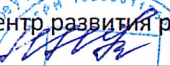


Утверждаю БДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 258"
 Заведующий  Н.А. Ильченко



БДОУ г. Омска «Центр развития ребенка- детский сад № 258
Примерное 10 дневное меню

1 неделя

<i>Понедельник 1 день</i>	<i>Вторник 2 день</i>	<i>Среда 3 день</i>	<i>Четверг 4 день</i>	<i>Пятница 5 день</i>
<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ЗАВТРАК</i>
Каша пшеничная, с маслом 160/180	Омлет натуральный 130/150	Суп молочный с макаронными изделиями 160/180	Каша дружба 140/160	Пудинг из творога с рисом. с шоколадным 120/20 – 140/30
Бутерброд с маслом 30/5-40/5	Бутерброд с сыром – 30/7 – 40/10	Бутерброд с маслом -30/5 - 40/5	Хлеб с повидлом 30/10 – 40/15	Бутерброд с маслом 30/5 – 40/10
Какао с молоком 150/180	Кофейный напиток с молоком – 150/180	Чай с сахаром и лимоном – 150/180	Кофейный напиток с молоком – 150/180	Какао с молоком и сахаром 150/180
10 часов	10 часов	10 часов	10 часов	10 часов
Яблоко 100	Банан 100	Сок 200	Яблоко 100	Банан 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из кукурузы (консервированная) 40/60	Салат белокочанной капусты 40/60	Салат из свеклы 40/60	Салат из моркови 40/60	Икра кабачковая (консервированная) 40/60
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) 180/200	Суп картофельный с бульоном 180/200	Щи из свежей капусты с картофелем 180/200	Суп крестьянский с крупой 180/200	Рассольник (мелкошинкованный) 180/200
Макаронник с куриным фаршем 160/180	Плов 160/180	Рыба, запеченная с картофелем 160/180	Шницель 60/80	Голубцы ленивые 160/180
Соус сметанный с томатом 20/30	Компот из вишни 150/180	Компот из смеси сухофруктов 150/180	Горошница, с маслом 110/120	Соус сметанный с томатом 20/30
Компот из смеси сухофруктов 150/180	Хлеб ржаной 40/50	Хлеб ржаной 40/50	Компот из кураги 150/180	Компот из яблоко 150/180
Хлеб ржаной 40/50			Хлеб ржаной 40/50	Хлеб ржаной 40/50
<i>Уплотненный полдник</i>	<i>Уплотненный полдник</i>	<i>Уплотненный полдник</i>	<i>Уплотненный полдник</i>	<i>Уплотненный полдник</i>
Сырники по киевски 130/150	Каша манная, с маслом 160/180	Запеканка морковная со сгущенным молоком 140/20 – 160/30	Омлет натуральный 160/180	Макароны отварные с маслом 160/200
Соус шоколадный -20/30	Хлеб пшеничный – 30/40	Хлеб пшеничный – 30/40	Хлеб пшеничный 30/40	Хлеб пшеничный 30/40
Хлеб пшеничный 30/40	Ватрушка с повидлом – 40/60	Пряник -40/40	Печенье 25/35	Пирожки печеные с картошкой 30/40
Зафли 25/35	Чай с сахаром – 150/180	Йогурт МК "Медвежонок" 150/150	Чай с сахаром 150/180	Йогурт МК "Медвежонок" 150/150
Чай с сахаром с лимоном 150/180				

2 неделя

<i>ЗАВТРАК 6 день</i>	<i>ЗАВТРАК 7 день</i>	<i>ЗАВТРАК 8 день</i>	<i>ЗАВТРАК 9 день</i>	<i>ЗАВТРАК 10 день</i>
Каша ячневая вязкая 160/180	Пудинг из творога с рисом 120/140	Омлет натуральный 140/160	Каша геркулесовая 160/180	Запеканка из творога 130/150
Бутерброд с маслом 30/5-40/5	Соус шоколадный 20/30	Хлеб с повидлом 30/10-40/15	Бутерброд с сыром 30/7 - 40/10	Соус шоколадный 20/30
Чай с молоком с сахаром 150/180	Бутерброд с сыром 30/7 – 40/10	Чай с молоком с сахаром 150/180	Кофейный напиток с молоком 150/180	Хлеб с маслом 30/5 – 40/5
	Кофейный напиток с молоком 150/180			Какао с молоком 150/180
10 часов	10 часов	10 часов	10 часов	10 часов
Сок 200	Яблоко 100	Банан 100	Сок 200	Банан - 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Суп из кукурузы (консервированная) – 40/60	Салат из белокочанной капусты - 40/60	Салат из свеклы и моркови, с растительном масле 40/60	Огурцы соленые (консервированная) 40/60	Икра кабачковая (консервированная) 40/60
Суп с рыбными консервами 180/200	Свекольник – 180/200	Суп гороховый на бульоне 180/200	Суп картофельный с крупой 180/200	Суп из овощей 180/200
Пирожки (грудка куриный) 150/180	Биточки рыбные запеченные 60/80	Жаркое по домашнему 160/180	Бефстроганов из отварной печени 60/70	Фрикадельки из говядины (паровые) 60/80
Компот из яблок 150/180	Пюре картофельное 110/120	Компот из вишни 150/180	Пюре картофельное 110/120	Макаронные изделия отварные с маслом 110/120
Суп ржаной 40/50	Соус сметанный № 354 20/30	Хлеб ржаной 40/50	Соус сметанный № 354 20/30	Соус томатный № 364 20/30
	Компот из смеси сухофруктов 150/180		Компот из кураги 150/180	Компот из смеси сухофруктов 150/180
	Хлеб ржаной 40/50		Хлеб ржаной 40/50	Хлеб ржаной 40/50
Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
Запеканка морковная, с повидлом 160/30	Макаронные изделия отварные с маслом 140/160	Каша гречневая, с молоком 160/180	Суп молочный с макаронными изделиями 180/200	Каша рисовая, с маслом 140/160
Хлеб пшеничный 30/40	Хлеб пшеничный 30/40	Хлеб пшеничный 30/40	Хлеб пшеничный 30/40	Хлеб пшеничный 30/40
Печенье 25/35	Печенье 25/35	Пирожки с яблоками 40/60	Ватрушка с повидлом 40/60	Пряник 40/40
Чай с сахаром 150/180	Чай с сахаром с лимоном 150/180	Йогурт МК "Медвежонок" 150/150	Чай с сахаром 150/180	Йогурт МК "Медвежонок" 150/150