

Утверждаю:
И.о.заведующего ЦДБДОУ
Детский сад № 7
Областного центра
Приказ № 7 от 18.02.2022 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 2022г.

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Каша пшеничная, вязкая	150/180	Омлет натуральный	110/135	Каша геркулесовая, жидкая	150/180	Каша рисовая, жидкая	150/220	Каша гречневая, вязкая	150/200
Кофейный напиток с молоком	180/180	Чай с лимоном	200/250	Какао с молоком	180/200	Чай с сахаром	200/200	Кофейный напиток с молоком/молоко	180/180
Батон нарезной	15/20	Батон	35/35	Бутерброд с маслом	35/45	Батон нарезной	35/40	Батон нарезной	15/20
Масло сливочное	2/2	Повидло	8/25			Сыр порциями	8/10	Банан	50/50
Джем	10/20								
Суммарный объем:	357/402	Суммарный объем:	353/445	Суммарный объем:	365/425	Суммарный объем:	393/470	Суммарный объем:	395/450
Салат из кукурузы	35/50	Салат из свежих помидоров с перцем	40/50	Салат из свежей капусты	40/60	Салат из свеклы с чесноком	40/50	Томаты в с/соку	40/60
Щи из свежей капусты с картофелем	150/180	Суп картофельный с фрикадельками	150/180	Свекольник	150/200	Суп из овощей	150/180	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/180
		Запеканка картофельная с печенью	130/150	Сметана 15%	5/5	Гренки из пшеничного хлеба	15/15	Кнели куриные с рисом	40/60
Тефтели мясные с соусом	100/120	Соус сметанный	20/20	Шницель рубленый	60/65	Биточки из птицы	50/70	Пюре картофельное с маслом	111/134
Макароны отварные	110/130					Капуста тушеная	110/145	Компот из кураги	180/190
Напиток из плодов шиповника	150/200	Компот из черной смородины	150/200	Картофель отварной с луком	115/130	Компот сливовый	180/180	Хлеб ржаной	20/40
Хлеб ржаной (дарницкий)	25/35	Хлеб ржаной	20/50	Компот из сухофруктов	160/190	Хлеб ржаной	20/30		
				Хлеб ржаной	30/45				
Суммарный объем:	570/715	Суммарный объем:	510/650	Суммарный объем:	560/695	Суммарный объем:	565/670	Суммарный объем:	541/664
Чай с молоком	200/250	Простокваша	180/220	Ряженка с сахаром	161/264	Кефир	180/230	Чай с сахаром/чай с молоком	200/200
Булочка домашняя	45/60	Сыр полутвердый порциями	6/0	Булочка «Ванильная»	40/50	Вафли	20/30	Сыр	0/4
		Печенье	25/35			Груша	90/120	Батон нарезной	45/50
Суммарный объем:	245/310	Суммарный объем:	211/255	Суммарный объем:	201/254	Суммарный объем:	290/380	Суммарный объем:	252/263
Салат из свежих огурцов	40/55	Мясо тушеное	50/70	Запеканка пшеница с творогом	100/120	Салат из соленых огурцов с луком	40/50	Огурец консервированный	60/60
Зразы рыбные рубленые	50/80	Капуста тушеная	120/130	Сгущенное молоко	15/20	Тефтели мясные в молочном соусе	50/50	Рыба тушеная в томате с овощами	70/80
Пюре картофельное	110/150	Напиток клюквенный	200/200	Компот из вишни	150/220	Пюре картофельное с морковью	120/150	Рис отварной с маслом	105/127
Сок вишневый	210/230	Хлеб пшеничный	20/40	Яблоко	135/150	Компот из черной смородины	180/220	Чай с джемом	160/238
Хлеб пшеничный	15/15	Виноград	100/115			Хлеб пшеничный	30/50	Хлеб пшеничный	10/20
Масло сливочное	6/8								
Суммарный объем:	431/538	Суммарный объем:	490/555	Суммарный объем:	400/510	Суммарный объем:	420/520	Суммарный объем:	411/533

