

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад присмотра и оздоровления № 333



Примерное
10 - дневное меню
МБДОУ – детский сад присмотра и оздоровления № 333

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак Каша ячневая на концентрированном молоке с маслом (№ 7.330) 140/180 гр. Чай с лимоном (№ 11/10) 180/180 гр. Хлеб пшеничный с маслом(№ 1/13) 35/45 гр.	Завтрак Омлет запеченный или паровой (№ 2/6) 100/100 гр Кофейный напиток с молоком (№ 13/10) 180/200 гр. Биточек из мяса говядины (14/8) 30/50 гр Хлеб с маслом, сыром (№ 4/13) 30/5/5 гр /40/5/7 гр.	Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом слив (№ 15/4) 130/180 гр Чай с молоком (№ 12/10) 180/180 гр Хлеб с маслом, сыром (№ 4/13) 30/5//5 гр 40/5/7 гр.	Завтрак Каша манная молочная с маслом сливочным (№ 5/4) 130/170 гр. Какао с молоком (№ 14/10) 180/180 гр. Хлеб с маслом, сыром (№ 4/13) 30/5/5 40/5/7 гр.	Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным (№ 2/4) 130/200 гр. Кофейный напиток с молоком (№ 13/10)180/180 гр. Хлеб с маслом ,сыром (№ 4/13) 30/5/5 40/5/7гр
10.00 Сок 100/100 (№ 4.19/10)	10.00 сок 100/100 (№ 4.19/10)	10.00 Сок 100/100 (№ 4.19/10)	10.00 фрукты (№ 4.19/10)	10.00 фрукты (№ 4.19/10)
Обед Салат из отварной свеклы с растительным маслом (№ 20/1) 30/50 гр. Щи из свежей капусты со сметаной (№ 6/2) 150/200 гр Рагу из отварного мяса говядины (№ 6/8) 150/200 гр Компот из сухофруктов (№ 6/10) 150/180 гр/Напиток из брусники (№ 7.15/15/4) 150/180 гр. Хлеб ржаной 40/50 гр. (№ 4.8/13)	Обед Салат из белокочанной капусты растит. маслом (№ 4.3/1) 30/50 гр./ Салат из припущенной моркови яблоками и раст. маслом (№13/1) 30/50 гр Рассольник со сметаной (№ 9/2) 150/180 гр. Суфле из рыбы (№ 14/7) 60/80г Картофельное пюре (№ 3/3) 110/130 гр. Напиток из шиповника (№ 15/10) 150/180 гр. Хлеб ржаной 40/50 гр. (№ 4.8/13)	Обед Горосшек зеленый с яйцом (№2/1) 30/50гр Суп – пюре картофельный (№25/2) 150/180гр Тефтели из мяса говядины в молочном соусе (№ 21/8) 60/70г Макароны изделия отварные (№ 43/3) 110/130 гр. Компот из кураги и изюма (№ 4/10) 150/180 гр. Хлеб ржаной 40/50 гр. (№ 4.8/13)	Обед Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (№ 4.4/1) 30/50 гр. / Огурец консервированный (№ 7.367) 30/30 гр Суп с клецками с мясом кури (№ 7.192-2) 150/180 гр. Плов из мяса кур (№ 4/9) 130/180 гр. Компот из яблок (№ 7.197/2) 150/180 гр. Хлеб ржаной 40/50 гр. (№ 4.8/13)	Обед Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом (№ 30/1) 30/50 гр/ Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом (№7.130/6) 30/50 гр Свекольник со сметаной (№ 5/2) 150/180 гр. Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) (№ 31/8) 150/180гр. Компот из сухофруктов и шиповника (№ 7/10) 150/180 гр. Хлеб пшеничный 40/50 гр. (№ 7/13)
Полдник Сырник из творога с морковью (№ 8/5) 60/80 гр. Кисломолочный продукт (4.79/1) 150/180 гр. Печенье 12/20гр	Полдник Запеканка рисовая с творогом (№2/5) 70/80гр. Кисломолочный продукт (4.79/1) 150/180 гр. Печенье 12/20 гр	Полдник Слоба обыкновенная (№ 8/12) 50/60 гр. Кисломолочный продукт (4.79/1) 150/180 гр. Печенье 12/20 гр	Полдник Суфле творожное (№ 19/5) 60/80 гр. Кисломолочный продукт (4.79/1) 150/180 гр. Печенье 12/20 гр	Полдник Шанежка с картофелем (№7.148) 60/90гр. Кисломолочный продукт 150/180 гр. (4.79/1) Печенье 12/20 гр
Ужин Макароны изделия в молоке с маслом (№7.132) 110/130 Какао с молоком (№ 14/10) 180/200 гр. Хлеб пшеничный (№ 7/13) 30/40 гр. Фрукты 95/100 гр	Ужин Каша пшеничная молочная с маслом сливоч. (11/4)130/150гр. Хлеб пшеничный (№ 7/13) 30/40 гр. Чай (№ 10/10) 180/200 гр. Фрукты 95/100 гр	Ужин Рагу из овощей (№ 18/3)130/180 гр. Чай (№ 10/10) 180/200 гр. Хлеб пшеничный (№ 7/13) 30/40 гр. Фрукты 95/100 гр	Ужин Рагу из овощей с соусом молочным (№ 19/3) 110/130 гр. Чай (№ 10/10) 180/180 гр. Хлеб пшеничный (№ 7/13) 30/40 гр. Фрукты 95/100 гр	Ужин Гарнир овощной сборный (№36/3) 110/150 гр. Чай (№ 10/10) 180/180 гр. Хлеб пшеничный (№ 7/13) 30/40 гр. Фрукты 95/100 гр

