

УТВЕРЖДАЮ: Заведующий отделением "Родничок" МАOU "СОШ № 6

Е.В.Ширяева

Примерное 20-ти дневное меню для детей Дошкольного отделения "Родничок" МАОУ «СОШ № 6»



1 неделя				
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
ЗАВТРАК Каша рисовая с молоком 160/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Бутерброд с маслом сливочным 40/3-50/5	ЗАВТРАК Каша пшеничная с молоком 160/180 Какао напиток с молоком 150/200 Бутерброд с молоком стужённым 40/7-50/10	ЗАВТРАК Каша манная с молоком 160/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Бутерброд с маслом сливочным 40/3-50/5	ЗАВТРАК Каша ячневая с молоком 160/180 Какао напиток с молоком 150/200 Бутерброд с повидлом 40/10-50/15	ЗАВТРАК Каша пшённая с молоком 160/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Бутерброд с маслом сливочным 40/3-50/5
Отвар чернослива 100/100	Отвар шиповника 100/100	Отвар кураги 100/100	Отвар лимона 100/100	Отвар изюма 100/100
ОБЕД Зелёный горошек 30/50 Суп гороховый 150/200 Биточек мясной 60/70 Картофель по "Деревенски" 110/130 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50	ОБЕД Икра овощная 35/50 Суп с консервированной фасолью и сметаной 150/200 Ёжики мясные 130/150 Соус томатный 30/50 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50	ОБЕД Огурец порционный 30/50 Суп "Кудрявый" 150/200 Гуляш 90/120 Греча отварная 110/130 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50	ОБЕД Икра кабачковая 30/50 Борщ со сметаной 150/200 Котлета 60/70 Макароны изделия отварные 110/130 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50	ОБЕД Салат из свежей капусты 35/50 Суп лапша с овощами 150/200 Суфле 160/200 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50
Напиток из вишни 200/250	Нектар/сок 200/250	Напиток из брусники 200/250	Нектар/сок 200/250	Напиток из клюквы 200/250
УЖИН Суп молочный с макаронными изделиями 180/200 Кондитерское изделие 20/40 (печенье, вафли, пряник) Чай 150/180 Хлеб пшеничный 60/80	УЖИН Овощи тушёные со сметаной 180/200 Сыр 10/15 Чай 150/180 Хлеб пшеничный 60/80	УЖИН Уха 150/180 Кондитерское изделие 20/40 (печенье, вафли, пряник) Чай 150/180 Хлеб пшеничный 60/80	УЖИН Запеканка морковно-творожная 170/180 Молоко стужённое 20/30 Чай 150/180 Хлеб пшеничный 60/80	УЖИН Суп пюре картофельный 180/220 Гренки 20/25 Сыр 10/15 Чай 150/180 Хлеб пшеничный 60/80

2 неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<u>ЗАВТРАК</u> Каша ячневая с молоком 160/180 Какао напиток с молоком 150/200 Бутерброд с маслом сливочным 40/3-50/5	<u>ЗАВТРАК</u> Каша манная с молоком 160/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Бутерброд с молоком стужённым 40/7-50/10	<u>ЗАВТРАК</u> Каша пшённая с молоком 160/180 Какао напиток с молоком 150/200 Бутерброд с маслом сливочным 40/3-50/5	<u>ЗАВТРАК</u> Каша пшеничная с молоком 160/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Бутерброд с повидлом 40/7-50/10	<u>ЗАВТРАК</u> Каша гречневая с молоком 160/180 Какао напиток с молоком 150/200 Бутерброд с маслом сливочным 40/3-50/5
Отвар чернослива 100/100	Отвар шиповника 100/100	Отвар кураги 100/100	Отвар лимона 100/100	Отвар изюма 100/100
<u>ОБЕД</u> Яйцо отварное 30/50 Щи со сметаной 150/200 Котлета 60/70 Греча отварная 110/130 Соус томатный 30/50 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб Чусовской 40/50	<u>ОБЕД</u> Салат луковый 35/50 Рассольник "Ленинградский" 150/200 Запеканка картофельная с грудкой 130/150 Соус молочный 30/50 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб Чусовской 40/50	<u>ОБЕД</u> Икра кабачковая 30/50 Суп сырный 150/200 Биточек куриный 60/70 Капуста тушёная 110/130 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб Чусовской 40/50	<u>ОБЕД</u> Салат из свеклы 35/50 Суп манный с овощами 150/200 Зразы 130/150 Соус томатный 30/50 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб Чусовской 40/50	<u>ОБЕД</u> Огулец порционный 30/50 Суп овощной с горошком и сметаной 150/200 Рыба порционная 60/70 Рис припущенный 110/130 Соус молочный 30/50 Компот из сухофруктов 150/18 Хлеб Чусовской 40/50
Напиток из вишни 200/250	Нектар/сок 200/250	Напиток из брусники 200/250	Нектар/сок 200/250	Напиток из клюквы 200/250
<u>УЖИН</u> Суп пюре овощной 170/180 Гренки 20/25 Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник) Чай 150/180 Хлеб пшеничный 60/80	<u>УЖИН</u> Запеканка творожно - рисовая 170/180 Соус фруктовый 30/50 Чай 150/180 Хлеб пшеничный 60/80	<u>УЖИН</u> Суп молочный с макаронными изделиями 180/200 Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник) Чай 150/180 Хлеб пшеничный 60/80	<u>УЖИН</u> Картофель тушёный со сметаной 180/200 Сыр 10/15 Чай 150/180 Хлеб пшеничный 60/80	<u>УЖИН</u> Макаронные изделия отварные 130/150 Соус томатный 30/50 Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник) Чай 150/180 Хлеб пшеничный 60/80

