

Перспективное десятидневное меню
Зимне-весенний период

1 неделя

Утверждено
Заведующий МБДОУ
ДС «Росинка» г.Волгодонска
_____ Т.А. Клецкая

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
Суп молочный с крупой – 200/180	Суп молочный с крупой – 200/180	Суп молочный с крупой – 200/180	Каша молочная манная- 180/150	Суп молочный с крупой- 200/180
Кофейный напиток с молоком – 200/180	Какао с молоком – 200/180	Кофейный напиток с молоком – 200/180	Какао с молоком – 200/180	Кофейный напиток с молоком – 200/180
Хлеб пшеничный –40/30	Хлеб пшеничный –40/30	Хлеб пшеничный –40/30	Хлеб пшеничный –40/30	Хлеб пшеничный –40/30
Масло сливочное -8/5	Масло сливочное -8/5	Масло сливочное -8/5	Масло сливочное -8/5	Масло сливочное -8/5
Сыр 20/15				Сыр 20/15
<u>Второй завтрак</u>	<u>Второй завтрак</u>	<u>Второй завтрак</u>	<u>Второй завтрак</u>	<u>Второй завтрак</u>
Сок – 200/180	Кисломолочный напиток – 200/180	Молоко кипяченое- 200/180	Кисломолочный напиток – 200/180	Молоко кипяченое - 200
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Суп гороховый с гречками – 200/180	Рассольник Ленинградский – 200/180	Борщ со сметаной – 200/180	Суп с мясными фрикадельками– 200/180	Свекольник с яйцом – 200/180
Котлета мясная - 80/60	Котлета рыбная Любительская - 80/70	Жаркое по домашнему- 190/160	Запеканка из печени с рисом-180/150	Кнели куриные – 80/60
Капуста тушеная-180/150	Картофельное пюре- 180/150	Салат из огурца соленого – 60/40		Картофель отварной-180/150
	Салат из свеклы и моркови – 60/40		Салат из кукурузы-60/40	Салат из капусты квашенной- 60/40
Хлеб ржаной – 40/30	Хлеб ржаной -40	Хлеб ржаной – 50/40	Хлеб ржаной – 50/40	Хлеб ржаной – 50/40
Компот из яблок -200/180	Компот из яблок сушеных -200/180	Компот из яблок -200/180	Компот из яблок 200/180	Компот из яблок -200/180
<u>Уплотненный полдник</u>	<u>Уплотненный полдник</u>	<u>Уплотненный полдник</u>	<u>Уплотненный полдник</u>	<u>Уплотненный полдник</u>
Винегрет-120/100	Запеканка творожная- 150/120	Рагу из овощей-180/150	Яйцо отварное-40	Суфле рыбное-180/150
Омлет натуральный-120/100	Соус молочный-50/30	Выпечка -60/45	Салат Зимний-120/100	Горошек зеленый отварной- 60/40
Чай с сахаром -200/180	Чай с сахаром – 200/180	Чай с сахаром – 200/180	Чай с сахаром – 200/180	Чай с сахаром-200/180
Хлеб пшеничный –40/30	Хлеб пшеничный –40/30	Хлеб пшеничный –40/30	Хлеб пшеничный –40/30	Хлеб пшеничный –40/30
Кондитерское изделие-40	Фрукты 150/120		Выпечка- 60/45	Фрукты 150/120
Соль за весь день - 5/3	Соль за весь день - 5/3	Соль за весь день - 5/3	Соль за весь день - 5/3	Соль за весь день - 5/3

II неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
Суп молочный с крупой – 200/180	Каша «Геркулес»180/150	Суп молочный с крупой – 200/180	Каша манная молочная – 180/150	Суп молочный с крупой – 200/180
Какао с молоком – 200/180	Кофейный напиток с молоком – 200/180	Какао с молоком – 200/180	Кофейный напиток с молоком – 200/180	Какао с молоком – 200/180
Хлеб пшеничный –40/30	Хлеб пшеничный –40/30	Хлеб пшеничный –40/30	Хлеб пшеничный –40/30	Хлеб пшеничный –40/30
Масло сливочное -8/5	Масло сливочное -8/5	Масло сливочное -8/5	Масло сливочное -8/5	Масло сливочное -8/5
		Сыр 20/15		Сыр 20/15
<u>Второй завтрак</u>	<u>Второй завтрак</u>	<u>Второй завтрак</u>	<u>Второй завтрак</u>	<u>Второй завтрак</u>
Сок – 200/180	Кисломолочный напиток – 200/180	Молоко кипяченое – 200/180	Кисломолочный напиток – 200/180	Молоко кипяченое – 200/180
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Щи с капустой – 200/180	Суп с макаронами и мясом - 200/180	Свекольник -200/180	Суп картофельный с рыбой – 200/180	Суп с клецками – 200/180
Котлета мясная-80/60	Котлета рыбная – 80/70	Гуляш из говядины-80/60		Плов из курицы – 190/180
Каша гречневая рассыпчатая-180/150	Картофельное пюре – 180/150	Макаронны отварные-150/120	Птица тушенная с овощами-180/150	Салат из свеклы с горошком - 60/40
Пюре из моркови-60/40	Икра из свеклы -60/40	Икра из кабачков-60/40	Салат из капусты квашенной-60/40	
Хлеб ржаной – 50/40	Хлеб ржаной -50/40	Хлеб ржаной – 50/40	Хлеб ржаной – 50/40	Хлеб ржаной – 50/40
Компот из яблок -200/180	Компот из яблок сушеных - 200/180	Компот из яблок -200/180	Компот из яблок -200/180	Компот из яблок -200/180
<u>Уплотненный полдник</u>	<u>Уплотненный полдник</u>	<u>Уплотненный полдник</u>	<u>Уплотненный полдник</u>	<u>Уплотненный полдник</u>
Омлет натуральный-120/100	Сырники 150/120	Биточек рыбный-80/70	Вареники ленивые-150/120	Рагу из овощей 180/150
Салат из картофеля с огурцом соленным-60/40	Повидло – 40/30	Капуста тушенная-150/120	Соус молочный-50/30	Выпечка - 60/45
Чай с сахаром-200 /180	Чай с сахаром-200 /180	Чай с сахаром – 200/180	Чай с сахаром – 200/180	Сок -200/180
Хлеб пшеничный –40/30	Хлеб пшеничный –40/30	Хлеб пшеничный –40/30	Хлеб пшеничный –40/30	Хлеб пшеничный –40/30
Кондитерское изделие-40	Фрукты-150/120	Выпечка -60/45	Фрукты-150/120	
Соль за весь день - 5/3	Соль за весь день - 5/3	Соль за весь день - 5/3	Соль за весь день - 5/3	Соль за весь день - 5/3

Шеф-повар _____ Н.В.Нагибина