки рыбные 50/80	Плов из мяса кур 170/220	Рыба запеченная в молочном соусе 50/80	Биточки из мяса кур 50/80
Соус сметанный с томатом 30/50	Каша рисовая рассыпчатая 100/150	Макаронны отварные 100/150	Картофельное пюре 100/150	Капуста тушенная 100/150	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 100/150	Гарнир овощной сборный 100/150	Картофельное пюре 100/150	Картофельное пюре 100/150	Капуста тушенная 100/150
Хлеб пшеничный 50/70	Хлеб ржаной 30/40	Хлеб пшеничный 30/40	Хлеб ржаной 50/70	Хлеб пшеничный 30/40	Хлеб пшеничный 50/70	Хлеб ржаной 30/40	Хлеб пшеничный 50/70	Хлеб ржаной 20/30	Хлеб пшеничный 50/70
Компот из сухофруктов 150/180	Напиток витаминизир ованный «Витошка» 180/200	Компот из кураги и изюма 150/200	Кисель витаминизиро ванный «Витошка» 180/200	Компот из сухофруктов 150/180	Компот из сухофруктов 150/180	Напиток витаминизиро ванный «Витошка» 180/200	Компот из сухофруктов 150/180	Кисель витаминизиров анный «Витошка» 180/200	Компот из сухофруктов 150/180

Обед

Полдник									
Печенье 20/35	Сдоба обыкновенна я 30/60	Печенье 20/35	Ватрушка с творогом. 70/70	Печенье 20/35	Сырники из творога 100/150	Сдоба обыкновенная 30/60	Ватрушка с повидлом. 70/70	Печенье 20/35	Олады 70/70 Сгущенное молоко 20/25
Чай с молоком 150/200	Молоко кипяченое 150/180	Чай 150/200	Молоко кипяченое 150/180	Чай 150/200	Чай с молоком 150/200	Молоко кипяченое 150/180	Чай с молоком 150/200	Чай 150/200	Чай с молоком 150/200