3 неделя				
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<u>ЗАВТРАК</u> Каша "Дружба" с молоком 160/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Бутерброд с маслом сливочным 40/3-50/5 Отвар чернослива 100/100	<u>ЗАВТРАК</u> Каша пшеничная с молоком 160/180 Какао напиток с молоком 150/200 Бутерброд с молоком стужённым 40/7-50/10 Отвар шиповника 100/100	<u>ЗАВТРАК</u> Каша пшённая с молоком 160/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Бутерброд с маслом сливочным 40/3-50/5 Отвар кураги 100/100	<u>ЗАВТРАК</u> Каша ячневая с молоком 160/180 Какао напиток с молоком 150/200 Бутерброд с повидлом 40/10-50/15 Отвар лимона 100/100	<u>ЗАВТРАК</u> Каша манная с молоком 160/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Бутерброд с маслом сливочным 40/3-50/5 Отвар изюма 100/100
<u>ОБЕД</u> Икра кабачковая 30/50 Солянка овощная со сметаной 150/200 Биточек куриный 60/70 Макаронные изделия отварные 110/130 Компот сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 Напиток из вишни 200/250	<u>ОБЕД</u> Морская капуста 30/50 Суп лапша с овощами 150/200 Жаркое по "Домашнему" 160/200 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 Напиток из вишни 200/250	<u>ОБЕД</u> Зелёный горошек 30/50 Борщ со сметаной 150/200 Ёжики куриные 130/150 Соус томатный 30/50 Компот сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 Напиток из брусники 200/250	<u>ОБЕД</u> Огулец порционный 30/50 Суп рисовый с овощами 150/200 Рулет мясной с яйцом 60/70 Сложный гарнир 120/150 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 Напиток из клюквы 200/250	<u>ОБЕД</u> Салат из солёного огурца 30/50 Суп овощной с фасолью и сметаной 150/200 Плов 160/200 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 Напиток из клюквы 200/250
<u>УЖИН</u> Суп пюре молочный картофельный 180/200 Гренки 20/25 Сыр 10/15 Чай 150/180 Хлеб пшеничный 60/80	<u>УЖИН</u> Омлет 170/180 Кондитерское изделие 40/40 (печенье, вафли, пряник) Чай 150/180 Хлеб пшеничный 60/80	<u>УЖИН</u> Запеканка морковно - творожная 170/180 Молоко стужённое 20/30 Чай 150/180 Хлеб пшеничный 60/80	<u>УЖИН</u> Суп молочный с макаронными изделиями 180/200 Кондитерское изделие 20/40 (печенье, вафли, пряник) Чай 150/180 Хлеб пшеничный 60/80	<u>УЖИН</u> Уха из рыбных консервов 180/200 Сыр 10/15 Чай 150/180 Хлеб пшеничный 60/80

4 неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<u>ЗАВТРАК</u> Каша пшеничная с молоком 160/180 Какао напиток с молоком 150/200 Бутерброд с маслом сливочным 40/3-50/5 Отвар чернослива 100/100	<u>ЗАВТРАК</u> Каша гречневая с молоком 160/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Бутерброд с молоком сгущённым 40/7-50/10 Отвар шиповника 100/100	<u>ЗАВТРАК</u> Каша ячневая с молоком 160/180 Какао напиток с молоком 150/200 Бутерброд с маслом сливочным 40/3-50/5 Отвар кураги 100/100	<u>ЗАВТРАК</u> Каша пшённая с молоком 160/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Бутерброд с повидлом 40/10-50/15 Отвар лимона 100/100	<u>ЗАВТРАК</u> Каша манная с молоком 160/180 Какао напиток с молоком 150/200 Бутерброд с маслом сливочным 40/3-50/5 Отвар изюма 100/100
<u>ОБЕД</u> Огурец солёный порционный 30/50 Рассольник "Ленинградский" со сметаной 150/200 Рулет картофельный 130/150 Соус молочный 30/50 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 Напиток из вишни 200/250	<u>ОБЕД</u> Салат картофельный с луком 35/50 Суп "Сельский" с пшеном и сметаной 150/200 Голубцы ленивые 130/150 Соус томатный 30/50 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 Нектар/сок 200/250	<u>ОБЕД</u> Икра кабачковая 30/50 Свекольник со сметаной 150/200 Котлета куриная 130/150 Макаронные изделия отварные 110/130 Компот сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 Напиток из брусники 200/250	<u>ОБЕД</u> Салат луковый 30/50 Суп сырный 150/200 Биточек куриный 60/70 Пюре гороховое 110/130 Компот сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 Нектар/сок 200/250	<u>ОБЕД</u> Огурец солёный порционный 30/50 Щи со сметаной 150/200 Рыба порционная 60/70 Пюре картофельное 30/50 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 Напиток из клюквы 200/250
<u>УЖИН</u> Макаронные изделия отварные 130/150 Соус томатный 30/50 Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник) Чай 150/180 Хлеб пшеничный 60/80	<u>УЖИН</u> Запеканка творожно-рисовая 170/180 Соус фруктовый 20/25 Чай 150/180 Хлеб пшеничный 60/80	<u>УЖИН</u> Картофель тушёный со сметаной 180/200 Сыр 10/15 Чай 150/180 Хлеб пшеничный 60/80	<u>УЖИН</u> Запеканка морковно-рисовая 170/180 Молоко сгущённое 20/30 Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник) Чай 150/180 Хлеб пшеничный 60/80	<u>УЖИН</u> Суп молочный с макаронными изделиями 180/200 Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник) Чай 150/180 Хлеб пшеничный 60/80