6 день <u>Завтрак</u> Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ 15/4) 140/180 гр. Чай с лимоном (№ 11/10) 180/180 гр. Хлеб пшеничный с маслом (№ 1/13) 35/45 гр.	7 день <u>Завтрак</u> Омлет с картофелем (запеченный) (№ 4/6) 100/100 гр. Биточек из мяса говядины (14/8) 30/50 гр Кофейный напиток с молоком (№ 13/10) 180/200 гр. Хлеб с маслом, сыром (№ 1/13) 30/5/5 40/5/7гр.	8 день <u>Завтрак</u> Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ 11/4) 150/200 гр. Какао с молоком (№ 14/10) 160/180 гр. Хлеб с маслом, сыром (№ 4/13) 30/5/5 40/5/7гр.	9 день <u>Завтрак</u> Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ 7/4) 150/180гр Кофейный напиток с молоком (№ 13/10) 160/180 гр. Хлеб пшеничный с маслом , сыром (№ 4/13) 30/5/5 40/5/7 гр.	10 день <u>Завтрак</u> Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ 14/4) 130/180 гр. Какао с молоком (№ 14/10) 180/180 гр. Хлеб с маслом, сыром (№ 4/13) 30/5/7/ 40/5/7гр.
10.00 Сок 100/100 гр. (№ 4.19/10)	10.00 Сок 100/100 гр. (№ 4.19/10)	10.00 Сок (№ 4.19/10)	10.00 Сок (№ 4.19/10)	10.00 Сок (№ 4.19/10)
<u>Обед</u> Салат из отварной свеклы с яблоками и маслом растит (№ 24/1) 30/50 гр. Суп рыбный (№ 7.161) 150/200 Гуляш из мяса говядины (№ 11/8) 60/80 гр. Каша гречневая рассыпчатая с овощами (№ 44/3) 110/130гр. Компот из яблок и чернослива (№ 3/10/) 150/180 гр./ Напиток из клюквы (№ 7.15.15/1) 150/180 гр Хлеб ржаной 40/50 гр. (№ 4.8/13)	<u>Обед</u> Салат из моркови с растительным маслом (№ 10/1) 30/50 гр. /Зеленый горошек (№ 1/1) 30/30 гр/ Салат из свежих огурцов с раст. маслом (№ 14/1) 150/180 Борщ со сметаной (№ 2/2) 150/180 Рыба тушеная с овощами (№ 9/7) 60/80 гр. Картофель отварной (№ 1/3) 110-130 гр Компот из яблок и кураги (№ 1/10) 150/180 гр. Хлеб ржаной 40/50 гр. (№ 4.8/13)	<u>Обед</u> Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом (№ 7.29/1/4) 30/50 гр. Суп картофельный вегетарианский со сметаной (№ 7.12/2/4) 150/180 Бигус с мясом (№ 7.061/2) 150/180 гр. Компот из изюма (№ 7.078/1) 150/180 гр. Хлеб ржаной 40/50 гр. (№ 4.8/13)	<u>Обед</u> Салат из белокочанной капусты с растительным