Меню групп дошкольного возраста на период с 22.03.2021 по 26.03.2021

|  |  |
| --- | --- |
| **Понедельник**  | **Завтрак**1. Каша манная 200 гр
2. Кофейный напиток 180 гр
3. Булка с маслом 30 гр.
 |
| **Второй завтрак**1. Фрукты 75 гр. |
| **Обед**1. Суп крестьянский 200 гр.
2. Каша гречневая 150 гр.
3. Салат из сол. огурцов 60 гр.
4. Гуляш из говядины 60/60 гр.
5. Компот из св. фруктов 180 гр.
6. Хлеб ржаной 50 гр.
 |
| **Полдник**1. Булочка сдобная 40 гр.
2. Напиток из шиповника 200 гр.
 |
| **Ужин**1. Овощная запеканка с молочным соусом 150/40 гр.
2. Сарделька отварная 69 гр.
3. Чай 180 гр.
4. Хлеб пшеничный 30 гр.
 |
| Вторник  | **Завтрак**1. Каша рисовая 200 гр.
2. Какао 180 гр.
3. Бутерброд с маслом, сыром 35/5/10гр.
 |
| **Второй завтрак**1.Фрукты 75 гр. |
| **Обед**1. Салат из свежей капусты , помидоров и огурцов 60 гр.
2. Суп картофельный с макаронами 200 гр.
3. Шницель рыбный 80/5 гр.
4. Картофельное пюре 150 гр.
5. Компот с курагой 180 гр.
6. Хлеб ржаной 50 гр.
 |
| **Полдник**1. Пряник 35 гр.
2. Молоко 200 гр.
 |
| **Ужин**1. Винегрет овощной, яйцо вареное 120 гр.
2. Пирог открытый с яблочным фаршем 80 гр.
3. Чай с молоком 180 гр.
4. Хлеб пшеничный 30 гр.
 |
| Среда  | **Завтрак**1. Каша овсяная 200 гр.
2. Чай с молоком 180 гр.
3. Бутерброд с маслом 35/5 гр.
 |
| **Второй завтрак** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1.Фрукты 75 гр. |
| **Обед**1. Суп с клецками 200/25 гр.
2. Салат с зеленым горошком 60 гр
3. Суфле из куры 80 гр.
4. Капуста тушенная с яблоками 150 гр.
5. Компот с изюмом 180 гр.
6. Хлеб ржаной 50 гр.
 |
| **Полдник**1. Плюшка «Московская» 45 гр.
2. Простокваша «Латошка» 160 гр.
 |
| **Ужин**1. Салат из моркови 120 гр. 2.Запеканка из творога 150 гр. 3 Соус яблочный 30 гр.1. Сок 180 гр.
2. Хлеб пшеничный 20 гр.
 |
| Четверг  | **Завтрак**1. Каша «Дружба» (рис, пшено) 200 гр.
2. Бутерброд с маслом, сыром 35/5/10 гр.
3. Кофейный напиток 150 гр.
 |
| **Второй завтрак**1.Фрукты 75 гр. |
| **Обед**1. Суп гороховый с гренками 200/20 гр.
2. Жаркое пол-домашнему 220 гр.
3. Салат из свежей капусты с морковью 60 гр.
4. Кисель из сока 180 гр.
5. Хлеб ржаной 50 гр.
 |
| **Полдник**1.Шанежка наливная 45 гр. 2.Кефир 200 гр. |
| **Ужин**1. Пудинг рыбный запеченный в молочном соусе 75/15 гр.
2. Пюре из овощей 150 гр.
3. Чай с молоком 180 гр.
4. Хлеб пшеничный 20 гр.
5. Огурец свежий 25 гр.
 |
| Пятница  | **Завтрак**1. Каша пшеничная 200 гр.
2. Бутерброд с маслом 35/5 гр.
3. Какао 180 гр.
 |
| **Второй завтрак**1.Фрукты 75гр. |
| **Обед**1. Суп картофельный с рыбой 200 гр.
2. Рулет из говядины с яйцом, помидор 70/5/60 гр.
3. Свекла, тушенная в сметанном соусе 150/50 гр.
4. Компот из св. фруктов 180 гр.
 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 5. Хлеб ржаной 50 гр. |
| **Полдник**1.Булочка «Российская» 60 гр. 2.Молоко 200 гр. |
| **Ужин**1. Салат из моркови с курагой 120 гр.
2. Сырники из творога 130 гр.
3. Сгущенное молоко 25 гр.
4. Сок 180 гр.
5. Хлеб пшеничный 20 гр.
 |