Примерное десятидневное меню для ДОУ

Согласовано: Директор МАУ «Детское питание» г. Юрги Захарова О.В.
« 15 » 08 2022г.

Утверждаю: Заведующая ДОУ №
« 15 » 08 2022г.

Стоимость питания: ясли 162,91 рублей сад 191,02 рублей

Понедельник 05.09.2022		цена	ккал	Вторник 06.09.2022		цена	ккал	Среда 07.09.2022		цена	ккал	Четверг 08.09.2022		цена	ккал	Пятница 09.09.2022		цена	ккал
Завтрак		142,3		Завтрак		174,1		Завтрак		186,5		Завтрак		177,6		Завтрак		143,9	
Каша мол манная (на сухом молоке) жидкая	150/3,8 200/5	13,16	147 196	Каша молочная пшеничная жидкая	150/3,8 200/5	15,01	146 195	Каша молочная рисовая жидкая	150/3,8 200/5	15,91	153,5 204,6	Суп молочный с вермишелью	150 200	10,22	99,1 132,2	Каша молочная кукурузная жидкая	150/3,8 200/5	15,4	153,5 205,2
Повидло (порциями)	10 10	1,19	23,8	Сыр (порциями)	10 10	6,38	28,5	Масло сливочное	5 10	7,61	24,9	Сыр (порциями)	10 10	6,38	28,5	Повидло (порциями)	10 10	1,19	23,8
Чай с/с	180 180	1,01	32,7	Какао с молоком	180 180	8,91	99,3	Кофейный напиток с молоком	180 180	9,29	100,2	Какао с молоком	180 180	8,91	99,3	Кофейный напито с молоком	180 180	9,29	100,2
Хлеб пшеничный	20 20	0,5	42,9	Хлеб пшеничный	20 20	0,5	42,9	Хлеб пшеничный	20 20	0,5	42,9	Хлеб пшеничный	20 20	0,5	42,9	Хлеб пшеничный	20 20	0,5	42,9
Второй завтрак				Второй завтрак				Второй завтрак				Второй завтрак				Второй завтрак			
Сок	100/100	6,1	39	Фрукты свежие	200/200	25	82	Сок	100/150	9,1	39	Фрукты свежие	200/200	25	82	Молоко кипяченое	150/180	10,8	84
Обед				Обед				Обед				Обед				Обед			
Салат из свеклы : чесноком	40 50	3,0	4,51 5,63	Салат из белокач. капусты с морков.	40 50	3,78	50,6 63,3	Овощи свежие (порциями)	40 50	8,74	4,51 5,63	Овощи свежие (порциями)	40 50	8,74	4,51 5,63	Овощи свежие (порциями)	40 50	8,74	4,51 5,63
Суп картофельный : бобовыми свинина)	150/9 200/12	15,2	89,6 119,4	Суп картофельный с клецками (с курицей)	150/19/9 200//25/12	14,3	72,8 97,0	Борщ с капустой и картофелем (свинина)	150/6/9 200/8/12	16,0	45,4 60,5	Рассольник Ленинградский (свинина, с перловкой)	150/6/9 200/8/12	20,0	82,4 109,9	Свекольник (свинина)	150/6/9 200/8/12	18,3	71,46 95,28
