

Утверждаю
Заведующий
детским садом
_____ Н.В. Чернова
« 01 » марта 2019 г.

Десятидневное меню МДОУ детского сада № 70 города Костромы. 1 неделя

Понедельник – 1 день	Вторник – 2 день	Среда – 3 день	Четверг – 4 день	Пятница – 5 день
Каша геркулесовая молочная с маслом (150/200) Хлеб пшеничный(20/30) Чай с сахаром (150/180) Повидло (15/20)	Омлет натуральный (100/130) Масло сливочное (5/5) Хлеб пшеничный (20/30) Икра кабачковая (40/60) Кофейный напиток с молоком сгущенным (150/180)	Каша пшеничная молочная с маслом (150/200) Хлеб пшеничный (20/30) Сыр (15/20) Какао с молоком (150/180)	Каша пшеничная молочная с маслом (150/200) Хлеб пшеничный (20/30) Повидло (15/20) Чай с молоком (150/180)	Каша манная молочная с маслом (150/200) Хлеб пшеничный (20/30) Масло сливочное (5/5) Чай с лимоном (150/180)
<u>Нектар фруктовый (100)</u> Салат из свеклы (30/40) Рассольник ленинградский со сметаной (150/200) Рулет мясной с луком и яйцом (60/70) Пюре картофельное с маслом (70/120) Компот из свежих плодов и ягод (150/180), Хлеб ржаной (34/43)	<u>Нектар виноградный (100)</u> Икра овощная (30/60) Щи из св. капусты со сметаной (150/200) Биточки мясные (60/70) Макароны отварные (70/100) Компот из сушеных фруктов (150/180) Хлеб ржаной (34/43)	<u>Нектар яблочный (100)</u> Огурец свежий (20/30) Борщ с капустой и картофелем со сметаной (150/200) Суфле куриное (55/65) Греча рассыпчатая (70/120) Компот из св. ягод (150/180), Хлеб ржаной (34/43)	<u>Нектар фруктовый (100)</u> Салат из свеклы (30/40) Суп рыбный с консервами (150/200) Котлета мясная (60/70), Капуста тушеная (90/130) Компот из сушеных фруктов (изюма) (150/180), Хлеб ржаной (34/43)	<u>Нектар виноградный (100)</u> Помидор Свежий порционно (20/30) Суп картофельный с мясными фрикадельками (150/200) Котлета рыбная (60/70) Пюре картофельное (70/120) Компот из св. плодов (150/180), Хлеб ржаной (34/43)
Снежок (130/140) Печенье - ясли (6) Сухарик-сад (20)	Кефир (130/140) Печенье (6/11)	Бифилайф (130/140) Ватрушка с творогом (70/70)	Снежок (130/140) Печенье(6)-ясли Пряник(30)-сад	Ряженка (130/140) Печенье (6/11)
Биточки рыбные запеченные (60/70) Капуста тушеная (90/130) Хлеб пшеничный (20/30) Чай с лимоном (180/200) Яблоко (100/100)	Пудинг из творога с яблоками, со сметаной (130/150) (15/20) Чай с молоком (180/200) Хлеб пшеничный (20/30) Банан (100/100)	Рагу из овощей (150/200) Чай с лимоном (180/200) Хлеб пшеничный (20/30) Яблоко(100/100)	Птица, тушенная в соусе с овощами (140/190) Хлеб пшеничный (20/30) Чай с сахаром (180/200) Яблоко (100/100)	Голубцы ленивые с соусом с сметанным; смет-томатным (90/120),(20/30) Хлеб пшеничный (20/30) Кофейный напиток с молоком (180/200) Яблоко (100/100)

Понедельник – 6 день	Вторник – 7 день	Среда – 8 день	Четверг – 9 день	Пятница – 10 день
Каша геркулесовая молочная с маслом (150/200) Хлеб пшеничный (20/30) Чай с сахаром (150/180) Повидло (15/20)	Каша рисовая молочная с маслом (150/200) Хлеб пшеничный (20/30) Масло сливочное (5/5) Кофейный напиток с молоком сгущенным (150/180)	Каша ячневая молочная с маслом (150/200) Хлеб пшеничный (20/30) Сыр (15/20) Какао с молоком (150/180)	Каша пшеничная молочная с маслом (150/200), Хлеб пшеничный (20/30) Повидло (15/20) Чай с молоком (150/180)	Каша пшеничная молочная с маслом (150/200), Хлеб пшеничный (20/30) Масло сливочное (5/5) Чай с лимоном (150/180)
Нектар яблочный (100)	Нектар виноградный (100)	Нектар фруктовый (100)	Нектар яблочный (100)	Яблоко (100)
Салат из свеклы (30/40) Рассольник ленинградский со сметаной (150/200) Рулет мясной с луком и яйцом (60/70), Макароны отварные (70/100) Компот из свежих ягод (150/180), Хлеб ржаной (34/43)	Огурец свежий (20/30) Щи из свежей капусты со сметаной (150/200) Рыба, запеченная с морковью (70/80) Пюре картофельное с маслом (70/120) Компот из кураги (150/180) Хлеб ржаной (34/43)	Помидор Свежий порционно (20/30) Суп картофельный с бобовыми (150/200) Котлета рубленая из птицы (60/70) Каша перловая рассыпчатая (70/120) Компот из свежих плодов (150/180) Хлеб ржаной (34/43)	Борщ с картофелем со сметаной (150/200) Тефтели мясные в соусе сметанном; смет- томатном (60/70), (15/30) Макароны отварные (70/100) Икра морковная (30/40) Компот из св. плодов и ягод (150/180) Хлеб ржаной (34/43)	Огурец соленый (20/30) Суп с рыбными консервами (150/200) Капуста тушеная (90/130) Шницель рубленый (60/70) Компот из сушеных фруктов (150/180) Хлеб ржаной (34/43)
Снежок (130/140), Печенье – ясли (6) Сухарик-сад (20)	Кефир (130/140), Печенье (6/11)	Бифилайф (130/140) Сдоба обыкновенная (70/70)	Снежок (130/140), Печенье(6)- ясли Пряник (30)-сад	Ряженка(130/140), Печенье (6/11)
Биточки мясные (60/70) Салат из картофеля с солёным огурцом(40/60) Хлеб пшеничный (20/30) Чай с лимоном (180/200) Яблоко (100/100)	Сырники творожные с повидлом (95/130), (15/20) Хлеб пшеничный (20/30) Чай с молоком (180/200) Салат из моркови (40/50) Банан (100/100)	Винегрет овощной (70 /90) Яйцо (30) Чай с лимоном (180/200) Хлеб пшеничный (20/30) Яблоко (100/100)	Зразы рыбные с яйцом с соусом с сметанным; смет-томатным (90/120), (20/30) Хлеб пшеничный (20/30) Чай с сахаром (180/200) Груша (100/100)	Запеканка из творога с морковью и сметаной (130/150),??? (15/20) Хлеб пшеничный (20/30) Кофейный напиток с молоком сгущенным (180/200)