

Примерное 10-дневное цикличное меню

Детского сада №28 города Костромы

День: понедельник

Неделя: первая

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2016 г.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда
Завтрак	199	Каша манная молочная жидкая с сахаром с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром
	414	
	3	
2-й завтрак		Сок фруктовый - яблочный
Обед	53	Икра кабачковая Суп картофельный на курином бульоне Птица тушеная в соусе Рис отварной с маслом сливочным Компот из сухофруктов Хлеб ржаной
	83	
	318	
	332	
	394	
Полдник	420	Кефир
		Печенье
Ужин	245	Сырники творожные с молочным соусом Чай с молоком Хлеб пшеничный
	369	
	413	

День: вторник

Неделя: первая

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда
Завтрак	199	Каша геркулесовая жидкая молочная с сах. масл. сливоч. Какао с молоком Бутерброд с маслом
	416	
	1	
2-й завтрак	386	Фрукты (банан)
Обед	13	Огурец свежий Суп молочный с овощами Биточки мясные Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным Компот из кураги Хлеб ржаной
	104	
	299	
	330	
	394	
	376	
Полдник	420	1
		Ряженка Пряник
Ужин	285	Пудинг рыбный

	339/10 393	Картофельное пюре с маслом, зеленый горошек Чай с сахаром, с лимоном Хлеб пшеничный
--	---------------	--

День: среда

Неделя: первая

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда
Завтрак	199	Каша пшенная жидкая молочная с сахаром, с маслом Кофейный напиток со сгущ.мол. Бутерброд с повидлом
	415	
	2	
2-й завтрак	386	Фрукты (яблоко)
Обед	20	Салат из соленых огурцов Борщ с мясом со сметаной Тефтели из печени тушеные в сметанном соусе Пюре картофельное с морковью с маслом сливочным Компот из свежих яблок Хлеб ржаной
	62	
	301	
	340	
	390	
Полдник	420	Снежок вафли
Ужин	251	Запеканка творожная Соус молочный сладкий Чай с сахаром Хлеб пшеничный
	369	
	411	

День: четверг

Неделя: первая

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда
Завтрак	12	Кукуруза консервированная Омлет натуральный с маслом Кофейный напиток с молоком Бутерброд сыром
	229	
	414	
	3	
2-й завтрак	418	Сок фруктовый (вишневый)
Обед	29	Салат из вареной свеклы с черносливом с растительным маслом Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной Пудинг мясной Макаронные отварные с маслом сливочным Компот из изюма Хлеб ржаной
	73	
	307	
	219	
	394	
Полдник	420	Кефир Пряник
Ужин	271	Котлета рыбная Картофель тушеный в молоке, морковь отварная Чай с молоком Хлеб пшеничный
	337/349	
	413	

День: пятница

Неделя: первая

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда
Завтрак	199	Каша пшеничная жидкая молочная с сахаром с маслом Какао с молоком Бутерброд с маслом
	416	
	1	
2-й завтрак	386	Фрукт (банан)
Обед	14	Помидор свежий Рассольник с кур. со сметаной Котлета мясная Капуста тушеная Компот из с/ф Хлеб ржаной
	82	
	299	
	354	
	394	
Полдник	420	Ряженка Булочка домашняя
	452	
Ужин	243/369	Вареники ленивые с молочным соусом Чай с сахаром, лимоном Хлеб пшеничный
	412	

День: понедельник

Неделя: вторая

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда
Завтрак	199	Каша жидкая «Дружба» молочная с маслом, с сахаром Кофейный напиток с мол.сгуш Бутерброд с повидлом
	415	
	2	
2-й завтрак	386	Фрукты (яблоко)
Обед	/	Капуста тушеная с яблоками Куриный бульон с гренками Суфле из куры Каша гречневая с маслом Компот из свежих яблок Хлеб ржаной
	356	
	117	
	327	
	330	
	390	
Полдник	420	Снежок печенье
Ужин	252	Запеканка творожная с морковью с соусом молочным соусом Чай с сахаром Хлеб пшеничный
	369	
	411	

День: вторник

Неделя: вторая

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда
------------	-------------	--------------------

Завтрак	199	Каша манная жидкая молочная с маслом с сахар. Кофейн. напиток с молоком Бутерброд с сыром
	357	
	3	
2-й завтрак	418	Сок фруктовый - абрикосовый
Обед	90	Огурец свежий Борщ с мясом со сметаной Котлета мясная Макароны отварные с маслом сливочным Компот из кураги Хлеб ржаной
	63	
	299	
	319	
	394	
Полдник	420	Кефир Пряник
Ужин	271	Биточки рыбные Овощное рагу. кукуруза консервированная Чай с молоком Хлеб пшеничный
	362/12	
	413	

День: среда

Неделя: вторая

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда
Завтрак	199	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным, с сахаром Какао с молоком Бутерброд с маслом
	416	
	1	
2-й завтрак	386	Фрукты (банан)
Обед	14	Помидор свежий Щи из свежей капусты с мясом со сметаной Котлета рыбная Картофельное пюре с маслом Компот из изюма Хлеб ржаной
	73	
	271	
	339	
	394	
Полдник	420	Ряженка Ватрушка с повидлом
	441	
Ужин	46/227	Винегрет, ½ вареного яйца Чай с сахаром, лимоном Хлеб пшеничный
	392	

День: четверг

Неделя: вторая

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда
Завтрак	199	Каша жидкая ячневая молочная с маслом сливочным, с сахаром Кофейн. напиток со сгущ. молоком Бутерброд с повидлом
	415	
	2	
2-й завтрак	386	Фрукт (яблоко)
Обед	13	Салат из свежих огурцов Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне Бефстроганов из отварного мяса Картофель отварной с маслом
	87	
	294	
	336	

	394	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной
Полдник	401	Снежок Печенье
Ужин	263 23 411	Рыба запеченная в омлете с маслом Салат из картоф. с солен. огурцами Чай с сахаром Хлеб пшеничный

День: пятница

Неделя: вторая

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда
Завтрак	199	Каша геркулесовая молочная жидкая с масл.слив . с сахар. Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром
	414	
	3	
2завтрак	418	Сок фруктовый - яблочный
обед	15	Салат из свежих помидор и огурцов Суп картофельный с макаронными изд. с кур.отв. тефтели мясные Капуста тушеная Компот из свежих яблок Хлеб ржаной
	88	
	303	
	354	
	390	
полдник	401	Кефир Булочка «Веснушка»
	456	
Ужин	36	Салат из свеклы с яблоками Картофель тушеный в соусе Чай с молоком Хлеб пшеничный
	144	
	413	