

# Десятидневное меню

## МАДОУ « Детский сад № 21»

5 день

### Завтрак

- Хлеб 15
- Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 130/5
- Молоко кипяченое 150

### 2-ой завтрак

- Сок яблочный 100

### Обед

- Салат из реп. лука с раст.маслом или овощи консервированные 30/45
- Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы 180/20
- Тефтели из говядины с соусом сметанным 60/60
- Каша гречневая вязкая 120
- Кисель фруктовый 150
- Хлеб ржаной 40
- Хлеб пшеничный 20

### Полдник

- Коржик молочный 50
- Ряженка 150

### Ужин

- Овощи свежие или консервированные овощи 45/45
- Котлета рыбная 60
- Картофельное пюре 120
- Хлеб пшеничный 20
- Чай с лимоном 150/3,5
- Апельсин 108

# Десятидневное меню

## МАДОУ « Детский сад № 21»

10 день

### Завтрак

- Хлеб с маслом 15/5/10
- Суп молочный с макаронными изделиями 150
- Кофейный напиток 150

### 2-ой завтрак

- Сок абрикосовый 100

### Обед

- Салат из свеклы с раст.маслом или овощи свежие (1.06-31.10) 45/45
- Суп картофельный с гренками с мясом птицы 180/20
- Шницель рубденный из говядины 60
- Капуста тушенная 120
- Компот из изюма 150
- Хлеб ржаной 40

### Полдник

- Пирожки с морковью 50
- Кефир 150

### Ужин

- Пудинг из творога 110/20
- Соус молочный 20
- Чай с молоком 150
- Апельсин 108

# Десятидневное меню

## МАДОУ « Детский сад № 21»

4 день

### Завтрак

- Хлеб 15
- Каша ячневая молочная вязкая с маслом 130/5
- Кофейный напиток на молоке 150

### 2-ой завтрак

- Сок абрикосовый 100

### Обед

- Сельдь порционная 30
- Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне 180/5
- Жаркое по домашнему 60/110
- Компот из изюма 150
- Хлеб ржаной 20
- Хлеб пшеничный 20

### Полдник

- Пирожки с морковью 50
- Молоко 150

### Ужин

- Омлет натуральный 130
- Зеленый горошек 45
- Хлеб пшеничный 15
- Чай с сахаром 150
- Яблоко 108

# Десятидневное меню МАДОУ « Детский сад № 21 »

1 день

## Завтрак

- Яйцо 40
- Хлеб с сыром 20/10
- Каша рисовая молочная жидкая с маслом 130/5
- Какао на молоке 150

## 2-ой завтрак

- Сок абрикосовый 100

## Обед

- Салат из зеленого горошка с раст.маслом
- Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 180
- Цыплята отварные 64
- Рагу овощное 120
- Компот из сухофруктов 150
- Хлеб ржаной 30
- Хлеб пшеничный 30

## Полдник

- Вафли 30
- Кефир 150

## Ужин

- Свекла с растительным маслом или овощи свежие (с 1.06.-31.10) 45
- Фрикадельки рыбные в сметанном соусе 60/15
- Картофельное пюре 120
- Хлеб пшеничный 15
- Чай с молоком 150
- Яблоко 108

# Десятидневное меню

## МАДОУ « Детский сад № 21»

8 день

### Завтрак

- Запеканка из творога с повидлом 110/20
- Хлеб пшеничный 15
- Кофейный напиток с молоком 150

### 2-ой завтрак

- Сок персиковый 100

### Обед

- Салат из кукурузы 45
- Борщ из свежей капусты с картофелем со сметанной 180/5
- Запеканка картофельная с мясом 160/5
- Компот из кураги 150
- Хлеб ржаной 30
- Хлеб пшеничный 20

### Полдник

- Крендель сахарный 50
- Ряженка 150

### Ужин

- Каша молочная сборная с маслом 150/5
- Хлеб пшеничный 20
- Чай с молоком 150
- Банан 108

