

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:

МБДОУ – детский сад № 245 (осенний период с 01.09-01.12)

Заведующий МБДОУ - детский сад 245  И.С.Десяткова



день 1	день 2	день 3	день 4	день 5
Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/180 Какао с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным 30-4/30-6	Завтрак Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным и сыром 30-4-9/30-6-9	Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/180 Какао с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным 30-4/30-6	Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным и сыром 30-4-9/30-6-9	Завтрак Омлет паровой 100/100 Какао с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным 30-4/30-6
Второй завтрак Сок 100/100	Второй завтрак Фрукт 100/120	Второй завтрак Сок 100/100	Второй завтрак Фрукт 100/120	Второй завтрак Кисель 150/200 Печенье 15/15
Обед Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 30/50 Суп из овощей со сметаной 150/200 Тефтели из мяса говядины 50/70 Картофельное пюре 100/130 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Обед Салат из свежих огурцов с растительным маслом 30/50 Щи с крупой и сметаной 150/200 Рагу из филе индейки 150/200 Компот из кураги и изюма 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Обед Салат из свежих помидор с растительным маслом 30/50 Борщ со сметаной 150/200 Плов из отварного мяса говядины 150/200 Компот из яблок и чернослива 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Обед Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 30/50 Суп-пюре из картофеля 150/200 Бигус с мясом 150/200 Компот из сухофруктов и шиповника 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Обед Огурец свежий порционный 30 /50 Суп крестьянский с крупой и сметаной 150/200 Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 150/200 Компот из яблок и изюма 150/180 Хлеб ржаной 30/40
Полдник Запеканка из творога 100/120 Чай 150/200 Хлеб пшеничный 20/30 Сгущенное молоко 10/10	Полдник Запеканка из рыбы с морковью 100/120 Чай с лимоном 150/180 Печенье 15/15 Хлеб пшеничный 20/30	Полдник Сырники 100/100 Чай 150/200 Хлеб пшеничный 20/30 Сгущенное молоко 10/10	Полдник Суп молочный с крупой 150/200 Сдоба обыкновенная 60/60 Чай 150/200 Хлеб пшеничный 20/30	Полдник Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, лука, сол. огурца с раст.маслом 60/60 Чай с лимоном 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Пирожок печеный с повидлом 50/60
день 6	день 7	день 8	день 9	день 10
Завтрак Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным 30-4/30-6	Завтрак Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150/180 Какао с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным 30-4/30-6	Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным 30-4/30-6	Завтрак Каша манная молочная с маслом сливочным 150/180 Какао с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным и сыром 30-4-9/30-6-9	Завтрак Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным 30-4/30-6
Второй завтрак Сок 100/100	Второй завтрак Фрукт 100/120	Второй завтрак Сок 100/100	Второй завтрак Фрукт 100/120	Второй завтрак Напиток из шиповника 150/180
Обед Салат из моркови с яблоками и растительным маслом 30/50 Суп-пюре из разных овощей 150/200 Котлета из мяса говядины 50/70 Макаронные изделия отварные 100/130 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Обед Салат из свежих помидор с растительным маслом 30/50 Суп из овощей со сметаной 150/200 Биточки из мяса кур 50/70 Компот из яблок и кураги 150/180 Капуста тушеная 100/130 Хлеб ржаной 30/40	Обед Салат из свежих огурцов с растительным маслом 30/50 Свекольник со сметаной 150/200 Гуляш из мяса говядины 50/70 Каша перловая вязкая 100/130 Компот из сухофруктов и шиповника 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Обед Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 30/50 Рассольник со сметаной 150/200 Суфле из мяса говядины 50/70 Рис припущенный с овощами 100/130 Компот из чернослива и изюма 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Обед Салат из свежих огурцов с растительным маслом 30/50 Суп картофельный с бобовыми 150/200 Голубцы с мясом говядины и рисом 150/180 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 30/40
Полдник Суфле творожное 100/120 Бюйогурт 150/180 Джем 10/10 Хлеб пшеничный 20/30	Полдник Рыба, запеченная с картофелем по-русски 120/150 Чай 150/200 Пряник 40/40 Хлеб пшеничный 20/30	Полдник Запеканка морковная 100/120 Джем 10/10 Чай с лимоном 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Печенье 15/15	Полдник Салат из отварного картофеля, с зеленым горошком и раст. маслом 30/50 Чай 150/200 Булочка Дорожная 60/60 Хлеб пшеничный 20/30	Полдник Макаронные изделия отварные с сыром 100/120 Чай с лимоном 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Печенье 15/15

