

Меню 12.05.2022
(день 1)

8ч. 30 минут Завтрак
1. Каша вязкая геркулесовая с маслом 150/180
2. Бутерброд с сыром 38/51
3. Кофейный напиток с молоком 150/180
10ч. 30 минут 2 Завтрак
1. Фрукты\Сок 100\100
12ч.15 минут Обед
1. Свекольник 150/200
2. Суфле из отварного мяса. 50\60
3. Пюре картофельное 100\120
4. Сельдь с луком 35\45
5. Хлеб ржаной 40\50
6. Компот из сухофруктов 150/200
15ч. 20 минут Полдник
1. Йогурт 150/1800
2. Кондитерское изделие 40/40
16ч. 20 минут Ужин
1. Запеканка творожная 120\130
2. Соус сметанный сладкий 30\40
3. Хлеб пшеничный 30/40
4. Чай сладкий 150\180

Заведующий МАДОУ
«Детский сад №122»

Рекомендации родителям: На ужин давать предпочтительно молочно растительную, легкую пищу.



Меню 13.05.2022
(день 2)

8ч. 30 минут Завтрак
1. Каша вязкая пшеничная с маслом 150/180
2. Хлеб пшеничный с маслом сыром 38/51
3. Какао с молоком 150/180
10ч. 30 минут 2 Завтрак
1. Фрукты\Сок 100\100
12ч.15 минут Обед
1. Щи из свежей капусты с картофелем 150\200
2. Бефстроганов из отварной говядины 70\60
3. Макароны отварные 100\120
4. Салат из белокочанной капусты 40\50
5. Хлеб ржаной 40/50
6. Компот из сухофруктов 150/200
15ч. 20 минут Полдник
1. Молоко кипяченое 150/200
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом 60/70
16ч. 20 минут Ужин
1. Тефтели рыбные 50/60
2.Свекла тушеная 70\80
3. Хлеб пшеничный 30/40
4. Чай сладкий 150\180

Заведующий МАДОУ
«Детский сад №122»

Рекомендации родителям: Можно приготовить различные молочные каши, желательны с овощами и фруктами (с морковью, курагой и изюмом).



Меню 14.05.2022
(день 3)

8ч. 30 минут Завтрак
1. Каша манная с маслом 150/180
2. Бутерброд с сыром 38/51
3. Кофейный напиток с молоком 150/180
10ч. 30 минут 2 Завтрак
1. Фрукты\Сок 100\100
12ч.15 минут Обед
1. Рассольник 150/200
2. Котлета мясная 50/60
3. Пюре из гороха с маслом 130\140
4. Салат луковый 20\30
5. Хлеб ржаной 40/50
6. Компот из сухофруктов 150/200
15ч. 20 минут Полдник
1. Снежок 150/180
2. Кондитерское изделие 20/50
16ч. 20 минут Ужин
1. Пудинг из творога с рисом 120/130
2. Соус сметанный сладкий 30\40
3. Хлеб пшеничный 30/40
4. Чай с сахаром 150\180

Заведующий МАДОУ
«Детский сад №122»

Рекомендации родителям: Овощные блюда (морковь в молочном соусе, овощное рагу, свекла, различные запеканки).



Меню 15.05.2022
(день 4)

8ч. 30 минут Завтрак
1. Суп молочный с макаронными изделиями 150/180
2. Бутерброд с сыром 38/51
3. Какао с молоком 150/200
10ч. 30 минут 2 Завтрак
1. Фрукты\Сок 100\100
12ч.15 минут Обед
1. Суп картофельный с бобовыми 150/200
2. Сухарики из ржаного хлеба 40\50
3. Жаркое по домашнему 150\180
4. Огурец соленый 30\40
5. Компот из сухофруктов 150/200
15ч. 20 минут Полдник
1. Кисель из плодово-ягодного концентрата 150/180
2. Оладьи с повидлом 35\15 -55\15
16ч. 20 минут Ужин
1. Рыба запеченная в омлете 50/60
2. Капуста тушеная 70\80
3. Хлеб пшеничный 30/40
4. Чай с молоком 150\180

Заведующий МАДОУ
«Детский сад №122»

Рекомендации родителям: Блюда из творога (сырники, запеканки, ленивые вареники)



МЕНЮ 16.05.2022
(день 5)

8ч. 30 минут Завтрак
1. Каша вязкая рисовая с маслом 150/180
2. Бутерброд с сыром 38/51
3. Кофейный напиток с молоком 150/180
10ч. 30 минут 2 Завтрак
1.Фрукты\Сок 100\100
12ч.15 минут Обед
1. Суп картофельный с клецками 150/200
2. Капуста тушеная с мясом, курой 150/180
3. Салат свекольный 40\50
4. Хлеб ржаной 40/50
5. Компот из сухофруктов 150/200
15ч. 20 минут Полдник
1. Молоко кипяченое 150/180
2.Кондитерское изделие 20/50
16ч. 20 минут Ужин
1. Омлет натуральный 85\95
2. Икра кабачковая 35\45
3. Хлеб пшеничный 30/40
4. Чай с лимоном 150\180

Заведующий МАДОУ
«Детский сад №122»

Рекомендации родителям: Яичные блюда(омлет, яйца)