# Десятидневное меню МАДОУ « Детский сад № 21 »

9 день

## Завтрак

- Яйцо вареное 40
- Хлеб с сыром 15/10
- Каша манная молочная жидкая с маслом 135
- Какао на молоке 150

## 2-ой завтрак

- Сок яблочный 100

## Обед

- Икра кабачковая 40
- Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне 180/5
- Гуляш из говядины 60/60
- Макароны отварные 120
- Кисель 150
- Хлеб ржаной 40
- Хлеб пшеничный 20

## Полдник

- Печенье 30
- Продукт кисомолочный 150

## Ужин

- Овощи свежие или консервированные овощи 45/45
- Рыба тушеная с овощами 80
- Картофельное пюре 120
- Хлеб пшеничный 15
- Чай с лимоном 150/3,5
- Яблоко 100

# Десятидневное меню МАДОУ « Детский сад № 21»

7 день

## Завтрак

- Хлеб с сыром 20/10
- Омлет натуральный 130
- Чай с лимоном 150/3,5

## 2-ой завтрак

- Сок яблочный 100

## Обед

- Салат из зеленого горошка с раст.маслом 45
- Суп картофельный с рыбными консервами 180
- Фрикадельки из говядины в сметанном соусе 60/60
- Капуста тушенная 120
- Кисель фруктовый 150
- Хлеб ржаной 40
- Хлеб пшеничный 20

## Полдник

- Печенье 30
- Кефир 150

## Ужин

- Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом 155
- Молоко 150
- Яблоко 100
- Хлеб пшеничный 20

# Десятидневное меню

## МАДОУ « Детский сад № 21»

3 день

### Завтрак

- Яйцо 40
- Хлеб с маслом 15/5
- Суп молочный с макаронными изделиями 150
- Какао на молоке 150

### 2-ой завтрак

- Сок персиковый 100

### Обед

- Свекла с раст. Маслом или овощи свежие (с 1.06.-31.10) 45
- Суп картофельный с фрикадельками 180/20
- Шницель рубленый из говядины 60
- Капуста тушенная 120
- Компот из сухофруктов 150
- Хлеб ржаной 30
- Хлеб пшеничный 20

### Полдник

- Ватрушка с повидлом 50
- Ряженка 150

### Ужин

- Огурец консервированный (т.32.сб 2005г) 45
- Рыба запеченная в сметанном соусе 70/70
- Картофельное пюре 120
- Хлеб пшеничный 15
- Чай с лимоном 150/3,5
- Яблоко 100



# Десятидневное меню МАДОУ « Детский сад № 21»

2 день

## Завтрак

- Хлеб с маслом 15/15
- Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом 135
- Кофейный напиток с молоком 150

## 2-ой завтрак

- Сок яблочный 100

## Обед

- Икра кабачковая 45
- Рассольник домашний со сметаной и мясом птицы 180/5/20
- Котлета рубленая из говядины 60
- Картофель в молоке 120
- Кисель фруктовый 150
- Хлеб ржаной 30
- Хлеб пшеничный 30

## Полдник

- Печенье 30
- Кисломолочный продукт 150

## Ужин

- Сырники из творога с повидлом 110/20
- Молоко 150
- Апельсин 150

# Десятидневное меню

## МАДОУ « Детский сад № 21»

6 день

### Завтрак

- Яйцо вареное 40
- Хлеб пшеничный 15
- Каша гречневаямолочная вязкая с маслом 130/5
- Кофейный напиток с молоком 150

### 2-ой завтрак

- Сок персиковый 100

### Обед

- Салат из кукурузы 45
- Суп с домашней лапшой с мясом птицы 180/20
- Котлета из мяса птицы 60
- Каша рисовая рассыпчатая 110
- Компот из изюма 150
- Хлеб ржаной 40
- Хлеб пшеничный 20

### Полдник

- Сдоба обыкновенная 50
- Варенец 150

### Ужин

- Свекла с растительным маслом или овощи свежие (с 1.06.-31.10) 45/45
- Тефтели рыбные/соус сметанный 354 60/30
- Картофельное пюре 120
- Хлеб пшеничный 15
- Чай с сахаром 150
- Апельсин 108