

«Уверенно» Заведующий
 МБОУ №35 «Алые паруса»
 Н.В.Клёнина



Перспективное меню на 10 дней

День 1	Объем порции	
	Ясли	Сал
Завтрак		
Каша ячневая на молоке	150	200
Батон с маслом	20/4	30/5
Какао-напиток с молоком	150	180
2-ой завтрак		
Сок фруктовый	100	200
Обед		
Суп «Щи» на мясном бульоне	200/8/5	250/10/6
Рис отварной	100	150
Гуляш в томатно-сметанном соусе	30/30	40/40
Компот из ягод	150	200
Хлеб	50	50
Полдник		
Чай	150	200
Вафли	50	50
Ужин		
Пирог открытый с творогом	150	200
Яблоко	100	150
Чай	150	200
День 2		
Завтрак		
Каша кукурузная на молоке	150	200
Батон с маслом	20/4	30/5
Чай сладкий	150/9/4	180/12/5
2-ой завтрак		
Сок фруктовый	100	200
Обед		

Суп Домашний на мясном бульоне	200/8/5	250/10/6
Перловка отварная, голубец ленивый в сметанном соусе	100/50/30	150/70/40
Кисель	150	200
Хлеб	50	50
Полдник		
Кисломолочный продукт	150	200
Печенье	50	50
Ужин		
Суфле из рыбы	70	180
Картофель отварной, запеченный с маслом	150	120
Чай сладкий	150/9	200/12
Хлеб	30	40
День 3		
	Ясли	Объем порции
		Сад
Завтрак		
Суп молочный с рисом	150	200
Батон с маслом и сыром	20/4/9	30/5/14
Конфета шоколадная	1 шт	1 шт
Чай	150	200
2-ой завтрак		
Сок фруктовый	100	200
Обед		
Суп Гороховый с гренками на мясном бульоне	200/8/40	250/10/40
Лапша отварная, котлета в красном соусе	50/30	70/40
Компот из сухофруктов	180	200
Хлеб	50	50
Полдник		
Чай	150	200
Пряник	50	50
Ужин		
Запеканка из круп с яблоками. Соус из кураги	180/20	200/30
Чай	170	200
Хлеб	30	40
День 4		
	Ясли	Объем порции
		Сад
Завтрак		
Каша пшенная на молоке	150	200

Батон с маслом	20/4	30/5
Кофейный напиток	150	180
2ой завтрак		
Сок фруктовый	100	200
Обед		
Суп Борщ со сметаной на мясном бульоне	200/8/5	250/10/6
Гречка отварная	100	150
Бефстроганов	60	80
Компот из ягод	150	200
Хлеб	50	50
Полдник		
Кисломолочный продукт	150	200
Сушарик	50	50
Ужин		
Макароны отварные с сыром	150/20	200/20
Чай сладкий	150/9	200/12
Салат из зеленого горошка/кукурузы с луком репчатым	70	80
День 5		
	Если	Объем порции
	Сад	
Завтрак		
Каша манная на молоке	150	200
Батон с маслом	20/4	30/5
Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5
2ой завтрак		
Сок фруктовый	100	200
Обед		
Суп Харчо на мясном бульоне	200/10	250/13
Жаркое по-домашнему	200	250
Салат из отварной свеклы	45	60
Компот из сушеных фруктов	150	200
Хлеб	50	50
Полдник		
Молоко кипяченое	150	200
Печенье	50	50
Ужин		
Пудинг из творога со сгущенным молоком	180/20	200/30
Чай	180	200

День 6		20	Объем порции	20
		Если		Сад
Завтрак				
Каша кукурузная на молоке		150		200
Батон с маслом		20/4		30/5
Чай сладкий		150/9/4		180/12/5
2ой завтрак				
Яблоко		100		150
Обед				
Суп Рассольник со сметаной на мясном бульоне		200/8/5		250/10/6
Лапша отварная		100		150
Биточек из говядины в молочном соусе		60/15		80/30
Компот из сухофруктов		180		200
Хлеб		50		50
Полдник				
Чай		150		200
Пряник		50		50
Ужин				
Ватрушка с творогом		120		150
Яйцо		40		40
Чай		150		200
День 7				
		Если	Объем порции	Сад
Завтрак				
Каша геркулесовая на молоке		150		200
Батон с маслом и сыром		20/4/9		30/5/14
Чай сладкий		150/9/4		180/12/5
2ой завтрак				
Сок фруктовый		100		200
Обед				
Суп Домашний на мясном бульоне		200/8/5		250/10/6
Рагу овощное с мясом		200		250
Кисель		150		200
Хлеб		50		50
Полдник				
Кисломолочный продукт		150		200

Печенье	Ужин	50	50
Рыба, тушенная с овощами/Рыба в омлете		60	80
Рис отварной		100	120
Хлеб		50	50
Чай сладкий		180/9/4	200/12/5
День 8	Объем порции	Ясли.	Сад
Завтрак			
Суп молочный с вермишелью		150	200
Батон с маслом		20/4	30/5
Чай		150	200
Конфета шоколадная		1шт	1шт
2ой завтрак			
Сок фруктовый		100	200
Обед			
Суп Картофельный с клецками на мясном бульоне		200/25/10	250/31/13
Салат из отварной свеклы с яблоками		45	60
Плов с мясом		150	200
Компот из сушеных фруктов		150	200
Хлеб		50	50
Полдник			
Чай		150	200
Вафли		50	50
Ужин			
Манник со стуженным молоком		190/30	220/30
Чай		180	200
День 9	Объем порции	Ясли	Сад
Завтрак			
Каша ячневая на молоке		150	200
Батон с маслом		20/4	30/5
Чай с лимоном		150/9/4	180/12/5
2ой завтрак			
Сок фруктовый		100	200
Обед			
Суп Свекольник со сметаной на мясном бульоне		200/8/5	250/10/6

Гречка отварная	100	150
Тетеля из говядины в томатном соусе	60/60	80/50
Компот из ягод	150	200
Хлеб	50	50
Полдник		
Чай	150	200
Баранка	50	50
Ужин		
Запеканка творожено-рисовая с джемом	190/20	220/30
Хлеб	50	50
Чай	180	200
День 10		
	Ясли	Объем порции
		Сад
Завтрак		
Каша манная на молоке	150	200
Батон с маслом и сыром	20/4/9	30/5/14
Кофейный напиток	150	180
2ой завтрак		
Сок фруктовый	100	200
Обед		
Суп Шахтерский на мясном бульоне	200/8/5	250/10/6
Пюре картофельное/Луляш из говядины в красном соусе	150/60/35	200/80/50
Компот из сухофруктов	180	200
Хлеб	50	50
Полдник		
Кисломолочный продукт	150	200
Сухарик	50	50
Ужин		
Пирожок печеный (мясо-рис/капуста)	70	80
Бнан	150	200
Чай	180	200