

*ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (1 неделя)
МБДОУ № 14 г. Кингисеппа*

	понедельник	Выход		вторник	Выход		среда	Выход		четверг	Выход		пятница	Выход	
		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад
завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Каша Пшенная • Какао с молоком • Булка с маслом 	150 180 20/5	200 200 30/5	<ul style="list-style-type: none"> • Каша «Дружба» - греча+геркулес • Чай с лимоном • Булка с маслом 	150 180 20/5	200 200 30/5	<ul style="list-style-type: none"> • Каша манная • Кофейный напиток с молоком • Булка с маслом • Сыр 	150 180 20/5 10	200 200 30/5 10	<ul style="list-style-type: none"> • Каша геркулесовая • Чай с лимоном • Булка с маслом • Сыр 	150 180 20/5 10	200 200 30/5 10	<ul style="list-style-type: none"> • Каша рисовая • Чай с лимоном • Булка с маслом 	150 180 20/5	200 200 30/5
итого		355	435		355	435		365	445		365	445		355	435
2 завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Йогурт • Зефир 	150 50	150 50	<ul style="list-style-type: none"> • Сок 	100	120	<ul style="list-style-type: none"> • Яблоко 	100	120	<ul style="list-style-type: none"> • Яблоко 	100	120	<ul style="list-style-type: none"> • Сок фруктовый 	100	120
итого		200	200		100	120		100	120		100	120		100	120
обед	<ul style="list-style-type: none"> • Щи из свежей (кваш.) капусты на к/б со сметаной • Гуляш из филе кури • Греча отварная • Салат из свеклы • Хлеб • Компот из кураги 	150 50 110 30 30 150	200 70 130 50 40 180	<ul style="list-style-type: none"> • Суп рисовый на к/б • Овощи тушенные с куриой и сметаной • Хлеб • Компот из сухофруктов 	150 170 30 150	200 230 40 180	<ul style="list-style-type: none"> • Борщ на к/б со сметаной • Жаркое под домашнему • Свежий помидор • Хлеб • Компот из изюма 	150 170 20 30 150	200 220 30 40 180	<ul style="list-style-type: none"> • Суп рыбный • Рулет мясной с яйцом и луком • Капуста тушеная со смет. • Хлеб • Компот из чернослива 	150 60 110 30 170	200 80 150 40 180	<ul style="list-style-type: none"> • Рассольник на к/б со сметаной • Рыба под маринадом • Картофельное пюре • Свежий огурец • Хлеб • Компот из сухофруктов 	150 60 120 20 30 150	200 80 140 30 40 180
итого		520	670		500	650		520	670		520	650		530	670
Усиленный полдник	<ul style="list-style-type: none"> • Омлет • Свежий огурец • Чай с сахаром • Булка 	110 20 180 30	130 30 200 40	<ul style="list-style-type: none"> • Ватрушка с творогом • Бананы • Молоко 	60 100 180	70 120 200	<ul style="list-style-type: none"> • Биточки мясные • Винегрет • Чай • Булка 	50 70 180 30	70 80 200 40	<ul style="list-style-type: none"> • Гуляш из кури • Макароны • Чай • Булка 	50 90 180 30	70 100 200 40	<ul style="list-style-type: none"> • Творожные сырники • Сгущенное молоко • Чай • Булка 	110 25 180 30	130 30 200 40
итого		340	400		340	390		330	390		350	410		345	400
Итого за день		1415	1705		1295	1595		1315	1625		1335	1625		1330	1625

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (2 неделя)
МБДОУ № 14 г.Кингисеппа

	понедельник	Выход		вторник	Выход		среда	Выход		четверг	Выход		пятница	Выход	
		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад
завтрак	<ul style="list-style-type: none"> Каша «Дружба» - рис+пшено Какао с молоком Булка с маслом 	150	200	<ul style="list-style-type: none"> Вермишель молочная Чай с лимоном Булка с маслом 	150	200	<ul style="list-style-type: none"> Каша геркулесовая Кофейный напиток с молоком Булка с маслом 	150	200	<ul style="list-style-type: none"> Каша пшеничная Чай с лимоном Булка с маслом Сыр 	150	200	<ul style="list-style-type: none"> Каша «Дружба» - греча+ геркулес Чай с лимоном Булка с маслом Сыр 	150	200
итого		355	435		355	435		355	435		365	445		365	445
2 завтрак	<ul style="list-style-type: none"> Йогурт Вафли 	150	150	<ul style="list-style-type: none"> Яблоко 	100	120	<ul style="list-style-type: none"> Яблоко 	100	120	<ul style="list-style-type: none"> Яблоко 	100	120	<ul style="list-style-type: none"> Сок фруктовый 	100	120
итого		175	175		100	120		100	120		100	120		100	120
обе	<ul style="list-style-type: none"> Суп овощной с зеленым горошком Кнели из филе кури Макароны отварные Подлива томатная Салат из моркови Хлеб Компот из чернослива 	150	200	<ul style="list-style-type: none"> Суп фасолевый со сметаной Голубцы ленивые со свиной и курой, сметаной Хлеб Компот из сухофруктов 	150	200	<ul style="list-style-type: none"> Свекольник со сметаной Шницель рубленый мясной Картофельное пюре Соус томатный Свежий помидор Хлеб Компот из яблок и изюма 	150	200	<ul style="list-style-type: none"> Уха рыбная Плов из птицы и мяса Свежий огурец Хлеб Компот из кураги 	150	200	<ul style="list-style-type: none"> Суп гороховый на к/б Котлета рыбная Картофельное пюре Соус сметанный Свежий помидор Хлеб Компот из изюма 	150	200
итого		540	680		510	640		530	670		530	670		530	680
усиленный полдник	<ul style="list-style-type: none"> Домашняя яичница Свежий огурец Чай Булка 	110	130	<ul style="list-style-type: none"> Булочка сдобная Бананы Молоко 	60	70	<ul style="list-style-type: none"> Пудинг рыбный Молочный соус Свежий огурец Чай Булка 	50	70	<ul style="list-style-type: none"> Ежики мясные Салат «Буратино» Чай Булка 	60	80	<ul style="list-style-type: none"> Творожная запеканка Соус молочный сладкий Чай Булка 	110	130
итого		340	400		350	390		320	390		310	380		350	420
Итого за день		1410	1690		1315	1585		1305	1615		1305	1615		1345	1665