маслом (№ 3/1) 30/50 гр./ Салат из свежих помидор с раст. маслом (№ 15/1) 30/50гр Суп – лапша с мясом куры (№ 7.47с/2) 150/180 гр. Рагу из мяса кур (№ 3/9) 150/180 гр. Компот из кураги (№ 7.110/2) 150/180 гр. Хлеб ржаной 40/50 гр. (№ 4.8/13)	<u>Обед</u> Салат из морской капусты, моркови с яйцом, маслом растительным (№ 19/1) 30/50 гр./ Салат из отварной свеклы и моркови с растит. маслом (№ 21/1) 30/50 гр Суп из овошей со сметаной (№ 14/2) 150/180 гр. Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами (№ 38/8) 150/180 Соус сметанный (6/11) 20/30гр Компот из чернослива и изюма (№ 5/10) 150/180 гр. Хлеб ржаной 40/50 гр. (№ 4.8/13)
<u>Полдник</u> Сырник из творога (6/5) 80/100 гр Кисломолочный продукт 150/180 гр. (4.79/1) Печенье 12/20гр	<u>Полдник</u> Пирожок печенный из дрожжевого теста с повидлом (№ 7.150) 50/70 Кисломолочный продукт 150/180 гр. (4.79/1) Печенье 12/20гр	<u>Полдник</u> Запеканка морковная (вариант № 2) (№ 39/3) 70/100 гр. Кисломолочный продукт 150/180 гр. (4.79/1) Печенье 12/20гр	<u>Полдник</u> Запеканка из творога (№ 9/5) 60/80 гр. Кисломолочный продукт 150/180 гр. (4.79/1) Печенье 12/20гр	<u>Полдник</u> Ватрушка со сметаной (№ 6/12) 50/70гр. Кисломолочный продукт 150/180 гр. (4.79/1) Печенье 12/20гр
<u>Ужин</u> Картофель в молоке (№ 2/3) 130/150 гр.. Какао с молоком (№ 14/10) 180/200 гр. Хлеб пшеничный (№ 7/13) 30/40 гр. Фрукты 95/100 гр	<u>Ужин</u> Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным (№ 18/4) 130/150гр. Чай (№ 10/10) 180/200 гр. Хлеб пшеничный (№ 7/13) 30/40 гр. Фрукты 95/100 гр	<u>Ужин</u> Макаронные изделия отварные с сыром (№ 43-2/3) 110/130 гр Чай (№ 10/10) 150/180 гр. Хлеб пшеничный (№ 7/13) 30/40 гр. Фрукты 95/100 гр	<u>Ужин</u> Рагу из овошей с крупой (№ 20/3) 130/150гр. Чай (№ 10/10) 150/200 гр. Хлеб пшеничный (№ 7/13) 30/40 гр. Фрукты 95/100 гр	<u>Ужин</u> Капуста тушеная (8/3) 130/200 гр Чай (№ 10/10) 150/200 гр. Хлеб пшеничный (№ 7/13) 30/40 гр. Фрукты 95/100 гр

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575902

Владелец Чухнина Елена Михайловна

Действителен с 04.04.2022 по 04.04.2023