

Примерное двухнедельное меню БДОУ г. Омска «Детский сад №95»  
Исполнитель:

Утверждаю:  
заведующий



	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
завтрак	Каша манная вязкая молочная 150\200 Бутерброд с маслом 4\30-5\40 Чай с сахаром 200\200 384\445	Каша пшеница на молоке 185\205 Бутерброд с маслом 4\30-5\40 Кофейный напиток с молоком 180\200 399\450	Творожная запеканка со ступённым молоком 30\165-50\165 Бутерброд с маслом 4\30-5\40 Какао с молоком 180\200 409\450	Омлет натуральный 115\125 Горошек зелёный кон. 30\40 Бутерброд с маслом 4\30-5\40 Чай с сахаром 200\200 379\410	Каша ячневая на молоке 185\205 Бутерброд с маслом и сыром 4\9\30-5\10\40 Кофейный напиток с молоком 180\200 408\460
2завт	Сок 200\200 Или фрукты 170\170	Сок 200\200 Или фрукты 170\170	Сок 200\200 Или фрукты 170\170	Сок 200\200 Или фрукты 170\170	Сок 200\200 Или фрукты 170\170
обед	Кабачковая икра 40\60 Суп гороховый 180\200 Бефстроганов из отв. говядины в молочно-сметанном соусе 100\100 Перловка рассыпчатая 100\100 Компот из св\зам, ягод (или смородина, клюква, вишня, брусника) 180\200 Хлеб урожайный 40\50 640\710	Кукуруза консервированная 45\60 Суп овощной со сметаной 20\5\207 Плов из отварной говядины 160\210 Компот из св\ф + вит С 180\200 Хлеб урожайный 40\50 630\727	Отурец соленый 40\60 Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200\200 Жаркое по-домашнему 200\230 Компот из св\зам, ягод (или смородина, клюква, вишня, брусника) 180\200 Хлеб урожайный 40\50 660\740	Отварная морковь 40\50 Суп крестьянский со сметаной 200\250 Рыба, тушеная с овощами 70\80 Гречка рассыпчатая 100\100 Кисель из св\зам, ягод (или смородина, клюква, вишня, брусника) 180\200 Хлеб урожайный 40\50 630\730	Маринад овощной 40\40 Борщ со сметаной 155\200 Гуляш из отв. мяса 80\100 Макаронные отварные 130-150 Напиток из шиповника 180\200 Хлеб урожайный 40\50 625\740
полдн	Крепдел сахарный 60\60 Кисломолочный продукт (йогурт, кефир, биопродукт) /молоко 180\200 240\260	Кондитерское изделие 30\50 Кисломолочный продукт (йогурт, кефир, биопродукт) /молоко 180\200 210\250	Кондитерское изделие 30\50 Кисломолочный продукт (йогурт, кефир, биопродукт) /молоко 180\200 210\250	Выпечка 60\60 Кисломолочный продукт (йогурт, кефир, биопродукт) /молоко 180\200 240\260	Выпечка 60\60 Кисломолочный продукт (йогурт, кефир, биопродукт) /молоко 180\200 240\260
ужин	Отурец соленый 30\40 Картофель запеченный в сметанном соусе 4\130-5\150 Чай с сахаром и молоком 200\200 Хлеб пшеничный 30\40 404\455	Икра кабачковая 40\60 Пюре картофельное с морковью 130\150 Чай с сахаром 200\200 Хлеб пшеничный 30\40 400\450	Макаронные отварные с сыром запеченные 80\100 Морковь отварная 132\150 Чай с сахаром и лимоном 200\200 Хлеб пшеничный 30\40 442\490	Тефтели из говядины с рисом 90\150 Рагу овощное 140\140 Чай с сахар. И молоком 200\200 Хлеб пшеничный 30\40 460\530	Пудинг творожный с морковью с повидлом 20\160-30\180 Чай с сахаром и лимоном 200\200 Хлеб пшеничный 30\40 410\450

	6. день	7 день	8 день	9 день	10 день
звтрк	Каша геркулесовая молочная 150/180 430-5/40 200/200 384/425	Суп молочный с вермишелью 200/250 4/9/30-5/10/40 180/200 423/505	Запеканка творожная с повидлом 20/150-30/180 4/30-5/40 180/200 384/455	Омлет натуральный Кукуруза консервир. Бутерброд с маслом и сыром 4/9/30-5/10/40 Чай с сахаром и молоком 200/200 388/420	Каша рисовая на молоке 185/205 Бутерброд с маслом 4/30-5/40 Кофейный напиток с молоком 180/200 400/450
2 звтр	Сок 200/200 Или фрукты 170/170	Сок 200/200 Или фрукты 170/170	Сок 200/200 Или фрукты 170/170	Сок 200/200 Или фрукты 170/170	Сок 200/200 Или фрукты 170/170
обс	Отварная свекла 40/50 Рассольник со сметаной 155/207 Ежики в томатно-смет. соусе 100/100 Гречка отварная с овощами 100/100 Компот из кураги и чернослива + вит С180/200 Хлеб урожайный 40/50 575/707	Икра кабачковая 40/60 Свекольник со сметаной 155/207 Рыба, запеченная с яйцом 85/85 Рис отв. с овощами 70/80 Кисель из свзам. ягод (или смородина, клюква, вишня, брусника) 180/200 Хлеб урожайный 40/50 570/682	Зеленый горошек 30/40 Суп картофельный с крупой 150/250 Голубцы ленивые 180/200 Компот из свзам. ягод (или смородина, клюква, вишня, брусника) 180/200 Хлеб урожайный 40/50 580/740	Маринад овощной 40/40 Суп с рыбно-миксер. 160/200 Печень по-строгановски 100/100 Макароны отварные 130-150 Компот из свзам. ягод (или смородина, клюква, вишня, брусника) 180/200 Хлеб урожайный 40/50 650/740	Соленый огурец 40/60 Борщ с фасолью и смет 155/207 Котлеты рубленые из кур 60/80 Картофельное пюре 120/140 Компот из кураги, чернослива и изюма + вит. С180/200 Хлеб урожайный 40/50 595/737
полдн	Крендель сахарный 60/60 Кисломолочный продукт (йогурт, кефир, биопродукт )/молоко 180/200 240/260	Выпечка 60/60 Кисломолочный продукт (йогурт кефир, биопродукт )/молоко 180/200 240/260	Кондитерское изделие 30/50 Кисломолочный продукт (йогурт, кефир биопродукт )/молоко 180/200 210/250	Кондитерское изделие 30/50 Кисломолочный продукт (йогурт, кефир, биопродукт)/молоко 180/200 210/250	Выпечка 60/60 Кисломолочный продукт (йогурт, кефир, биопродукт )/молоко 180/200 240/260
ужин	Рыба запеченная с картофелем по русски 150/240 Чай с сахаром и молоком 200/200 Хлеб пшеничный 30/40 380/480	Мясо тушеное с овощами 180/230 Чай с сахаром и лимоном 200/200 Хлеб пшеничный 30/40 410/470	Пудинг из моркови и яблок, сгущенное молоко 200/200- 30/30 Чай с сахаром 200/200 Хлеб пшеничный 30/40 460/470	Овощное рагу 180/220 Чай с сахаром и лимоном 200/200 Хлеб пшеничный 30/40 410/460	Запеканка творожная с морковью, соус фруктовый 20/160-30/180 Чай с сахаром 200/200 Хлеб пшеничный 30/40 410/450