

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 73 «Ладушки»  
Кориненко О.Б.

**Примерное 10-ти дневное меню МАДОУ № 73 «Ладушки» (зима – весна)**

1 неделя										
	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница	
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/ 180	Каша пшенинная молочная с маслом	150/ 180	Каша рисовая молочная с маслом	150/ 180	Вермишель молочная с маслом	150/ 180	Каша манная молочная с маслом	150/ 180
	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом и сыром	25/3/6/ 30/5/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом	30/3 40/5	Бутерброд из хлеба пшеничного с повидлом	30/5 40/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с сыром	30/6 40/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом	30/3 40/5
	Чай с сахаром	150/180	Кофейный напиток с молоком	150/180	Чай с молоком	150/180	Какао с молоком	150/180	Кофейный напиток с молоком	150/180
2-й завтрак	Сок	150 /180	Ряженка	95 /100	Сок	150 /180	Кефир	150 /180	Яблоко	95 /100
обед	Суп рыбный со сметаной	150/200	Рассольник с мясом со сметаной	150/ 200	Щи с курой и сметаной	150/ 200	Суп с мясными фрикадельками	150/ 200	Свекольник с курой и сметаной	150/ 200
	Капуста тушеная с маслом	110/3 130/3	Макароны отварные с маслом	110/3 130/3	Картофель отварной с маслом	110/3 130/3	Греча рассыпчатая с маслом	110/3 130/3	Голубцы ленивые с мясом	160/200
	Котлета мясная	50/70	Гуляш из кури	60/80	Котлета рыбная	50/20 70/30	Печень по-строгановски	60/80		
	Икра кабачковая (сад)  Салат из соленых огурцов (ясли)	-/50  30/-	Салат из отварной моркови с растительным маслом	30/50	Салат из зеленого горошка	30/50	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	30/50	Салат из кукурузы с растительным маслом	30/50
	Компот из сухофруктов	150/ 180	Компот из ягод	150/ 180	Компот из кураги	150/ 180	Компот из яблок	150/ 180	Компот из ягод	150/ 180
	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50
полдник	Омлет	130/150	Овощи тушеные	130/ 150	Крендель сахарный	60/70	Картофель отварной с маслом	110/5 130/5	Ватрушка с творогом	50/80
	Салат из консервированного зеленого горошка	30/50	Хлеб пшеничный	25/30	Банан	95/100	Сосиска	30/50	Конфета (сливочная коровка)	20/30
	Печенье	20					Хлеб пшеничный	25/30		
	Чай с лимоном	150/2 180/2	Напиток из шиповника	150 /180	Кисель из сока	150/ 180	Чай с сахаром	150/2 180/2	Кисель из сока	150/180

2 неделя										
	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница	
завтрак	Макароны с маслом и сыром	110/3/20 130/3/20	Каша кукурузная молочная с маслом	150/3 180/3	Каша пшеничная молочная с маслом	150/3 180/3	Каша гречневая молочная с маслом	150/3 180/3	Каша «Дружба» молочная с маслом	150/3 180/3
	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом	30/3 40/5	Бутерброд из хлеба пшеничного с повидлом	30/5 40/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом и сыром	30/3/6 40/5/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом	30/3 40/5	Бутерброд из хлеба пшеничного с повидлом	30/5 40/10
	Чай с сахаром	150/180	Какао с молоком	150/180	Чай с молоком	150/180	Кофейный напиток с молоком	150/180	Какао с молоком	150/180
2-й завтрак	Сок	150 /180	Йогурт	150/180	Яблоко	95/100	Снежок	150 /180	Банан	95 /100
обед	Суп рыбный со сметаной	150/200	Борщ на к/б со сметаной	150/200	Суп с клецками на к/б	150/200	Суп овощной с курой и сметаной	150/200	Суп гороховый на к/б со сметаной	150/200
	Греча отварная с маслом	110/3 130/3	Картофельное пюре с маслом	110/3 130/3	Овощное рагу с маслом и курой	150/200	Рис отварной с маслом	110/3 130/3	Картофель тушеный по-домашнему с курой	160/ 200
	Гуляш из мяса	60/70	Котлета куриная	50/70			Соус молочный	20/30		
					Биточки мясные	50/70				
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30/50	Салат из отварной моркови с растительным маслом	30/50	Салат из кукурузы с растительным маслом	30/50	Салат из соленых огурцов	30/50	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	30/50
	Компот из сухофруктов	150/ 180	Кисель из ягод	150/180	Компот из кураги	150/ 180	Компот из яблок и изюма	150/ 180	Компот из ягод	150/180
	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50
полдник	Булочка «Веснушка»	60/ 70	Рыба припущенная, зеленый горошек	130/ 150	Запеканка творожная	110/130	Пюре картофельное	110/ 130	Ватрушка с творогом	50/80
	Груша	95/100	Хлеб пшеничный	25/30	Молоко сгущенное	10/20	Яйцо отварное		Конфета молочная коровка	20/30
					Хлеб пшеничный	25/30	Хлеб пшеничный	25/30		
	Кофейный напиток на молоке	150/ 180	Чай с лимоном	150/ 2 180/2	Напиток из шиповника	150/ 180	Чай с сахаром	150/ 180	Кисель из сока	150/180