

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



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 333

Лашу
М.Н. Попова

Приказ № 1/2-3 от «10» января 2023 г.

10- ти дневное меню - раскладка

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p>Завтрак Каша ячневая на концентрированном молоке с маслом (№ 7.330) 140/180 гр. Чай (№ 10/10) 180/180 гр. Хлеб пшеничный с маслом (№ 1/13) 35/45 гр.</p> <p>10.00 Сок 100/100 (№ 4.19/10)</p>	<p>Завтрак Омлет запеченный или паровой (№ 2/6) 100/100 гр Кофейный напиток с молоком (№ 13/10) 180/200 гр. Биточек из мяса (14/8) 30/50 гр Хлеб с маслом, сыром (№ 4/13) 30/5/5 гр /40/5/7 гр.</p> <p>10.00 сок 100/100 (№ 4.19/10)</p>	<p>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.</p> <p>10.00 Сок 100/100 (№ 4.19/10)</p>	<p>Завтрак Каша ассорти (рис, пшено) молочная с маслом сливочным (№ 16/4) 130/180 гр. Какао с молоком (№ 14/10) 180/180 гр. Хлеб с маслом, сыром (№ 4/13) 30/5/5 40/5/7 гр.</p> <p>10.00 фрукты (№ 4.19/10)</p>	<p>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 40/5/7 гр</p> <p>10.00 фрукты (№ 4.19/10)</p>
<p>Обед Салат из припущенной моркови яблоками с растительным маслом (№ 13/1) 30/50 гр. Рассольник со сметаной (№ 9/2) 150/180 гр. Рагу из отварного мяса говядины (№ 6/8) 150/200 гр Напиток из шиповника (№ 15/10) 150/180 гр. Хлеб ржаной 40/50 гр. (№ 4.8/13)</p>	<p>Обед Салат из белокочанной капусты растит. маслом (№ 4.3/1) 30/50 гр./ Салат из отварной свеклы с раст. маслом (№ 20/1) 30/50 гр Щи из свежей капусты со сметаной (№ 6/2) 150/200 гр Биточек (котлета) из рыбы (№ 9/7) 60/80г Картофельное пюре (№ 3/3) 110/130 гр. Компот из сухофруктов (№ 6/10) 150/180 гр/ Хлеб ржаной 40/50 гр. (№ 4.8/13)</p>	<p>Обед Горошек зеленый с яйцом (№ 2/1) 30/50 гр Суп – пюре картофельный (№ 25/2) 150/180 гр Суфле из печени (35/8) 70/80 г Макаронные 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)</p>	<p>Обед Салат из отварного картофеля, кукурузой, луком и растительным маслом (№ 30/1) 30/50 гр. / Огурец консервированный (№ 7.367) 30/30 гр Суп с клецками с мясом куры (№ 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)</p>	<p>Обед Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым 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) 150/180 гр. Компот из сухофруктов и шиповника (№ 7/10) 150/180 гр. Хлеб пшеничный 40/50 гр. (№ 7/13)</p>
<p>Полдник Сырник из творога с морковью (№ 8/5) 60/80 гр. Кисломолочный продукт (4.79/1) 150/180 гр. Печенье 12/20 гр</p>	<p>Полдник Запеканка рисовая с творогом (2/5) 70/50г Кисломолочный продукт (4.79/1) 150/180 гр. Печенье 12/20 гр</p>	<p>Полдник Сдоба обыкновенная (№ 8/12) 50/60 гр. Кисломолочный продукт (4.79/1) 150/180 гр. Печенье 12/20 гр</p>	<p>Полдник Суфле творожное (№ 19/5) 60/80 гр. Кисломолочный продукт (4.79/1) 150/180 гр. Печенье 12/20 гр</p>	<p>Полдник Шанежка с картофелем (№ 7.148) 60/90 гр. Кисломолочный продукт 150/180 гр. (4.79/1) Печенье 12/20 гр</p>
<p>Ужин Макаронные 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</p>	<p>Ужин Каша пшеничная молочная с маслом сливоч. (11/4) 130/150 гр. Хлеб пшеничный (№ 7/13) 30/40 гр. Чай (№ 10/10) 180/200 гр. Фрукты 95/100 гр</p>	<p>Ужин Гарнир овощной сборный (№ 36/3) 110/150 гр. Чай (№ 10/10) 180/200 гр. Хлеб пшеничный (№ 7/13) 30/40 гр. Фрукты 95/100 гр</p>	<p>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</p>	<p>Ужин Рагу из овощей (№ 18/3) 130/180 гр. Чай (№ 10/10) 180/180 гр. Хлеб пшеничный (№ 7/13) 30/40 гр. Фрукты 95/100 гр</p>