Картофель тушеный : мясом	50/130 50/150	41,3	218,3 242,5	Зраза мясная Рис отварной	50 70 110 130	28,5 7,55	139,8 195,7 145,2 171,6	Биточки мясные Каша перловая рассыпчатая	50 70 110 130	21,6 4,5	130,2 182,2 121,7 143,9	Капуста тушеная с мясом (свинина)	40/110 50/150	50,4	152,5 203,3	Оладьи из печени Картофельное пюре	50 70 110 130	6,34 12,6	117,5 164,6 112,7 133,6
Компот из с/ф	180 180	2,15	32,7	Напиток из шиповника	180 180	5,45	81,5	Я: Компот из с/ф С: витам. напиток	180 200	5,5	32,7 77	Компот из изюма и кураги	180 180	3,9	70,3	Компот из свежих яблок	180 180	5,5	47,4
Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшен.	20/30 35/45	0,75 4,2	64,4 70,7	Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пщ	20/30 35/45	0,75 4,2	64,4 70,7	Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшен.	35/50 20/30	1,25 2,8	107,3 70,7	Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшен.	20/30 35/45	0,75 4,2	64,4 70,7	Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшен.	20/30 35/45	0,75 4,2	42,9 70,7
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник				Уплотненный полдник				Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
Запеканка из печени : луком, с добавлением чеснока	50 70	30,6	77,7 108,8	Рыба тушеная под овощами	50 70	30,0	78 109,2	Сырники из творога запеченные со сгущенным мол.	150/20 180/25	57,5	365,9 439,2	Биточки рыбные	50 70	19,6	79,6 111,5	Рулет из кур с яйцом	55 75	19,1	101,7 138,7
Макароны отварные	110 130	5,2	147,9 174,7	Картофельное пюре	110 130	12,55	112,7 133,6	Морковь отварная (порциями)	40 50	3,1	14,1 15,5	Макароны отварные	110 130	5,2	147,9 174,7	Каша гречневая рассыпчатая	110 130	10,8	168,2 198,7
Соус основной	30/30	1,1	15,5 25,8	Овощи свежие (порциями)	40 50	8,74	4,51 5,63	Кефир	150 180	11,6	90 108	Горошек консерв. отварной	20 30	4,2	7,4 11,1	Салат картофельный с огурцами конс.	40 50	6,8	50,3 62,9
Кофейный напиток : молоком	180 180	9,29	100,2	Чай с/с	180 200	1,01	32,7 36,3	Сахарный сироп	3,8 4,5	0,3	10,8 12,0	Чай с/с	180 200	1,01	32,7 36,3	Сок	200 180	10,9	79 71
Хлеб пшеничный	20 20	0,5	32,2 42,9	Булочка с сыром	50 50	9,8	169,1	Пирог песочный с повидлом	50 50	9,7	191,1	Хлеб пшеничный	15 20	0,5	32,2 42,9	Печенье	20 20	2,1	72,6
Булочка витушка	50 50	7,0	100,7	Хлеб пшеничный	15 20	0,5	32,2 42,9	Хлеб ржано пшен.	15 15	1,4	23,5	Булочка с творогом	50 50	8,1	143,8	Хлеб пшеничный	15 20	0,5	32,2 42,9

