


МЕНЮ

Сад 10 часов



Заведующий МКДОУ «Сад 10 часов»
М.И.С. №3
1001-22-02
Е.А. Бондарева

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 80/30	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МОЛОЧАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 80/30	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ 150
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6	ЧАЙ С САХАРОМ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6	КАКАО С МОЛОКОМ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6
	КАКАО С МОЛОКОМ 180		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180		КАКАО С МОЛОКОМ 180				ЧАЙ С САХАРОМ 180
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ГРУША 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 100	МАНДАРИН 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" 150	ГРУША 100
			ПЕЧЕНЬЕ 50						
Обед									
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/25	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ 180/15	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 180	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 180	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 130	СУП СБОРНЫЙ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	РИС ОТВАРНОЙ 130	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И КЛЕЦКАМИ 180/15/10	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 180
ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ 130	ПЕЧЕНЬ ПОДСТРОГАНОВСКИ 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) 80	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 130	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 80/80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 50	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА 180	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/15/7	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
		КИСЕЛЬ 180						ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА 180
								НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 180	
Полдник									
ПИРОЖКИ ПЕЧЁННЫЕ С ЯБЛОКАМИ 100	РАГУ ОВОЩНОЕ 130	«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ 130	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 130	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 120/30	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ 130	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 70
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ 150	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ 150	ПЕЧЕНЬЕ 50	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/15/7	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		КОНФЕТЫ 15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/15/7		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	КИСЕЛЬ 150	НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ 180
	ЧАЙ С САХАРОМ 180	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 180		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180					

МЕНЮ

Ясли 10 часов

Заведующий: *Е. А. Бондарева*
 МДОУ Некоузский район
 9/1/13

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 80/30	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МОЛОЧАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 80/30	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ 150
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 7	ЧАЙ С САХАРОМ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 7	КАКАО С МОЛОКОМ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 7
	КАКАО С МОЛОКОМ 180		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180		КАКАО С МОЛОКОМ 180				ЧАЙ С САХАРОМ 180
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ГРУША 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 100	МАНДАРИН 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЯБЛОКО 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" 150	ГРУША 100
			ПЕЧЕНЬЕ 50						
Обед									
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/25	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ 180	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 180	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 180	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 180	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 130	СУП СБОРНЫЙ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	РИС ОТВАРНОЙ 130	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И КЛЕЦКАМИ 180/15/10	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 180
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 130	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) 80	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 130	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 80/80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 50	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА 180	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/15/7	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
		КИСЕЛЬ 180						ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА 180
								НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 180	
Полдник									
ПИРОЖКИ ПЕЧЁННЫЕ С ЯБЛОКАМИ 100	РАГУ ОВОЩНОЕ 130	«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ 100/100	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 130	БУЛОЧКА "ВЕСУШКА" 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 120/30	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ 130	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 70
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ПЕЧЕНЬЕ 50	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/15/7	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		КОНФЕТЫ 15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/15/7		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	КИСЕЛЬ 180	НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ 180
	ЧАЙ С САХАРОМ 180	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 180		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180					