



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №126

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МАДОУ д/с №126
Миклина С. И.
Приказ №13/1-О/Д от «01» марта 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(ЗИМА-ВЕСНА)



День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
Завтрак Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом 180 Батон с маслом 35/6 Чай с лимоном 180	Завтрак Каша рисовая молочная со сливочным маслом 180 Сыр 11 Батон 30 Какао с молоком 180	Завтрак Омлет натуральный 150 Батон с повидлом 50 Кофейный напиток с молоком 200	Завтрак Соус молочный сладкий 20 Суфле творожное 150 Батон с маслом 35/6 Чай с сахаром 200	Завтрак Каша ячневая молочная со сливочным маслом 180 Батон 30 Сыр 11 Какао с молоком 180
10:00 Сок фруктовый 150	10:00 Яблоко 160	10:00 Сок фруктовый 150	10:00 Апельсины 200	10:00 Сок фруктовый 150
Обед Салат из моркови с растительным маслом 60 Суп гороховый со сметаной 200 Гуляш из мяса говядины 80 Картофельное пюре 150 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 35 Хлеб пшеничный 20	Обед Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом 60 Суп-лапша на курином бульоне 200 Суфле из мяса кур паровое 80 Свекла, тушеная со сметаной 150 Компот из кураги 180 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растит. маслом 60 Суп из свежей рыбы 200 Каша гречневая рассыпчатая 130 Печень по-строгановски 80 Компот из яблок 180 Хлеб ржаной 35 Хлеб пшеничный 20	Обед Салат из отварной свеклы с соевыми огурами и растительным маслом 60 Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной 200 Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 Капуста тушеная 150 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из моркови с яблоками и растительным маслом 60 Суп овощной с мясом со сметаной 200 Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами 70 Макаронные изделия отварные 130 Компот из кураги 180 Хлеб ржаной 35 Хлеб пшеничный 20
Полдник Кефир 200 Ватрушка с повидлом 50	Полдник Снежок 150 Картофель и овощи тушеные в соусе 100 Хлеб пшеничный 20 Печенье 20	Полдник Биокефир 200 Булочка дорожная 50	Полдник Биоюгурт 150 Каша кукурузная молочная с маслом 120 Хлеб пшеничный 20 Вафли 22	Полдник Кефир 180 Шанежка с картофелем 70
День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
Завтрак Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 150 Батон с маслом 50 Кофейный напиток 200	Завтрак Омлет натуральный 150 Батон 40 Сыр 12 Чай с лимоном, с сахаром 200	Завтрак Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом 180 Батон с повидлом 50 Какао с молоком 180	Завтрак Запеканка творожная 150 Соус молочный сладкий 20 Батон 30 Сыр 12 Кофейный напиток с молоком 200	Завтрак Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 180 Батон с маслом 35/6 Чай с молоком 180
10:00 Яблоко 160	10:00 Сок фруктовый 150	10:00 Бананы 200	10:00 Сок фруктовый 150	10:00 Яблоко 160
Обед Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом 60 Свекольник вегетарианский со сметаной 200 Котлета из говядины 80 Картофельное пюре 150 Напиток из шиповника 200 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол.огурцом и растительным маслом 60 Уха рыбачья 200 Плов из отварного мяса говядины 200 Соус сметанный 20 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 35 Хлеб пшеничный 20	Обед Салат яичный с соевым огурцом и зеленым горошком (консервированным) 60 Щи на мясном бульоне (воде) со сметаной 200 Запеканка картофельная с печенью 230 Соус молочный (для подачи к блюду) 20 Компот из кураги 180 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растит. маслом 60 Суп-пюре из разных овощей 200 Биточки с филе индейки 230 Кисель Витощка 200 Хлеб ржаной 35 Гренки 20	Обед Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60 Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной 200 Тефтели рыбные 80 Картофельное пюре 150 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 40