день 11	день 12	день 13	день 14	день 15
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным и сыром 30-4-9/30-6-9	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150/180 Какао с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным 30-4/30-6	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным и сыром 30-4-9/30-6-9	Омлет запеченный 100/100 Какао с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным 30-4/30-6	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным 30-4/30-6
Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
Сок 100/100	Фрукт 100/120	Сок 100/100	Фрукт 100/120	Кисель 150/200 Печенье 15/15
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком растительным маслом 30/50 Борщ со сметаной 150/200 Каша гречневая рассыпчатая с овощами 100/130 Гуляш из мяса говядины 50/70 Компот из сухофруктов и шиповника 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Салат из отварного картофеля с кукурузой и растительным маслом 30/50 Суп - лапша на курином бульоне 150/200 Бигус с мясом курицы 150/200 Компот из яблок и чернослива 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Огурец свежий порционный 30/50 Щи со сметаной 150/200 Котлета из мяса курицы 50/70 Картофельное пюре с морковью 100/130 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Салат из свежих огурцов с растительным маслом 30/50 Суп-пюре гороховый с гречками 150/200 Азу 150/200 Компот из яблок и кураги 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Салат из свежих помидор с растительным маслом 30/50 Суп из овощей с мясом со сметаной 150/200 Печень говяжья по-строганов. 50/70 Каша рисовая рассыпчатая 100/130 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 30/40
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Запеканка из творога с изюмом 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	Макаронные изделия в молоке с маслом сливочным 150/200 Чай 150/200 Хлеб пшеничный 20/30 Печенье 15/15
день 16	день 17	день 18	день 19	день 20
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150/180 Чай с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным 30-4/30-6	Каша манная молочная с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным и сыром 30-4-9/30-6-9	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150/180 Какао с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным, 30-4/30-6	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным и сыром 30-4-9/30-6-9	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/180 Какао с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным 30-4/30-6
Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
Сок 100/100	Фрукт 100/120	Сок 100/100	Фрукт 100/120	Напиток из шиповника 150/180
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из моркови с изюмом и растительным маслом 30/50 Свекольник со сметаной 150/200 Жаркое по-домашнему 150/200 Компот из кураги и изюма 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом 30/50 Суп геркулесовый на к/б со сметаной 150/200 Суфле из мяса курицы 50/70 Рагу из овощей 100/130 Напиток из шиповника 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Салат из картофеля, моркови с луком и растительным маслом 30/50 Суп - лапша 150/200 Бигус с мясом курицы 150/200 Компот из яблок и чернослива 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом 30/50 Рассольник со сметаной 150/200 Макаронные изделия отварные 100/130 Бефстроганов из отварного мяса говядины 50/70 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 30/40	Салат из свежих помидор с растительным маслом 30/50 Суп – пюре из разных овощей 150/200 Котлета из мяса говядины и рисом 120/150 Компот из яблок и изюма 150/180 Хлеб ржаной 30/40
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Лапшевник с творогом 100/120 Кисель 20/20 Хлеб пшеничный 20/30 Печенье 15/15 Чай 150/200	Тефтели 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 50/70 Картофельное пюре 100/130 Чай с лимоном 150/180 Хлеб пшеничный 20/30	Пирожок, печенный из дрожжевого теста с творогом 60/60 Кефир 150/180

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397120

Владелец Десяткова Ирина Сергеевна

Действителен с 29.06.2026 по 29.06.2027