

Примерное двухнедельное меню БДОУ г. Омска «Детский сад № 174»

Утверждаю:

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
завтрак	Каша манная на молоке 185\205 Бутерброд с маслом 4\30-5\40 Кофейный напиток 180\200 374\450	Каша «Дружба» на молоке 185\205 Бутерброд с маслом 4\30-5\40 Какао с молоком 180\200 419\450	Омлет натуральный 115\125 Горошек зеленый консервир 30\40 Бутерброд с маслом 4\30-5\40 Чай с молоком 200\200 388\420	Каша кукурузная на молоке 185\205 Бутерброд с маслом 4\30-5\40 Кофейный напиток с молоком 180\200 419\450	Каша рисовая на молоке 185\205 Бутерброд с маслом и сыром 4\9\30-5\10\40 Чай с молоком 200\200 408\460
2 завтрак	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	Салат из соленого огурца 45\60 Суп из овощей со сметаной 180\200 Плов из курицы 180\200 Компот из сухофруктов +вит С 180\200 Хлеб урожайный 40\50 625\710	Салат из свеклы с чесноком 45\60 Суп гороховый 180\200 Печень по -строгоновски 100\100 Перловка рассыпчатая 100\100 Кисель из концентрата +вит С 180\200 Хлеб урожайный 40\50 645\710	Икра кабачковая 25\45 Борщ с фасолью и сметаной 180\200 Котлета из птицы 60\80 Соус сметано-томатный 20\30 Картофельное пюре 120\140 Компот из лимона 180\200 Хлеб урожайный 40\50 625\745	Винегрет 45\60 Суп крестьянский со сметаной 180\200 Рыба тушеная с овощами 70\80 Гречка рассыпчатая 120\130 Кисель из концентрата +вит С 180\200 Хлеб урожайный 40\50 635\720	Салат из кукурузы консервир 45\60 Суп с рыбными консервами 180\200 Капуста тушеная с мясом 180\200 Компот из сухофруктов +вит С 180\200 Хлеб урожайный 40\50 625\710
полдник	Кондитерское изделие 30\50 Кисломолочный продукт (йогурт, биопродукт) молоко 180\200 210\250	Выпечка 60\60 Чай с молоком 180\200 240\260	Кондитерское изделие 30\50 Кисломолочный продукт (йогурт, биопродукт) молоко 180\200 210\250	Выпечка 60\60 Чай с молоком 180\200 240\260	Кондитерское изделие 30\50 Кисломолочный продукт (йогурт, биопродукт) молоко 180\200 210\250
ужин	Запеканка творожная с повидлом 20\160-30\180 Чай с сахаром с лимоном 180\200 Хлеб пшеничный 30\40 390\450	Картофель запечённый в сметанном соусе 4\130-5\160 Чай с сахаром 200\200 Хлеб пшеничный 30\40 404\465	Горошница 180\200 Чай с сахаром 200\200 Хлеб пшеничный 30\40 420\440	Гуляш из печени 80\100 Макароны отварные 130\150 Чай с сахаром с лимоном 180\200 Хлеб пшеничный 30\40 430\490	Запеканка творожная с морковью со сгущ. молоком 20\150-30\180 Чай с сахаром 200\200 Хлеб пшеничный 30\40 410\450