6 день	Выход ясли/сад	7 день	Выход ясли/сад	8 день	Выход ясли/сад	9 день	Выход ясли/сад	10 день	Выход ясли/сад
Каша пшеничная вязкая	150/180	Каша «Дружба»	150/200	Каша ячневая	150/200	Каша манная, жидкая	130/200	Запеканка рисовая с творогом	120/160
Кофейный напиток с молоком	180/200	Какао с молоком	180/200	Молоко	180/180	Кофейный напиток	180/220	Чай с сахаром	200/220
Батон нарезной	20/35	Батон	35/40	Бутерброд с маслом	20/35	Яблоко	110/150	Масло сливочное 82,5 %	6/6
Масло сливочное 82,5%	6/8	Паста сырная	7/10			Батон	35/35	Сыр порциями	7/10
Суммарный объем:	350/415	Суммарный объем:	372/450	Суммарный объем:	350/415	Суммарный объем:	455/605	Суммарный объем:	353/426
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 2022г.									
Икра кабачковая для д/питания	30/50	Салат из свежих помидоров и огурцов	40/60	Салат из свеклы	40/60	Салат из кукурузы	35/50	Салат витаминный	40/60
Суп картофельный с крупой	150/180	Суп гороховый на мясном бульоне	160/180	Рассольник домашний	150/180	Борщ с капустой и картофелем	150/180	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/180
Котлеты из говядины	50/70	Печень тушеная в сметанном соусе	50/60	Суфле из птицы	50/70	Сметана	10/10	Тефтели из говядины (ежики)	60/80
Соус сметанный с томатом	5/15	Картофельное пюре	110/130	Гренки из пшеничного хлеба	10/15	Котлета рыбная	60/75	Картофельное пюре с морковью	120/130
Макаронные изделия отварные	110/130	Компот из сухофруктов	180/220	Капуста тушеная	110/150	Рис припущенный	100/120	Компот из сухофруктов	200/200
Напиток из шиповника	150/180	Хлеб ржаной (дарницкий)	20/30	Компот из черешни	180/180	Соус томатный	10/10	Хлеб ржаной	10/40
Хлеб ржаной	10/30			Хлеб ржаной	40/40	Компот из черной смородины	185/200		
Суммарный объем:	515/675	Суммарный объем:	567/688	Суммарный объем:	580/695	Суммарный объем:	570/690	Суммарный объем:	580/690
Чай с сахаром	150/180	Ряженка	170/240	Кефир с сахаром	200/250	Молоко 3,2 %	180/250	Чай с молоком	200/200
Сдоба обыкновенная	60/75	Пряник	30/40	Печенье	25/35	Вафля	20/20	Булочка дорожная	40/55
Суммарный объем:	212/259	Суммарный объем:	200/280	Суммарный объем:	225/285	Суммарный объем:	200/270	Суммарный объем:	240/255
Варенное яйцо	20/40	Груша	100/200	Салат из свежих огурцов	45/50	Салат из свеклы с соленым огурцом	55/55	Винегрет овощной	50/60
Рагу из овощей с кабачками	150/150	Запеканка морковная с творогом	125/150	Шницель рыбный натуральный	50/60	Картофель жареный из отварного	130/150	Омлет натуральный	100/110
Компот из свежих плодов (яблок)	180/185	Соус вишневый	30/35	Пюре картофельное	110/135	Сок вишневый	220/250	Компот из черной смородины	160/180
Хлеб пшеничный	15/35	Чай с сахаром	200/200	Напиток из шиповника	180/250	Масло сливочное порционно	3/3	Хлеб пшеничный	15/30
Масло сливочное 82,5%	4/4			Хлеб пшеничный	20/40	Хлеб пшеничный	20/40	Яблоко	105/105
Банан	120/120								
Суммарный объем:	489/534	Суммарный объем:	455/585	Суммарный объем:	405/535	Суммарный объем:	428/498	Суммарный объем:	430/485