

10-дневное меню для питания детей, посещающих МКДОУ «Ясновожский детский сад». **ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

1-й день понедельник	2-й день вторник	3-й день среда	4-й день четверг	5-й день пятница	6-й день понедельник	7-й день вторник	8-й день среда	9-й день четверг	10-й день пятница
ЗАВТРАК Каша манная (200) Бутерброд с маслом (30/10) Чай с лимоном (180)	ЗАВТРАК Вареники ленивые в сметанном соусе (155/30) Бутерброд с сыром (30/15) Какао с молоком (180)	ЗАВТРАК Каша «дружба» (200) Бутерброд с маслом (30/10) Кофейный напиток с молоком (180)	ЗАВТРАК Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными(200) Бутерброд с сыром(30/15) Чай с лимоном (180)	ЗАВТРАК Омлет натуральный(155 ) Бутерброд с повидлом (30/20) Кофейный напиток с молоком (180)	ЗАВТРАК Каша вязкая рисовая молочная (200) Бутерброд с маслом (30/10) Чай с лимоном (180)	ЗАВТРАК Каша гречневая с сахаром(150) Бутерброд с сыром (30/15) Молоко кипяченное (180)	ЗАВТРАК Каша вязкая пшеничная молочная (200) Бутерброд с маслом (30/10) Какао с молоком (180)	ЗАВТРАК Суп молочный с макаронными изделиями (200) Бутерброд с повидлом (30/20) Чай с лимоном (180)	ЗАВТРАК Омлет натуральный (155) Бутерброд с сыром (30/15) Кофейный напиток с молоком (180)
2-й ЗАВТРАК Сок ягодный (150)	2-й ЗАВТРАК Фрукт.(100)	2-й ЗАВТРАК Напиток кисломолочный (150)	2-й ЗАВТРАК Фрукт (100)	2-й ЗАВТРАК Фрукт (100)	2-й ЗАВТРАК Сок ягодный (150)	2-й ЗАВТРАК Фрукт (100)	2-й ЗАВТРАК Напиток кисломолочный (150)	2-й ЗАВТРАК Фрукт (100)	2-й ЗАВТРАК Напиток кисломолочный (150)
ОБЕД Салат из моркови(60) Щи из свежей капусты с картофельный с бобовыми (250) Бифстроганов из печени ( 160) Пюре картофельное(150) Компот из св.фруктов(180)	ОБЕД Салат из свеклы (60) Суп картофельный с макаронными изделиями (200) Голубцы ленивые в томатно- сметанном соусе (200) Кисель (180)	ОБЕД Салат из свеж. огурцов (60) Суп картофельный с бобовыми (250) Биточки в сметанном соусе (80/15) Каша гречневая рассыпчатая (150) Сок(180)	ОБЕД Салат из белокачанной капусты (60) Свекольник со сметаной (250) Гуляш (80) Макаронные изделия с маслом (130) Компот из с/ф (200)	ОБЕД Салат из свежих помидоров с луком(60) Суп «Полевой» (200) Котлета рыбная (75) Картофельное пюре (150) Напиток из плодов шиповника (180)	ОБЕД Салат из моркови и яблок (60) Суп с рыбами консервами(200) Жаркое по- домашнему(200) Компот из свежих фруктов (180)	ОБЕД Салат из горошка зеленого консервированного (60) Борщ с капустой и картофелем(200) Плов из птицы (180) Компот из сухофруктов (200)	ОБЕД Салат из свеклы(60) Суп вермишелевый (200) Рагу овощное с мясом (200) Сок (200)	ОБЕД Сельдь с луком(60) Суп дшахтерский (200) Тфетели мясные с рисом в томатном соусе(80/80) Пюре картофельное(150) Напиток из плодов шиповника(180)	ОБЕД Салат из белокачанной капусты (60) Суп картофельный (200) Биточки рыбные в сметанном соусе (80/30) Рис отварной (150) Компот из свеж.фруктов (180)
ПОЛДНИК Печенье (50) Нап. кислом. (180)	ПОЛДНИК Оладьи со стуженым молоком (100/15)Напиток кисломол.(150)	ПОЛДНИК Капуста тушеная (130) Вафля (50) Чай с сахаром (180)	ПОЛДНИК Запеканка из творога(120) Напиток кисломолочный (180)	ПОЛДНИК Печенье (50) Напиток кисломолочный (150)	ПОЛДНИК Печенье( 50) Напиток кисломолочный. (150)	ПОЛДНИК Макаронны отварные (150) Напиток кисломолочный(180)	ПОЛДНИК Биточки манные (120) Кисель (200) Фрукт(100)	ПОЛДНИК Сырники из творога с молоком стуженым(110/ 15) Напиток кисломол.(180)	ПОЛДНИК Рагу из овощей(150) Чай с сахаром(180)