

Утверждаю
Заведующая МБДОУ «Детский сад № 74»
_____ /В.С. Мигунова/

МЕНЮ

1-3

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) 180
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ 150	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ 150	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 180	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 150	ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ 150
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20							ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
II Завтрак									
СОК ПЕРСИКОВЫЙ 170	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 170	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ВИШНЕВЫЙ 170	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 170
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ) 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 40	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 150	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 150	СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) С ГРЕНКАМИ 150	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150

РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ 60	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 60	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 110	ПЕЧЕНЬ ПОСТРОГАНОВСКИ 55/25	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 50	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 60	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 50	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 50
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 110	РИС ОТВАРНОЙ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 110	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 160	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 110	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 110	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120
КИСЕЛЬ ИЗ ГРУШ 150	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 160	СОК ВИШНЕВЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КИСЕЛЬ ИЗ ГРУШ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ГРУШ 150	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20			ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ 20	ПРЯНИКИ 20	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 60	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 60	ВАФЛИ 20	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50	ПЕЧЕНЬЕ 20	ПРЯНИКИ 20	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ 60	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 80
СНЕЖОК 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЙОГУРТ 180	СНЕЖОК 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЙОГУРТ 180	СНЕЖОК 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЙОГУРТ 180	СНЕЖОК 180

Ужин

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	ОВОЩИ ПОРЦИОННО 40	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ 40	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ) 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 60	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ 60	ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 160	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (ИЗ ОТВАРНОЙ) 60	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 50/30	ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 170	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ 160	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 50	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПОКУНЦЕВСКИ 50	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ 50
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ 110	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) 180	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 110	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 160	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 110
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 160	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 150	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 160	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 160	ЧАЙ С САХАРОМ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 170
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
			ХЛЕБ РЖАНОЙ 20				ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
			СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15						ХЛЕБ РЖАНОЙ 20