Подписано цифровой подписью: Степанова Светлана Валериевна
Дата: 2022.08.23 13:00:42 +07'00'

Понедельник. 12.09.2022	цена	ккал	Вторник 13.09.2022	цена	ккал	Среда 14.09.2022	цена	ккал	Четверг 15.09.2022	цена	ккал	Пятница 16.09.2022	цена	ккал
Завтрак	127,7		**Завтрак**	178,1		**Завтрак**	175,4		**Завтрак**	175,5		**Завтрак**	173,5	
Каша молочная 150/3,8 гречневая жидкая 200/5 (на сухом молоке)	15,72	154,4 212,5	Каша молочная 150/3,8 пшенная 200/5 жидкая	15,84	159,1 212,1	Каша «Дружба» 150/3,8 200/5	11,46	180,8 241	Суп молочный с 150 крупой 200	10,15	99,1 132,2	Каша молочная 150/3,8 Геркулесовая 200/5 жидкая	15,55	158, 211,1
Чай с/с 180 180	1,01	32,7	Какао с 180 молоком 180	8,91	99,3	Кофейный напиток 180 с молоком 180	9,29	100,2	Какао с 180 молоком 180	8,91	99,3	Кофейный напиток 180 с молоком 180	9,29	100,2
Повидло 10 порциями) 10	1,19	23,8	Сыр 10 (порциями) 10	6,38	28,5	Масло сливочное 5 10	7,61	24,9	Сыр 10 (порциями) 10	6,38	28,5	Повидло 10 (порциями) 10	1,19	23,8
Хлеб пшеничный 20 20	0,5	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,5	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,5	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,5	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,5	42,9
Второй завтрак			**Второй завтрак**			**Второй завтрак**			**Второй завтрак**			**Второй завтрак**		
Сок 100/150	9,1	59	Фрукты свежие 200/200	25	82	Молоко кипяченое 150/180	10,81	84	Фрукты свежие 200/200	25	82	Молоко кипяченое 150/180	10,8	
Обед			**Обед**			**Обед**			**Обед**			**Обед**		
Морковь отварная 40 порциями) 50	3,1	14,1 15,5	Овощи свежие 40 (порциями) 50	8,74	4,51 5,63	Овощи свежие 40 (порциями) 50	8,74	4,51 5,63	Овощи свежие 40 (порциями) 50	8,74	4,51 5,63	Овощи свежие 40 (порциями) 50	8,74	4,51 5,63
Суп - лапша домашняя с курицей) 150/9 200/12	9,7	 61,7 82,2	Борщ из свежей капусты (с курицей) 150/6/9 200/8/12	15,0	71,38 81,51	Суп крестьянский 150/6/9 с крупой (свинина) (крупа пшенич.) 200/8/12	15,0	69,08 92,11	Щи из свежей капусты с картофелем 150/6/9 (свинина) 200/8/12	17,8	 55,2 73,6	Суп картофельный с рыбными 150 консервами 200	19,5	96,8 129,1
Плов из мяса кур 160 180	27,0	261,9 294,9	Тефтели мясные 50/30 70/30 Каша гречневая 110 рассыпчатая 130	21,1 10,8	156,1 218,5 168,2 198,7	Котлета домашняя 50 70 Рагу из овощей 110 130	19,9 12,1	117,5 164,6 80,4 105,7	Оладьи из печени 50 70 Картофельное 110 пюре 130	32,1 12,5	117,5 164,6 112,7 133,6	Мясо запеченное под картофелем 150 (свинина) 200	56,3	239,8 319,8
Н: Компот из с/ф 180 С: витам. напиток 200	5,5	32,7 77	Компот из изюма и 180 кураги 180	3,9	70,3	Компот из с/ф 180 180	2,15	32,7	Кисель из повидла 180 180	4,1	102,1 113,4	Напиток из 180 шиповника 180	5,45	81,5
Хлеб пшеничный 20/30 Хлеб ржано-пшен.35/45	0,75 4,2	64,4 70,7	Хлеб пшеничный 20/30 Хлеб ржано-пшен. 35/45	0,75 4,2	64,4 70,7	Хлеб пшеничный 30/50 Хлеб ржано-пшен. 25/30	125 2,8	107,3 47,1	Хлеб пшеничный 20/30 Хлеб ржано-пшен. 35/45	0,75 4,2	64,4 70,7	Хлеб пшеничный 20/30 Хлеб ржано-пшен. 30/45	0,75 4,2	64,4 47,1
Уплотненный полдник			**Уплотненный полдник**			**Уплотненный полдник**			**Уплотненный полдник**			**Уплотненный полдник**		
Омлет натуральный 156 156	31,2	179,9	Рыба тушеная со 110 сметаной	39,5	141,3	Пудинг творожный Яблочный 150/20 со сгущ. молоком 180/25	52,3	349,2 465,6	Суфле рыбное 50 70	20,8	71,58 100,2	Голубцы ленивые 50/25 (свинина) 70/25	17	82,2 116
Салат русский 40 50	4,8	44,1 55,1	Картофельное пюре 110 130	12,5	112,7 133,6	Морковь отварная 40 (порциями) 50	3,1	14,1 15,5	Каша гречневая 110 рассыпчатая 130	10,8	168,2 198,7	Макароны отварные 110 130	5,2	147,9 174,7
			Салат из белокач. 40 капусты с морков. 50	3,78	50,6 63,3				Салат из свеклы 40 с чесноком 50	3,0	4,51 5,63	Кукуруза консерв. 20 отварная 30	5,9	12,7 15,5
Кофейный напиток 180 с молоком 200	9,29	100,2 111,3	Чай с/с 180 200	1,01	32,7 36,3	Сок 200 180	10,9	79 71	Чай с/с 180 200	1,01	32,7 36,3	Сок 200 180	10,9	79 71
Вафли 28 28	4,1	89	Булочка Маковка 50 50	8,3	177,5	Плюшка московская 50 50	6,1	94,3	Сочни из песочного 55 теста с творогом 55	11,1	176,5	Печенье 20 20	2,1	72,6
Хлеб пшеничный 20 20	0,5	32,2 42,9	Хлеб пшеничный 15 20	0,5	32,2 42,9	Хлеб ржано-пшен. 15 15	1,4	23,5	Хлеб пшеничный 15 20	0,5	32,2 42,9	Хлеб пшеничный 15 20	0,5	32,2 42,9