

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

ЧОУ НОО "Умный Мир"

Амосова А.В.

02 ноября 2024 г.

ИП Богданова В.С.

Богданова В.С.

02 ноября 2024 г.

Меню (10дн.): Сад ОСЕНЬ - ЗИМА 2024

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
День 1	1. Каша манная молочная 200 2. Бутерброд с маслом 30/10 3. Какао с молоком 180	1. Яблоко 100	1. Салат из свежего огурца с растит. маслом 50 2. Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной 200 3. Тефтели из говядины с соусом томатным 70/50 4. Гречка отварная рассыпчатая 150 5. Кисель фруктовый 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 35	1. Кекс творожный 50 2. Молоко кипяченое 200	1. Огурчик свежий 50 2. Оладьи из курицы 70 3. Макароны отварные 150 4. Чай с сахаром 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 25
День 2	1. Каша пшеничная с тыквой 200 2. Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15 3. Чай с лимоном 180	1. Банан 100	1. Салат из капусты и огурцов 50 2. Бульон из птицы детский с гречками 200/15 3. Птица тушеная в соусе с овощами 160 4. Компот из свежих яблок 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 35	1. Печенье 50 2. Йогурт питьевой 200	1. Винегрет 50 2. Шницель рыбный 70/5 3. Картофель отварной со сливочным маслом и зеленью 150 4. Компот из свежих груш 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 35
День 3	1. Каша овсяная "геркулес" молочная 150 2. Дайчо отварное 40 3. Кофейный напиток с молоком 180 4. Батон нарезной 50	1. Груша 100	1. Салат из свежего огурца с растит. маслом 50 2. Борщ вегетарианский со сметаной 200 3. Жаркое по-домашнему с курочкой(бедро) 200 4. Компот из сухофруктов К 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 35	1. Булочка творожная 50 2. Сок фруктовый 200	1. Салат из свеклы 50 2. Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе 80/30 3. Рагу из овощей 130 4. Компот фруктовый 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 35

День 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Каша пшеничная молочная 200 2. Бутерброд с маслом 30/10 3. Какао с молоком 180 	1. Банан 100	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из редиса с огурцом 50 2. Суп с красной рыбой 200 3. Суфле мясное 70 4. Пюре картофельное 150 5. Компот из свежих яблок 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 35 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пряник 50 2. Йогурт питьевой 200 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Запеканка из творога с соусом молочным 140/60 2. Чай с лимоном 200 3. Батон нарезной 50
День 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Каша молочная из пшени и риса "дружба" 200 2. Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15 3. Кофейный напиток с молоком 180 	1. Яблоко 100	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат витаминка 50 2. Суп куриный с макаронными изделиями 200 3. Тфтели из говядины с соусом томатным 70/50 4. Гречка отварная рассыпчатая 150 5. Кисель фруктовый 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 35 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ватрушка 50 2. Сок фруктовый 200 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Винегрет 50 2. Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе 150/40 3. Компот из сухофруктов 180 4. Хлеб ржано-пшеничный 35
День 6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Каша гречневая молочная 150 2. Дйло отварное 40 3. Чай с лимоном 180 4. Батон нарезной 50 	1. Банан 100	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из свежесто огурца с растит.маслом 50 2. Суп картофельный вегетарианский 200 3. Котлеты куриные 70 4. Рис отварной 150 5. Компот из свежих груш 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 35 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кекс творожный 50 2. Ряженка 200 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Огурчик солёный 50 2. Плов из говядины 200 3. Компот из свежих яблок 180 4. Батон нарезной 50
День 7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Омлет с сыром 150/5 2. Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15 3. Чай с сахаром 200 	Груша 100	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат витаминка 50 2. Бульон из птицы детский с гречками 200/15 3. Котлеты рыбные(сайда) 70 4. Пюре картофельное 150 5. Компот из сухофруктов 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 35 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ватрушка 50 2. Молоко кипяченое 200 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Огурчик свежий 50 2. Мясо тушеное с овощами 200 3. Напиток из шиповника 200 4. Хлеб ржано-пшеничный 35

День 8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вермишелька молочная 200 2. Бутерброд с маслом 30/10 3. Кофейный напиток с молоком 180 	Банан 100	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из капусты и огурцов 50 2. Суп гороховый с гречками 200 3. Гуляш из говядины 70/60 4. Макароны отварные 150 5. Компот фруктовый 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 35 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Печенье 50 2. Ацидобиблин 200 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Винегрет 50 2. Суфле из рыбы 70/25 3. Картофель отварной со сливочным маслом и зеленью 150 4. Компот из свежих яблок 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 25
День 9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Каша рисовая молочная 150 2. Йогто отварное 40 3. Чай с лимоном 180 4. Батон нарезной 50 	1. Груша 100	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из свежих огурцов с растит. маслом 50 2. Борщ с капустой, сметаной и индейкой 200 3. Жаркое по-домашнему с курочкой(бездр) 200 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 35 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пряник 50 2. Раженка 200 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Запеканка из творога с соусом молочным 140/60 2. Напиток из шиповника 200 3. Батон нарезной 50
День 10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Каша пшеничная молочная 200 2. Бутерброд с маслом 30/10 3. Кофейный напиток с молоком 180 	1. Банан 100	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из свеклы 50 2. Рассольник домашний с говядиной и сметаной 200 3. Биточки рубл. из птицы 70 4. Норс картофельное 150 5. Кисель фруктовый 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 35 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Булочка творожная 50 2. Йогурт питьевой 200 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Огурчик свежий 50 2. Плов из птицы(филе) 200 3. Чай с сахаром 180 4. Хлеб ржано-пшеничный 35