

Примерное двухнедельное меню БДОУ г. Омска «Центр развития ребенка – детский сад № 44»

Исполнитель:



Утверждаю:

Заведующий  А.А. Русакова



	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
завтрак	Каша манная на молоке 185\205 Бутерброд с маслом 4\30-5\40 Чай с сахаром 200\200 419\450	Каша пшеничная на молоке 185\205 Бутерброд с маслом 4\30-5\40 Какао с молоком 180\200 399\450	Суп молочный с крупой 200\250 Бутерброд с маслом и сыром 4\9\30-5\10\40 Кофейный напиток с молоком 180\200 423\505	Омлет натуральный 115\125 Горошек зеленый кон. 30\40 Бутерброд с маслом 4\30-5\40 Какао с молоком 180\200 379\410	каша кукурузная на молоке 185\205 Бутерброд с маслом и сыром 4\9\30-5\10\40 Кофейный напиток с молоком 180\200 408\460
2 завтрак	Сок 200\200 Или фрукты 170\170	Сок 200\200 Или фрукты 170\170	Сок 200\200 Или фрукты 170\170	Сок 200\200 Или фрукты 170\170	Сок 200\200 Или фрукты 170\170
обед	Салат из моркови 45\60 Суп гороховый 180\200 Печень по-строгановски 100\100 Макароны отварные 130\150 Компот из с/ф 180\200 Хлеб урожайный 40\50 645\710	Салат из картофеля и соленого огурца 45\60 Суп овощной 200\250 Плов из курицы 180\200 Компот из с/ф 180\200 Хлеб урожайный 40\50 645\760	Салат из кукурузы консерв 45\60 Суп вермишелевый 200\200 Капуста тушеная с мясом 200\230 Напиток из шиповника 180\200 Хлеб урожайный 40\50 665\740	Винегрет 45\60 Рассольник со смет 205\257 Рыба, тушеная с овощами 70\80 Гречка рассыпчатая 120\130 Компот из с/ф 180\200 Хлеб урожайный 40\50 640\745	Икра кабачковая 45/60 Борщ со сметаной 200\250 Ёжики в томатно-сметанном соусе 100/100 Пюре картофельное 140-160 Напиток из шиповника 180\200 Хлеб урожайный 40\50 615\715
полдник	Выпечка (крендель сахарный) 60/60 Кисломолочный продукт(йогурт, кефир, биопродукт)/молоко 180\200 240\260	Кондитерское изделие 30\50 Кисломолочный продукт(йогурт, кефир, биопродукт)/молоко 180\200 210\250	Выпечка 60/60 Кисломолочный продукт(йогурт, кефир, биопродукт)/молоко 180\200 210\250	Выпечка 60/60 Кисломолочный продукт (йогурт, кефир, биопродукт)/молоко 180\200 240\260	Кондитерское изделие 30/50 Кисломолочный продукт (йогурт, кефир, биопродукт)/молоко 180\200 240\260
ужин	Картофель запечённый в сметанном соусе 20\150-30\180 Чай с сахаром и молоком 200\200 Хлеб пшеничный 30\40	Творожная запеканка со сгущенным молоком 20\150-30\180 Чай с сахаром 200\200 Хлеб пшеничный 30\40 410\460	Пудинг рыбный запеченный 100-120 Чай с сахаром и лимоном 200\200 Хлеб пшеничный 30\40 400\450	Макароны с сыром 5/180-5/200 Чай с сахар и молоком 200\200 Хлеб пшеничный 30\40 415\450	Запеканка творожная с повидлом 20\150-30\180 Чай с сахаром и лимоном 200\200 Хлеб пшеничный 30\40 410\450

	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак	Каша манная на молоке 185\205 Бутерброд с маслом 4\30-5\40 Чай с сахаром 200\200 419\450	Каша ячневая на молоке 185\205 Бутерброд с маслом и сыром 4\30-5\10\40 Какао с молоком 180\200 408\460	Суп молочный с вермишелью 200\250 Бутерброд с маслом 4\30-5\40 Кофейный напиток с молоком 180\200 414\495	Омлет натуральный 115\125 Кукуруза консервир. 30\40 Бутерброд с маслом и сыром 4\9\30-5\10\40 Чай с сахаром и молоком 200\200 388\420	Каша геркулесовая на молоке 185\205 Бутерброд с маслом 4\30-5\40 Какао с молоком 180\200 399\450
2завтр	Сок 200\200 Или фрукты 170\170	Сок 200\200 Или фрукты 170\170	Сок 200\200 Или фрукты 170\170	Сок 200\200 Или фрукты 170\170	Сок 200\200 Или фрукты 170\170
обед	Салат из свеклы с чесноком 45\60 Суп крестьянский со сметаной 155 Жаркое по – домашнему 180\220 Компот из кураги + вит С 180\200 Хлеб урожайный 40\50 670\787	Салат «Зимний» 40\60 Суп с клецками 200\200 Рыба, запечённая с яйцом 95\95 Рис отв. с овощами 120\130 Напиток из шиповника 180\200 Хлеб урожайный 40\50 645\715	Винегрет 45\60 Суп картофельный с крупой 200\250 Ленивые голубцы 180\200 Компот из с\ф + вит С 180\200 Хлеб урожайный 40\50 350\760	Салат из свеклы с морковью 45\60 Суп с рыбными консер 160\200 Бефстроганов из отварного мяса 100\100 Гречка отвар с овощами 120\130 Напиток из шиповника 180\200 Хлеб урожайный 40\50 655\760	Сельдь соленая (филе) 25\45 Борщ с фасолью и смет 155\207 Котлеты из птицы 60\80 Соус сметанно-томатный 20\30 Картофельное пюре 120\140 Компот из кураги, чернослива и изюма + вит.С 180\200 Хлеб урожайный 40\50 620\742
полдник	Крендель сахарный 60\60 Кисломолочный продукт (йогурт, кефир, биопродукт)/молоко 180\200 240\260	Кондитерское изделие 30\50 Кисломолочный продукт(йогурт кефир,биопродукт)/молоко 180\200 240\260	Выпечка 60\60 Кисломолочный продукт(йогурт, кефир биопродукт)/молоко 180\200 210\250	Выпечка 60\60 Кисломолочный продукт (йогурт, кефир, биопродукт)/молоко 180\200 210\250	Кондитерское изделие 30\50 Кисломолочный продукт (йогурт, кефир, биопродукт)/молоко 180\200 240\260
ужин	Гуляш из отварной печени 80/100 Перловка рассыпчатая 100/100 Чай с сахаром и молоком 200\200 Хлеб пшеничный 30\40 440\490	Салат из соленых огурцов 40\60 Пюре картофельное с морковью 130\150 Чай с сахаром и лимоном 200\200 Хлеб пшеничный 30\40 400\450	Творожная запеканка со сгущенным молоком 20/150-30/180 Чай с сахаром 200\200 Хлеб пшеничный 30\40 410\450	Овощное рагу 180\220 Чай с сахар. и лимоном 200\200 Хлеб пшеничный 30\40 410\460	Творожная запеканка с повидлом 20/150-30/180 Чай с сахаром 200\200 Хлеб пшеничный 30\40 400\450