Полдник Снежок 150 Пудинг творож. с изюмом запеченный 100 Повидло 10 Хлеб пшеничный 20 Печенье 20	Полдник Биокефир 180 Пирожок с капустой 70	Полдник Биоюгурт 150 Рыба отварная под маринадом 100 Хлеб пшеничный 20 Вафли 22	Полдник Кефир 190 Сдоба обыкновенная 60	Полдник Снежок 150 Макаронные изделия отварные с сыром 100 Печенье 20 Хлеб пшеничный 20
День 11	День 12	День 13	День 14	День 15
Завтрак Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом 180 Батон с маслом 35/6 Чай с лимоном 180	Завтрак Омлет натуральный 150 Сыр 11 Батон 40 Какао с молоком 200	Завтрак Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 180 Батон с повидлом 50 Кофейный напиток на молоке 180	Завтрак Суфле творожное 150 Батон с маслом 35/6 Соус молочный сладкий 20 Чай с сахаром 200	Завтрак Каша вязкая из гречи и риса молочная ("Дружба 2») со сливочным маслом 180 Батон 30 Сыр 11 Какао с молоком 180
10:00 Сок фруктовый 150	10:00 Яблоко 160	10:00 Сок фруктовый 150	10:00 Груша 160	10:00 Сок фруктовый 150
Обед Салат из белокачанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом 60 Борщ на мясном бульоне со сметаной 200 Азу 230 Компот из кураги 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 35	Обед Салат из моркови с растительным маслом 60 Суп овощной на курином бульоне со сметаной 200 Гуляш из мяса кури 80 Каша перловая 150 Компот из изюма 180 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом 60 Суп картофельный с рыбой 200 Печень по-строгановски 80 Макаронные изделия отварные 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 35	Обед Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом 60 Суп-пюре из разных овощей 200 Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 Свекла, тушеная со сметаной 150 Компот из кураги и изюма 180 Гренки 20 Хлеб ржаной 35	Обед Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 60 Суфле рыбное 80 Картофельное пюре 150 Компот из яблок 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 35
Полдник Биокефир 200 Ватрушка со сметаной 50	Полдник Биоюгурт 150 Рагу из овощей 100 Хлеб пшеничный 20 Вафли 22	Полдник Кефир 190 Плошка с маком 60	Полдник Снежок 150 Каша манная молочная со слив.мас. 120 Хлеб пшеничный 20 Печенье 20	Полдник Биокефир 200 Булочка дорожная 50
День 16	День 17	День 18	День 19	День 20
Завтрак Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 150 Батон с маслом 40/10 Кофейный напиток 200	Завтрак Омлет натуральный 150 Сыр 11 Батон 40 Чай с лимоном, с сахаром 200	Завтрак Каша ячневая молочная со сливочным маслом 180 Батон с повидлом 50 Какао с молоком 180	Завтрак Запеканка творожная 150 Соус молочный сладкий 20 Батон с маслом 35/6 Чай с молоком 200	Завтрак Каша пшеничная молочная со слив.мас. 180 Сыр 11 Батон 30 Кофейный напиток на молоке 180
10:00 Яблоко 160	10:00 Сок фруктовый 150	10:00 Банан 200	10:00 Сок 150	10:00 Яблоко 160
Обед Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 60 Суп-лапша 200 Голубцы ленивые в молочном соусе 230 Кисель из концентрата плодового или ягодного 200 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом 60 Уха рыбачья 200 Котлета из говядины 80 Пюре из гороха со слив. маслом 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 35	Обед Салат из моркови с растительным маслом 60 Щи вегетарианские со сметаной 200 Суфле из печени 80 Картофельное пюре 150 Компот из кураги 180 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60 Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной 200 Жаркое по-домашнему с мясом кури 200 Компот из яблок 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 35	Обед Салат из белокачанной капусты с растительным маслом 60 Борщ с мясом со сметаной 200 Биточки рыбные 70 Макаронные изделия отварные 130 Напиток из шиповника 200 Хлеб ржаной 40
Полдник Биоюгурт 150 Пудинг творож. с изюмом запеченный 100 Повидло 10 Хлеб пшеничный 20 Вафли 22	Полдник Биокефир 190 Сдоба обыкновенная 60	Полдник Чай 150 Тефтели рыбные 50 Капуста тушеная 60 Хлеб пшеничный 20 Печенье 20	Полдник Кефир 200 Манник 50	Полдник Снежок 150 Морковь тушеная 100 Хлеб пшеничный 20 Вафли 22