

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ – детский сад № 245

УТВЕРЖДАЮ:

(осенне-зимний с 01.10. по 28.02)

Заведующий МБДОУ- детским садом № 245

И.С.Десяткова



день 1	день 2	день 3	день 4	день 5
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/180 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6	Каша молочная ассорти(рис ,греча) с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным и сыром30-4-9/30-6-9	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/180 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6	Каша молочная с вареной 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным и сыром30-4-9/30-6-9	Омлет паровой 100/100 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6
<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>
Сок 100/100	Фрукт 100/120	Сок 100/100	Фрукт 100/120	Напиток из вишни 150/180
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 30/50 Суп из овощей со сметаной 150/200 Тефтели из мяса говядины 60/70 Картофельное пюре 130/150 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом 30/50 Щи с крупой и сметаной 150/200 Рагу из мяса кур 180/230 Компот из кураги и изюма 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 30/50 Борщ со сметаной 150/200 Бефстроганов из отвар. мяса говядины 60/70 Каша гречневая рассыпчатая 100/130 Компот из яблок и чернослива 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Салат из отварного картофеля с зелёным горошком и растительным маслом 30/50 Суп-пюре из картофеля с гренками 150-15/200-15 Бигус с мясом 150/200 Компот из сухофруктов и шиповника 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом 30/50 Суп крестьянский с крупой и сметаной 150/200 Картофельное пюре 100/130 Филе индейки отварное 60/80 Компот из яблок и изюма 150/180 Хлеб ржаной 30/40
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
Запеканка из творога 100/120 Чай 150/200 Сгущённое молоко 10/10 Хлеб пшеничный 20/30	Суфле из рыбы 120/150 Чай с лимоном 150/180 Печенье 15/15 Хлеб пшеничный 20/30	Сырники 100 Чай 150/200 Мармелад 15/15 Хлеб пшеничный 20/30 Сгущённое молоко 10/10	Сдоба обыкновенная 60/60 Чай с молоком 150/200 Картофель отварной 100/120 Хлеб пшеничный 20/30	Салат из отвар. картофеля ,моркови, свеклы, реп. лука, сол. огурца с р/м 60/60 Чай с лимоном 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Пирожок печёный с повидлом 60/60
день 6	день 7	день 8	день 9	день 10
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150/180 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30/4 30/6	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6	Запеканка из творога 100/120 Сгущенное молоко 10/10 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным и сыром 30-6-9/30-6-9	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6
<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>
Сок 100/100	Фрукт 100/120	Сок 100/100	Фрукт 100/120	Напиток из шиповника 150/180
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом 30/50 Суп-пюре из разных овощей 150/200 Гуляш из мяса говядины 60/70 Макаронные изделия отварные 100/120 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Салат из свеклы с растительным маслом 30/50 Суп из овощей со сметаной 150/200 Биточки из мяса кур 60/70 Компот из яблок и кураги 150/180 Капуста тушёная 100/130 Хлеб 30/40	Салат из отварного картофеля, моркови с луком и растительным маслом 30/50 Свекольник со сметаной 150/200 Котлета из мяса говядины в м/с 60/70 Каша перловая вязкая 100/130 Компот из сухофруктов и шиповника 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Салат из отварной свеклы с солёными огурцами и растительным маслом 30/50 Рассольник со сметаной 150/200 Суфле из мяса говядины 60/70 Каша гречневая рассыпчатая с овощами 100/120 Компот из чернослива и изюма 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Салат овощной с зелёным горошком 30/50 Суп картофельный с бобовыми 150/200 Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 150/180 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 30/40
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
Суфле творожное 100/120 Ряженка 150/180 Джем 10/10 Хлеб пшеничный 20/30	Рыба, запечённая с картофелем по-русски 120/150 Чай 150/200 Хлеб пшеничный 20/30 Пряник 40/40	Макароны изделия отвар. с сыром 100/140 Чай с лимоном 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Мармелад 15/15	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150/180 Чай 150/200 Булочка ягодка 60/60 Хлеб пшеничный 20/30	Запеканка капустная 100/130 Чай с лимоном 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Печенье 15/15 Джем 10/10

