



Двухнедельное меню для организации питания детей в МБДОУ «Детский сад №62»

1 День - Понедельник	2 День - Вторник	3 День - Среда	4 День - Четверг	5 День - Пятница
<p><b>Завтрак:</b> Макароны, запеченные 100/130 с сыром 7/10 Чай сладкий с лимоном 150/170 Хлеб пшеничный 40 Масло сливочное 6/8</p> <p><b>Завтрак 2:</b> Фрукт 100/120</p> <p><b>Обед:</b> Огурец свежий 20/30 Свекольник с мясом со сметаной 150/200 Печень по-бестрогановски 60/70 Греча 100/110 Компот из сухофруктов 140/170 Хлеб ржаной 30/38</p> <p><b>Полдник:</b> Хлеб с молоком 140/170 Булочка веснушка 70/80 Яйцо 1/2</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша пшеничная молочная 150/190 Кофейный напиток с молоком 150/170 Хлеб пшеничный 30/40 Масло сливочное 5 сыр 8/15</p> <p><b>Завтрак 2:</b> Фрукт 100/120</p> <p><b>Обед:</b> Икра овощная 40/60 Щи с мясом со сметаной 150/200 Котлета рыбная 60/70 Пюре картофельное 110/130 Компот из сухофруктов 140/170 Хлеб ржаной 30/38</p> <p><b>Полдник:</b> Суфле творожное 80/100 с повидлом 15/20 Чай сладкий 140/150 Хлеб пшеничный 10/15</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша гречневая молочная 150/190 Какао с молоком 150/170 Хлеб пшеничный 30/40 Масло сливочное 6/8</p> <p><b>Завтрак 2:</b> Фрукт 100/120</p> <p><b>Обед:</b> Салат «Зимний» 40/60 Суп полевой с мясом со сметаной 150/200 Котлета куриная 60/70 Капуста тушеная 100/120 Компот из сухофруктов 140/170 Хлеб ржаной 30/38</p> <p><b>Полдник:</b> Омлет 80/90 Хлеб пшеничный 10/15 Молоко 140/150 Печенье 15</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша манная молочная 150/190 Кофейный напиток с молоком 150/170 Хлеб пшеничный 30/40 Масло сливочное 6/8</p> <p><b>Завтрак 2:</b> Фрукт 100/120</p> <p><b>Обед:</b> Свекла долька 40/60 Суп кудрявый с курами 150/200 Пюре картофельное 110/130 Гуляш с мясом 60/70 Компот из сухофруктов 140/170 Хлеб ржаной 30/38</p> <p><b>Полдник:</b> Запеканка творожная 80/100 с молочным соусом 30/40 Чай сладкий с лимоном 140/150 Хлеб пшеничный 10/15</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша геркулесовая молочная 150/190 Какао с молоком 150/170, Хлеб пшеничный 30/40 Масло сливочное 6/8 Яйцо 1/2</p> <p><b>Завтрак 2:</b> Фрукт 100/120</p> <p><b>Обед:</b> Огурец свежий 20/30 Щи с мясом со сметаной 150/200 котлета мясная 60/70 с рисом 100/110 и овощной подливой 30/40 Кисель 140/170 Хлеб ржаной 30/38</p> <p><b>Полдник:</b> Пирог с яблоком 70/80 Снежок 140/170</p>
<p><b>6 День - Понедельник</b></p> <p><b>Завтрак:</b> Каша гречневая рассыпчатая 120/130 с сахаром 10 Чай сладкий с лимоном 150/170 Хлеб пшеничный 30/40 Масло сливочное 5 Сыр 8/15</p> <p><b>Завтрак 2:</b> Фрукт 100/120</p> <p><b>Обед:</b> Огурец свежий 20/30 Борщ с мясом со сметаной 150/200 Тефтели рыбные 60/70 Картофельное пюре 110/130 Компот их сухофруктов 140/170 Хлеб ржаной 30/38</p> <p><b>Полдник:</b> Ватрушка с повидлом 70/80 Кофе напиток с молоком 140/170</p>	<p><b>7 День - Вторник</b></p> <p><b>Завтрак:</b> Каша геркулесовая молочная 150/190 Кофейный напиток с молоком 150/170 Хлеб пшеничный 30/40 Масло сливочное 6/8 Яйцо 1/2</p> <p><b>Завтрак 2:</b> Фрукт 100/120</p> <p><b>Обед:</b> Икра из свеклы зеленым горошком 40/60 Суп с клецками с мясом со сметаной 150/200 Овощное рагу с мясом 150/180 Компот из сухофруктов 140/170 Хлеб ржаной 30/38</p> <p><b>Полдник:</b> Сырники творожные 80/100 с киселем 30/40 Хлеб пшеничный 10/15 Молоко 140/150</p>	<p><b>8 День - Среда</b></p> <p><b>Завтрак:</b> Каша «Дружба» молочная 150/190 Какао с молоком 150/170 Хлеб пшеничный 30/40 Масло сливочное 5 Сыр 7/10</p> <p><b>Завтрак 2:</b> Фрукт 100/120</p> <p><b>Обед:</b> Винегрет 40/60 Суп рыбный со сметаной 150/200 Суфле из печени 60/70 Макароны отварные 100/120 с овощной подливой 30/40 Фруктовый напиток 140/170 Хлеб ржаной 30/38</p> <p><b>Полдник:</b> Омлет 80/90 Молоко 140/150 Хлеб пшеничный 10/15 Вафля 20</p>	<p><b>9 День - Четверг</b></p> <p><b>Завтрак:</b> Каша рисовая молочная 150/190 Кофейный напиток с молоком 150/170 Хлеб пшеничный 30/40, Масло сливочное 6/8</p> <p><b>Завтрак 2:</b> Фрукт 100/120</p> <p><b>Обед:</b> Салат из свеклы 40/60 Суп гороховый с мясом 150/200 Биточки куриные 60/70 Картофельное пюре 110/130 Компот из сухофруктов 140/170 Хлеб ржаной 30/38</p> <p><b>Полдник:</b> Снежок 140/170 Плюшка 70/80</p>	<p><b>10 День - Пятница</b></p> <p><b>Завтрак:</b> Творожная запеканка 80/100 с молочный соус 30/40 Какао с молоком 150/170 Хлеб пшеничный 30/40 Масло сливочное 6/8</p> <p><b>Завтрак 2:</b> Фрукт 100/120</p> <p><b>Обед:</b> Салат крестьянский 40/60 Суп картофельный с курами со сметаной с гренками 200/10 Бигус 160/180 Компот из сухофруктов 140/170 Хлеб ржаной 30/38</p> <p><b>Полдник:</b> Яйцо 40 Хлеб пшеничный 15 Мармелад 15 или печенье 30 или зефир 15 Чай сладкий 140/150</p>