

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 16 «Лучик»

Абхаирова Н.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ОСЕНЬ-ЗИМА)

ПОНЕДЕЛЬНИК / 1 НЕДЕЛЯ		
ЗАВТРАК (выход)	ОБЕД (выход)	ПОЛДНИК (выход)
Каша молочная пшеничная 180/200 Батон с маслом 30/8/40/8 Чай с лимоном 150/180 <u>Второй завтрак:</u> Ряженка 150/180	Лапша домашняя 180/200 Бефстроганов из печени 80/100 рис отварной 100/120 помидор консерв. 30/40 Хлеб ржаной 40/50 Компот 150/180	Омлет с зеленым горошком 80/100 икра кабачковая 40/60 чай 150/180 хлеб пшеничный 30/40 фрукты 90/100
ВТОРНИК / 1 НЕДЕЛЯ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
Каша манная молочная 180/200 Батон с маслом 30/8/40/8 Какао 150/180 <u>Второй завтрак:</u> сок 150/150	Борщ со сметаной 180/200 гуляш из говядины 80/100 каша артек 100/120 Огурец консерв. 30/40 Хлеб ржаной 40/50 Компот 150/180	Пицца детская 100/100 салат из моркови 40/60 чай 150/180 фрукты 90/100
СРЕДА / 1 НЕДЕЛЯ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
Каша молочная овсяная 180/200 Батон с маслом 30/8/40/8 Чай с лимоном 150/180 <u>Второй завтрак:</u> Напиток кисломолочный 150/180	Суп из чечевицы 180/200 Минтай с овощами 50/70 пюре картофельное 120/150 Салат из свеклы 30/40 Хлеб ржаной 40/50 Напиток из шиповника 150/180	Пудинг из творога с джемом 80/100 чай 150/180 Банан 90/100
ЧЕТВЕРГ / 1 НЕДЕЛЯ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
Омлет натуральный 65/85 икра кабачковая 40/60 Батон с маслом 30/8/40/8 Чай с лимоном 150/180 <u>Второй завтрак:</u> Сок 150/150	Суп с фасолью 180/200 котлета из говядины 50/70 Каша гречневая 100/120 Помидор консерв. 30/40 Хлеб ржаной 40/50 Компот 150/180	Каша рисовая молочная 180/200 Чай 150/180 Булочка с повидлом 70/70
ПЯТНИЦА / 1 НЕДЕЛЯ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
Каша пшеничная молочная 180/200 Батон с маслом 30/8/40/8 Чай с лимоном 150/180 <u>Второй завтрак:</u> Сок 150/150	Рассольник «Ленинградский» 180/200 Жаркое по-домашнему 170/220 Салат из капусты 30/40 Хлеб ржаной 40/50 Компот 150/180	Макароны с сыром 120/140 помидор консерв. 30/40 хлеб 30/40 чай 150/180 кондит. изд. 20/20

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 16 «Лучик»

Абхаирова Н.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ОСЕНЬ-ЗИМА)

ПОНЕДЕЛЬНИК / 2 НЕДЕЛЯ					
ЗАВТРАК (выход)		ОБЕД (выход)		ПОЛДНИК (выход)	
Каша молочная манная 180/200		Борщ со сметаной 180/200		Омлет натуральный 65/85	
Батон с маслом 30/8/40/8		Биточки из мяса птицы 50/70		икра кабачковая 40/60	
Кофе с молоком 150/180		Каша гречневая 100/120		Хлеб 30/40	
		Помидоры консерв. 30/40		Чай 150/180	
		Хлеб ржаной 40/50		Фрукты 90/100	
<u>Второй завтрак:</u>		Компот 150/180		кондит.изд. 20/20	
Ряженка 150/180					
ВТОРНИК / 2 НЕДЕЛЯ					
ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК	
Каша молочная пшенная 180/200		Суп из щавеля 180/200		Пирожок с картошкой 100/100	
Батон с маслом 30/8/40/8		Гуляш из говядины 80/100		салат из кваш.капусты 40/60	
Чай с лимоном 150/180		Рис отварной 100/120		Чай 150/180	
		огурец консерв. 30/40		Яблоко 90/100	
		Хлеб ржаной 40/50			
<u>Второй завтрак:</u>		Компот 150/180			
Сок 150/150					
СРЕДА / 2 НЕДЕЛЯ					
ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК	
Каша молочная овсяная180/200		Суп из чечевицы 180/200		Макароны с сыром 120/140	
Батон с маслом 30/8/40/8		Тефтеля рыбная 50/70		помидор конс. 30/40	
Чай с лимоном 150/180		пюре картофельное 120/150		Чай 150/180	
		салат из свеклы 30/40		Печенье галетное 20/20	
		Хлеб ржаной 40/50		фрукты 90/100	
<u>Второй завтрак:</u>		Напиток из шиповника150/180			
Напиток					
кисломолочный150/180					
ЧЕТВЕРГ / 2 НЕДЕЛЯ					
ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК	
Каша молочная гречневая180/200		Суп рисовый 180/200		Запеканка из творога со сгущенкой 80/100	
Батон с маслом 30/8/40/8		Капуста тушеная 120/150			
Чай с лимоном 150/180		Котлета из говядины 50/70		Чай 150/180	
		Хлеб ржаной 40/50		Банан 90/100	
		Компот 150/180			
<u>Второй завтрак:</u>					
Сок 150/150					
ПЯТНИЦА / 2 НЕДЕЛЯ					
ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК	
Каша молочная манная 180/200		Суп гороховый 180/200		Рыба запеченная 60/80	
Батон с маслом 30/8/40/8		Запеканка картофельная с мясом 125/165		винегрет 40/60	
Чай с лимоном 150/180		огурец консерв. 30/40		Хлеб пшеничный 30/40	
		Хлеб пшеничный 40/50		Чай 150/180	
		Компот 150/180		Кондит.изд. 20/20	
<u>Второй завтрак:</u>				фрукты 90/100	
Сок 150/150					

Примечание: ВОЗМОЖНА ЗАМЕНА БЛЮД (при сбоях в поставке продуктов питания)