



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ детский сад № 14 «Сказка»
 Голба Е.В.
 2022 г.

Основное десятидневное меню

ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК	ДЕНЬ 2 ЗАВТРАК	ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК	ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК	ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК
Каша молочная пшеничная 130/150 Масло сливочное 5/5 Какао с молоком 150; 180 Хлеб пшеничный 20/20	Суп молочный геркулесовый 150/180 Масло сливочное 5/5 Чай с сахаром с лимоном 150/4; 180/6 Хлеб пшеничный 20/20	Пудинг из творога с рисом 50/100 Соус молочный 15/30 Масло сливочное 5/5 Чай с сахаром с лимоном 150/4; 180/6 Хлеб пшеничный 20/20	Омлет натуральный 60/80 Масло сливочное 5/5 Чай с сахаром с лимоном 150/4; 180/6 Хлеб пшеничный 20/20 10 ч.2-й Завтрак Сок фруктовый 100/100	Суп молочный гречневый 150/180 Масло сливочное 5/5 Чай с сахаром, слимоном 150/4; 180/6 Хлеб пшеничный 20/20
10 ч.2-й Завтрак Сок фруктовый 100/100				
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
Суп картофельный с горохом 150/180 Котлеты рубл. из птицы 50/70 Гарнир гречневый 110/130 Компот из с/фрукт 150/180 Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 30/40	Рассольник 150/180 Тефтели рыбные 50/10; 70/10 Картофель отварной 110/130 Компот из св.плодов 150/180 Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 30/40	Закуска: Соленный огурец куском Суп картофельный с шпеном 150/180 Шницель мясной 50/70 Гарнир макаронный 110/130 Компот из св. плодов 150/180 Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 30/40	Борщ с картофелем 150/180 Биточки из птицы 50/70 Гарнир пшеничный 110/130 Компот из с/ф 150/180 Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 30/40	Закуска: Соленный огурец куском Щи из св.капусты 150/180 Птица тушеная в соусе с овощами 160/200 Компот из св. плодов 150/180 Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 30/40
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
Чай с сахаром 150/180 Вафли 1 шт./1 шт. Печенье 1 шт./1 шт.	Кофейный н-к с молоком 150/180 Печенье 1 шт./1 шт.	Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 20/20 Повидло 10/15	Кефир 150/180 Вафли 1 шт./1 шт.	Какао с молоком 150/180 Булочка домашняя 60/60
УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН
Омлет натуральный 60/80 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 20/20	Макароны отварные с маслом сыром 130/4; 150/5 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 20/20	Суп молочный манный 150/180 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 20/20	Каша вязкая пшеничная с сахаром 130/150 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 20/20	Каша рисовая с овощами 130/150 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 20/20

<p>ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК</p> <p>Суп молочный рисовый 150/180 Масло сливочное 5/5 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 20/20</p> <p><u>10 ч. 2-й Завтрак</u> Сок фруктовый 100/100</p>	<p>ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК</p> <p>Суп молочный геркулесовый 150/180 Масло сливочное 5/5 Чай с сахаром с лимоном 150/4;180/6 Хлеб пшеничный 20/20</p>	<p>ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК</p> <p>Запеканка из творога 50/100 Соус молочный 15/30 Масло сливочное 5/5 Чай с сахаром с лимоном 150/4;180/6 Хлеб пшеничный 20/20</p>	<p>ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК</p> <p>Омлет натуральный 60/80 Масло сливочное 5/5 Чай с сахаром с лимоном 150/4;180/6 Хлеб пшеничный 20/20</p> <p><u>10 ч. 2-й Завтрак</u> Сок фруктовый 100/100</p>	<p>ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК</p> <p>Суп молочный гречневый 150/180 Масло сливочное 5/5 Чай с сахаром лимоном 150/4;180/6 Хлеб пшеничный 20/20</p>
<p>ОБЕД</p> <p>Щи из свежей капусты 150/180 Котлеты из птицы 50/70 Гарнир пшеничный 110/130 Компот из с/фрукт 150/180 Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 30/40</p>	<p>ОБЕД</p> <p>Суп картофельный с клецками 150/180 Тефтели рыбные 50/70 Картофель отварной 110/130 Компот из св. плодов 150/180 Хлеб пшеничный 20/40; Хлеб ржаной 30/40</p>	<p>ОБЕД</p> <p><u>Закуска:</u> Соленый огурец куском Суп картофельный с горохом 150/180 Шницель мясной 50/70 Гарнир гречневый 110/130 Компот из св.плодов 150/180 Хлеб пшеничный 20/40; Хлеб ржаной 30/40</p>	<p>ОБЕД</p> <p>Рассольник 150/180 Биточки из птицы 50/70 Гарнир пшеничный 110/130 Компот из с/ф150/180 Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 30/40</p>	<p>ОБЕД</p> <p><u>Закуска:</u> Соленый огурец куском Борщ с картофелем 150/180 Птица тушенная в соусе с овощами 160/200 Компот из св. плодов 150/180 Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 30/40</p>
<p>ПОЛДНИК</p> <p>Какао с молоком 150/180 Вафли 1 шт./1 шт.</p>	<p>ПОЛДНИК</p> <p>Чай с сахаром 150/180 Печенье 1 шт./1 шт.</p>	<p>ПОЛДНИК</p> <p>Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 20/20 Повидло 10/15</p>	<p>ПОЛДНИК</p> <p>Кофейный н-к с молоком 150/180 Вафли 1 шт./1 шт.</p>	<p>ПОЛДНИК</p> <p>Какао с молоком 150/180 Булочка домашняя 60/60</p>
<p>УЖИН</p> <p>Омлет натуральный 60/80 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 20/20</p>	<p>УЖИН</p> <p>Каша вязкая пшеничная с сахаром 130/150 Сок фруктовый 100/100 Хлеб пшеничный 20/20</p>	<p>УЖИН</p> <p>Каша молочная пшеничная 150/180 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 20/20</p>	<p>УЖИН</p> <p>Рагу овощное 130/150 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 20/20</p>	<p>УЖИН</p> <p>Каша рисовая с овощами 130/150 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 20/20</p>