МБДОУ "Детский ясли-сад "Родничок"

Утверждаю
Заведующий
Матренина Ольга
Геннадьевна
02.02.2

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Диета без говядины

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150/5	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150/5	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150/5	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150/5	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 150/5
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 20	СЫР 15	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	Бутерброд с джемом 40/15	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 20	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40	СЫР 15	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 50	Бутерброд с джемом 40/12	СЫР 15
Чай с молоком 200	Чай с молоком 200	Чай с лимоном 180/10	Чай с молоком 190	Чай с молоком 180	Чай с лимоном 180/10	Чай сладкий 180	Чай с молоком 200	Чай с молоком 200	Чай с молоком 200
БАТОН 25	БАТОН 30	БАТОН 30		БАТОН 20	БАТОН 25	БАТОН 30	БАТОН 20		БАТОН 20
II Завтрак									
ЯБЛОКО 100	ЙОГУРТ 150	БАНАН 100	ЙОГУРТ 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 150	ЯБЛОКО 100	ЙОГУРТ 150	БАНАН 100	ЙОГУРТ 150
Обед									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60
СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ 180	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 180	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 50	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 80	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА ГОВЯЖЬЕГО ОТВАРНОГО 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50		СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50				СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50			
Компот из сухофруктов 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД С/М 180	Компот из свежих фруктов/ягод 180	Компот из сухофруктов 180	Чай с лимоном 180/10	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД С/М 180	Компот из сухофруктов 180	Компот из свежих фруктов/ягод 180	Компот из сухофруктов 180	Компот из свежих фруктов/ягод 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
Дополнительно 15 ч									
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН 50
Полдник									
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ110	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПЕЧЕНЬЮ 70	Запеканка картофельная с мясом 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ 120	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 50	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ 185	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 130	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ 70
СОУС СМЕТАННЫЙ 30			СОУС СМЕТАННЫЙ 50	БАНАН 100		СОУС СМЕТАННЫЙ 50	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 40		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	Чай сладкий 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	Чай с лимоном 180/10	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	Чай сладкий 180	Чай с лимоном 180/10	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10		
ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15		ХЛЕБ РЖАНОЙ 15		