<p>6 день</p> <p>Завтрак 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.</p> <p>10.00 Сок 100/100 гр. (№ 4.19/10)</p> <p>Обед Салат из отварной свеклы с яблоками и маслом растит (№24/1) 30/50 гр. Суп рыбный (№ 7.161) 150/200 Котлета из мяса запеченная в сметанном соусе (№ 17/8) 60/80 гр. Каша гречневая рассыпчатая с овощами (№44/3) 110/130гр. Компот из яблок и чернослива (№ 3/10/) 150/180 гр Хлеб ржаной 40/50 гр. (№ 4.8/13)</p>	<p>7 день</p> <p>Завтрак Омлет с картофелем (запеченный) (№ 4/6) 100/100 гр. Биточек из мяса (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.</p> <p>10.00 Сок 100/100 гр. (№ 4.19/10)</p> <p>Обед 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) Борщ со сметаной (№ 2/2) 150/180 Суфле из рыбы (№ 14/7) 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)</p> <p>Полдник Пирожок печенный из дрожжевого теста с повидлом (№ 7.150) 50/70 Кисломолочный продукт 150/180 гр. (4.79/1) Печенье 12/20гр</p> <p>Ужин 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.</p>	<p>8 день</p> <p>Завтрак 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.</p> <p>10.00 Сок (№ 4.19/10)</p> <p>Обед Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым 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)</p> <p>Полдник Запеканка морковная (вариант № 2) (№ 39/3) 70/100 гр. Кисломолочный продукт 150/180 гр. (4.79/1) Печенье 12/20гр</p> <p>Ужин 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</p>	<p>9 день</p> <p>Завтрак 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.</p> <p>10.00 Сок (№ 4.19/10)</p> <p>Обед Салат из белокочанной капусты с растительным маслом (№ 3/1) 30/50 гр./ Салат из припущенной моркови с яблоком, маслом растительным (№13/1) 30/50 гр. 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)</p> <p>Полдник Запеканка из творога (№ 9/5) 60/80 гр. Кисломолочный продукт 150/180 гр. (4.79/1) Печенье 12/20гр</p> <p>Ужин Рагу из овощей с крупой (№20/3) 130/150гр. Чай (№ 10/10) 150/200 гр. Хлеб пшеничный (№ 7/13) 30/40 гр. Фрукты 95/100 гр</p>	<p>10 день</p> <p>Завтрак 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.</p> <p>10.00 Сок (№ 4.19/10)</p> <p>Обед Салат из отварной свеклы и моркови с растит. маслом (№ 21/1) 30/50 гр/ Салат из свежих помидор с раст. маслом (№15/1) 30/50гр Суп из овощей со сметаной (№ 14/2) 150/180 гр. Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами (№38/8) 150/180 Соус сметанный (6/1)20/30гр Компот из чернослива и изюма (№5/10) 150/180 гр. Хлеб ржаной 40/50 гр. (№ 4.8/13)</p> <p>Полдник Ватрушка со сметаной (№ 6/12) 50/70гр. Кисломолочный продукт 150/180 гр. (4.79/1) Печенье 12/20гр</p> <p>Ужин Капуста тушеная (8/3) 130/200 гр Чай (№ 10/10) 150/200 гр. Хлеб пшеничный (№ 7/13) 30/40 гр. Фрукты 95/100 гр</p>
--	--	--	--	--