

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

**Утверждаю:**

	<b>6 день</b>	<b>7 день</b>	<b>8 день</b>	<b>9 день</b>	<b>10 день</b>
<b>завтрак</b>	Каша Ячневая на молоке 185\205 Бутерброд с маслом 4\30-5\40 Кофейный напиток 180\200  399\450	Каша пшеничная на молоке 185\205 Бутерброд с маслом 4\30-5\40 Какао с молоком 180\200  399\450	Суп молочный с вермешелью 180/200  Бутерброд с маслом 4\30-5\40 Чай с молоком 200\200  345\365	Каша геркулесовая на молоке 185\205 Бутерброд с маслом 4\30-5\40 Кофейный напиток с молоком 180\200  399\450	Каша рисовая на молоке 185\205 Бутерброд с маслом и сыром 4\9\30-5\10\40 Чай с молоком 200\200  428\460
<b>2 завтрак</b>	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
<b>обед</b>	Салат из свеклы с чесноком 45\60 Рассольник со сметаной 155\207 Голубцы ленивые 190\210 Компот из сухофруктов +вит С 180\200 Хлеб урожайный 40\50  610\727	Винегрет 40\60 Суп картофельный с крупой 200\250 Жаркое по-домашнему 180\220 Кисель из концентрата +вит С 180\200 Хлеб урожайный 40\50  640\780	Икра кабачковая 25\45 Свекольник со сметаной 200\250 Ёжики в томатно-сметанном соусе 100\100 Картофельное пюре 120\140 Напиток из лимона 180\200 Хлеб урожайный 40\50  665\785	Салат «Зимний» 40\60 Суп с клетками 200\200 Рыба, запечённая с яйцом 95\95 Рис отв. с овощами 120\130 Компот из сухофруктов +вит С 180\200 Хлеб урожайный 40\50  675\735	Салат из белокачанной капусты с морковью 45\60 Суп вермишелевый 200\200 Гуляш из отварного мяса 100\100 Гречка рассыпчатая с овощами 120\130 Компот из св зам. ягод +вит С 180\200 Хлеб урожайный 40\50  685\740
<b>полдник</b>	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
<b>ужин</b>	Макароны отварные с сыром 5\180-5\200 Чай с сахаром 200\200 Хлеб пшеничный 30\40  415\445	Запеканка творожная со сгущ молоком 20\150-30\180 Чай с сахаром 200\200 Хлеб пшеничный 30\40  400\450	Омлет натуральный 115/125 Зеленый горошек 45/60 Чай с сахаром 200\200 Хлеб пшеничный 30\40  430\490	Салат из соленого огурца 40\60 Пюре картофельное с морковью 130\150 Чай с сахаром 200\200 Хлеб пшеничный 30\40  400\450	Запеканка творожная с повидлом 20\150-30\180 Чай с сахаром и лимоном 200\200 Хлеб пшеничный 30\40  400\450

