



Утверждено
Заведующая МАДОУ города Рязани "ЦРР - Детский сад № 158"
Тавинцева Н.Д.

Примерное десятидневное меню
(САД)

6 ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК		7 ДЕНЬ - ВТОРНИК		8 ДЕНЬ - СРЕДА		9 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ		10 ДЕНЬ - ПЯТНИЦА	
ЗАВТРАК 1		ЗАВТРАК 1		ЗАВТРАК 1		ЗАВТРАК 1		ЗАВТРАК 1	
Молочная геркулесовая каша	200	Молочная рисовая каша	200	Молочная пшеничная каша	200	Молочная гречневая каша	200	Молочная манная каша	200
Какао	200	Кофейный напиток	200	Какао	200	Кофейный напиток	200	Какао	200
Бутерброд с маслом и сыром	67	Бутерброд с маслом	57	Бутерброд с маслом и сыром	67	Бутерброд с маслом	57	Бутерброд с маслом	67
ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2	
Яблоко	100	Фрукты	100	Фрукты	100	Фрукты	100	Фрукты	100
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Щи на курином бульоне со сметаной	200	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200	Суп вермишелевый на кур.бульоне	200	Салат из квашеной капусты	60
Плов с куриным мясом	200	Картофель тушеный с мясом	200	Рулет с яйцом	80	Голубцы ленивые со сметанным соусом	230	Суп картофельный на м/к бульоне со сметаной	200
Компот из сухофруктов	200	Соленый огурец/помидор	30	Свекла тушеная со сметаной	150	Компот из шиповника	200	Гуляш мясной/тефтели	80
Соленый огурец/помидор	30	Компот из сухофруктов	200	Компот из кураги	200	Хлеб пшеничный	20	Рожки	150
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной	40	Компот из черносливы	200
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40			Хлеб пшеничный	20
								Хлеб ржаной	40
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Сок	100	Сок	100	Кефир	220	Сок	100	Сок	100
Печенье	20	Сушка	20	Пряник	30	Сухари	20	Ватрушка с творогом (Пирожок с повидлом)	120
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Салат	60	Салат из моркови	60	Салат	60	Рыбное суфле	200	Винегрет	200
Омлет	90	Запеканка из творога	200	Бефстроганов из печени	100	Салат овощной	80	Сельдь	70
Чай	200	Чай	200	Картофельное пюре	150	Чай	200	Чай	200
Хлеб ржаной	30			Чай	200	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20
				Хлеб ржаной	20				