

Примерное двадцатидневное меню рациона питания МБДОУ детского сада №166

с 12-часовым пребыванием (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)

Дни	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1	Каша манная молочная 200 Какао с молоком 180 Хлеб с маслом 30/10	Сок 150	Салат из соленых огурцов 60 Суп картофельный вермишелевый с курицей и зеленью 12/200 Плов из отварных кур 50/130 Компот из свежей вишни 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Пряник 40 Молоко 180	Овощи тушеные 200 Чай с лимоном 180/10 Хлеб пшеничный 30
2	Запеканка творожная со сгущенкой 150/20 Чай с молоком 180 Хлеб с маслом 30/10	Яблоки 150	Щи на м/к бульоне со сметаной и зеленью 200 Каша гречневая 130 Гуляш из отварного мяса 50/30 Напиток из плодов шиповника 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Крендель 50 Снежок 150	Макароны отварные 150 Икра кабачковая 60 Кисель фруктовый 180 Хлеб пшеничный 30
3	Омлет 80 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб с маслом, сыром 30/10/5	Сок 150	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметаной и зеленью 200 Капуста тушеная 150 Биточки мясные 70 Компот из кураги 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Кекс столичный 60 Напиток клюквенный 180	Рыба запеченая 80 Картофель отварной 120 Чай с лимоном 180/10 Хлеб пшеничный 30
4	Каша пшеничная молочная 200 Какао с молоком 180 Хлеб с маслом 30/10	Фрукты 150	Салат из свежей капусты 60 Суп гороховый с фрикадельками 200 Рулет картофельный с мясом 160 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Сушка 20 Молоко 180	Вареники ленивые с сахаром и маслом 120 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 30
5	Каша пшенная с яблоками 200 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб с маслом, сыром 30/10/5	Сок 150	Свекла отварная 60 Суп картофельный с рыбой и рисом 200 Омлет с мясом 120 Напиток апельсиновый 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Плюшка московская 50 Кисель из клюквы 180	Шницель рыбный 80 Макароны отварные 150 Чай с лимоном 180/10 Хлеб пшеничный 30
6	Каша рисовая молочная 200 Какао с молоком 180 Хлеб с маслом 30/10	Сок 150	Борщ с курицей, сметаной, зеленью 200 Биточки куриные 80 Каша перловая 130 Компот из свежей вишни 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Ватрушка с повидлом 70 Молоко 180	Соски отварные 50 Капуста тушеная 150 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 30

7	Каша геркулесовая молочная 200 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб с маслом, сыром 30/10/5	Сок 150	Суп-лапша домашняя 200 Жаркое по-домашнему 50/140 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Печенье 35 Напиток апельсиновый 180	Рыба, запеченная в омлете 120 Чай с лимоном 180/10 Хлеб пшеничный 30
8	Пудинг рисовый со сметаной 120/15 Какао с молоком 180 Хлеб с маслом 30/10	Фрукты 150	Салат из свежей капусты 60 Суп куриный с клецками 200 Колобки куриные 80 Напиток из шиповника 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Гренки 35 Ряженка 150	Оладьи из печени запеченные 50 Каша пшеничная 120 Кисель фруктовый 180 Хлеб пшеничный 30
9	Вермишель молочная 200 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб с маслом, сыром 30/10/5	Сок 150	Суп пшеничный с фрикадельками 200 Шницель мясной 80 Картофельное пюре 150 Компот из кураги 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Мишка – топтышка 55 Молоко 180	Рыба, тушенная с овощами 80 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 30
10	Сырники со сметаной 130/20 Какао с молоком 180 Хлеб с маслом 30/10	Фрукты 150	Икра свекольная 60 Щи с мясом, сметаной, зеленью 200 Тефтели мясные с рисом 80/30 Компот из черной смородины 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Пирожок с яблоками 50 Кисель фруктовый 180	Рагу овощное 200 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 30
11	Каша ячневая молочная 200 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб с маслом 30/10	Сок 150	Суп-лапша домашняя с зеленью 200 Гуляш из куриного мяса 50/30 Рис отварной 130 Напиток из шиповника 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Булочка-плетенка 70 Молоко 180	Икра морковная 60 Картофель тушеный в молоке 200 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 30
12	Пудинг с яблоками и сметаной 150/15 Какао с молоком 180 Хлеб с маслом 30/10	Фрукты 150	Суп с овощами на м/к бульоне 200 Бефстроганов из отварного мяса 50/30 Каша перловая 120 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Печенье 35 Снежок 150	Капуста в яйце 180 Кисель фруктовый 180 Хлеб пшеничный 30
13	Омлет 80 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб с маслом, сыром 30/10/5	Сок 150	Салат из репчатого лука 30 Борщ с мясом, сметаной и зеленью 200 Фрикадельки мясные в соусе 80/30 Картофельное пюре 120 Компот из черной смородины 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Маффины 55 Молоко 180	Тефтели рыбные 80/30 Макароны отварные 120 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 30

14	Творожно-морковная запеканка со сметаной 150/20 Какао с молоком 180 Хлеб с маслом 30/10	Яблоки 150	Винегрет овощной 60 Суп полевой с курицей, сметаной, зеленью 200 Кнели куриные 70 Гороховое пюре 120 Компот из кураги 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Сосиска в тесте 25/50 Напиток апельсиновый 180	Суп молочный с гречкой 200 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 30
15	Каша манная молочная 200 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб с маслом, сыром 30/10/5	Сок 150	Щи с мясом, сметаной, зеленью 200 Рулет с луком и яйцом 80 Макароны отварные 120 Компот из вишни 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Горячий бутерброд 50 Чай с лимоном 180/10	Салат из картофеля с соленым огурцом 60 Рыба по-польски с соусом 80/30 Кисель с клюквой 180 Хлеб пшеничный 30
16	Каша пшенная молочная 200 Какао с молоком 180 Хлеб с маслом 30/10	Сок 150	Икра кабачковая 60 Суп гороховый с курицей, зеленью 200 Курица тушеная с овощами 230 Компот из свежих яблок 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Рожок с повидлом 50 Чай с сахаром 180	Сосиски отварные 50 Капуста тушеная 120 Кисель фруктовый 180 Хлеб пшеничный 30
17	Каша «Дружба» молочная 200 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб с маслом, сыром 30/10/5	Фрукты 150	Борщ с капустой на м/к бульоне 200 Макароны отварные 130 Гуляш из отварного мяса 50/30 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Печенье творожное 35 Молоко 180	Икра морковная 60 Морские ежики 75/30 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 30
18	Лакомка 125 Какао с молоком 180 Хлеб с маслом 30/10	Сок 150	Суп с клецками, сметаной, зеленью 200 Гороховое пюре 120 Котлеты мясные 80 Компот из кураги 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Батон с повидлом 50 Кефир 150	Запеканка из печени с картофелем 160 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 30
19	Каша геркулесовая молочная 200 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб с маслом, сыром 30/10/5	Фрукты 150	Суп с гречневой крупой, зеленью 200 Голубцы ленивые 160/30 Напиток из шиповника 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Зефир сливочный 35 Молоко 180	Винегрет овощной 60 Котлета рыбная 80 Кисель фруктовый 180 Хлеб пшеничный 30
20	Пудинг из творога с изюмом со сметаной 100/15 Какао с молоком 180 Хлеб с маслом 30/10	Сок 150	Сельдь соленая 25 Щи с мясом, сметаной, зеленью 200 Зразы с яйцом 80 Картофельное пюре 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Пирожок с курагой 50 Напиток апельсиновый 180	Суп молочный вермишелевый 200 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 30