день 11	день 12	день 13	день 14	день 15
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным и сыром 30-6-9/30-6-9	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150/180 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6	Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным и сыром 30-4-9/30-6-9	Омлет запеченный или паровой 100/100 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6
<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>
Сок 100/100	Фрукт 100/120	Сок 100/100	Фрукт 100/120	Напиток из вишни 150/180
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом 30/50 Борщ со сметаной 150/200 Плов из отварного мяса говядины 180/200 Компот из сухофруктов и шиповника 150/180 Хлеб ржаной30/40	Салат из отварного картофеля с кукурузой и растительным маслом 30/50 Суп - лапша на курином бульоне 200/200 Бигус с мясом куры 150/200 Компот из яблок и чернослива 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом 30/50 Щи со сметаной 150/200 Котлета из мяса кур 60/70 Картофельное пюре 100/130 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом30/50 Суп-пюре гороховый 150/200 Азу 180/200 Компот из яблок и кураги 150/180 Хлеб ржаной30/40	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом 30/50 Суп картофельный со сметаной 150/200 Печень говяжья по - строгановски 60/80 Каша рисовая рассыпчатая 100/130 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной30/40
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
Лапшевник с творогом 100/120 Сгущенное молоко 10/10 Чай 150/200 Хлеб пшеничный 20/30	Суфле из рыбы 120/150 Чай с лимоном 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Печенье 15/15	Запеканка из творога с рисом 100/120 Чай 150/200 Джем 10/10 Хлеб пшеничный 20/30	Пирожок с капустой 60/80 Чай с молоком 150/200 Конфета шоколадная 20/20	Макаронные изделия в молоке с маслом 150/200 Чай 150/200 Хлеб пшеничный 20/30 Печенье 15/15
<b>день 16</b>	<b>день 17</b>	<b>день 18</b>	<b>день 19</b>	<b>день 20</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150/180 Чай с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным и сыром 30-6-9/30-6-9	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150/180 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным, 30-4/30-6	Каша манная молочная с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным и сыром 30-6-9/30-6-9	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/180 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6
<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>
Сок 100/100	Фрукт 100/120	Сок 100/100	Фрукт 100/120	Напиток из клюквы 150/180
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат из отварного картофеля ,морской капусты и реп. лука с растительным маслом 30/50 Свекольник со сметаной 150/200 Жаркое по-домашнему 150/200 Компот кураги и изюма 150/180 Хлеб ржаной30/40	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 30/50 Бульон куриный 150/200 Суфле из мяса кур60/70 Рагу из овощей100/130 Напиток из шиповника 150/180 Хлеб ржаной30/40	Салат из картофеля, моркови с луком и растительным маслом 30/50 Суп картофельный с крупой 150/200 Бигус с филе индейки 180/200 Компот из яблок и чернослива 150/180 Хлеб ржаной30/40	Салат белокочанной капусты и моркови с растительным маслом 30/50 Рассольник со сметаной 150/200 Макаронные изделия отварные 100/130 Котлета из говядины 60/70 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной30/40	Салат из отварного картофеля ,моркови, сол.огурца с луком и р/ маслом30/50 Суп – пюре из разных овощей150/200 Котлеты из мяса говядины с рисом (паровые)120/150 Компот из яблок и изюма 150/180 Хлеб ржаной30/40
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
Вареники ленивые120/150 Чай 150/200 Хлеб пшеничный 20/30 Печенье 15/15	Тфтели рыбные с рисом в соусе 120/150 Чай с лимоном 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Пряник 40/40	Запеканка из творога с яблоками 100/120 Сгущенное молоко 10/10 Чай 150/200 Хлеб пшеничный 20/30	Биточки рыбные 60/70 Рис припущенный с овощами 100/120 Чай с лимоном 150/180 Хлеб пшеничный 20/30	Пирожки печенные из дрожжевого теста с творогом 60/60 Блюкефир 150/180

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855854

Владелец Десяткова Ирина Сергеевна

Действителен с 12.05.2023 по 11.05.2024