

Десятидневное меню на октябрь 2021г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 29
« У Лукоморья» Г.П.Соколова

Завтрак 1 день 355/418	Завтрак 2 день 350/410	Завтрак 3 день 355/418	Завтрак 4 день 355/417	Завтрак 5 день 355/418
Каша молочная манная 150/200 Чай с сахаром 180 Сыр порционный 5/8 Хлеб пшеничный 20/ 30	Суп молочный с пшеном 150/200 Кофейный напиток на молоке 180 Хлеб пшеничный 20/ 30	Каша молочная геркулесовая 150/200 Какао на молоке 180 Сыр порционный 5/8 Хлеб пшеничный 20/ 30	Каша молочная ячневая 150/200 Чай зеленый полусладкий 180 Масло сливочное 5/7 Хлеб пшеничный 20/30	Каша молочная рисовая 150/200 Чай с сахаром 180 Сыр порционный 5/8 Хлеб пшеничный 20/ 30
Завтрак 2 115/115	Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 115/115	Завтрак 2 110/110
Кисломолочный продукт Кефир с сахаром 105 Хлеб (сухарики)10	Кисломолочный продукт Снежок 100 Хлеб (сухарики)10	Кисломолочный продукт Ряженка 100 Хлеб (сухарики)10	Кисломолочный продукт Кефир с сахаром 105 хлеб (сухарики)10	Кисломолочный продукт Снежок 100 хлеб (сухарики)10
Обед 540/710	Обед 550/ 720	Обед 560/730	Обед 530/650	Обед 540/710
Салат «Овощной» (картофель, морковь, кукуруза) 40/60 Рассольник на говяжьем бульоне со сметаной 150/200 Ежики рыбные 50/70 Пюре картофельное 110/130 Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) 150/200 Хлеб ржано - пшеничный 40/50	Салат из свежей свеклы с чесноком 40/60 Суп со свежей капустой и сметаной 150/200 Гуляш из мяса говядины 60/80 Каша гречневая рассыпчатая 110/130 Кисель яблочный 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/50	Салат « Бармалей » (огурец консервированный, морковь, картофель) 30/50 Суп гороховый 150/200 Чахохбили 50/70 Рис припущенный 110/130 Соус томатный 30 Компот из свежих яблок 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/50	Огурец консервированный 30 /50 Суп «Крестьянский» со сметаной 150/200 Тефтели (мясо говядины) 50/70 Капуста тушеная (свежая)110/130 Сок грушевый 150 Хлеб ржано - пшеничный 40/50	Салат из свежей капусты с морковью 40/60 «Бабушкин суп» 150/200 Биточки куриные 50/70 Пюре картофельное 110/130 Кисель клубничный 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/50
Полдник 200/200	Полдник 230/250	Полдник 200/200	Полдник 200/250	Полдник 200/200
Сок яблочный 150 Булочка домашняя 50	Чай полусладкий 180/200 Пряник 50/50	Сок мультифруктовый 150 Пирожок с повидлом 50	Молоко кипяченое 150/200 Печенье песочное 50	Сок овощной 150 Пряник 50
Ужин 410/450	Ужин 430/500	Ужин 410/480	Ужин 410/450	Ужин 430/520
Запеканка (творог, банан) 130/150 Чай зеленый с сахаром и лимоном 180/200 Яблоко 100	Салат «Зайчик» (свежая морковь с сахаром) 30/50 Макароны, запеченные с сыром 120/150 Чай витаминный (апельсин) 180/200 Банан 100	Сельдь 30 /50 Картофель запеченный 110/130 Чай с сахаром и лимоном 180/200 Хлеб пшеничный 30/40 Яблоко 60	Пудинг творожно – манный 130/150 Чай без сахара 180/200 Банан 100	Свежая морковь с чесноком 30/50 Рыба, запеченная в омлете 130/150 Напиток лимонный 150/180 Хлеб пшеничный 20/40 Яблоко 100
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1620/1893	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1670/1990	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1635/ 1938	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1610/ 1882	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1635/1958

Завтрак 6 день 355/417	Завтрак 7 день 355/418	Завтрак 8 день 350/410	Завтрак 9 день 355/418	Завтрак 10 день 355/417
Суп молочный с макаронными изделиями 150/200 Чай сладкий 180 Масло сливочное 5/7 Хлеб пшеничный 20/ 30	Суп молочный с рисом 150/200 Какао на молоке 180 Сыр порционный 5/8 Хлеб пшеничный 20/ 30	Каша молочная «Дружба» (рис, пшено)150/200 Кофейный напиток на молоке 180 Хлеб пшеничный 20/ 30	Каша молочная сборная 150/200 Чай с молоком 180 Сыр порционный 5/8 Хлеб пшеничный 20/ 30	Каша молочная пшеничная 150/200 Чай полусладкий 180 Масло сливочное 5/7 Хлеб пшеничный 20/ 30
Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 115/115	Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 110/110
Кисломолочный продукт Ряженка 100 Хлеб (сухарики)10	Кисломолочный продукт Кефир с сахаром 105 Хлеб (сухарики)10	Кисломолочный продукт Снежок 100 Хлеб (сухарики)10	Кисломолочный продукт Ряженка 100 Хлеб (сухарики)10	Кисломолочный продукт Йогурт 100 Хлеб (сухарики)10
Обед 480/600	Обед 540/710	Обед 530/700	Обед 570/740	Обед 540/710
Салат «Здоровье» (морковь, свекла, зеленый горошек) 30/50 Щи на говяжьем бульоне со сметаной 150/200 Котлеты (мясо говядины) 50/70 Пюре из гороха 110 /130 Сок овощной 100/100 Хлеб ржано-пшеничный 40 /50	Салат «Зимний» (картофель, морковь, огурец консервированный) 30/50 Борщ со сметаной 150/200 Бефстроганов (мясо говядины) 60/80 Макароны с маслом 110/130 Компот из свежих яблок 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/50	Салат из свежей капусты и зеленого горошка 30/ 50 Суп «Сметанковый»150/200 Куры отварные (порционно) 50/ 70 Пюре картофельное 110/ 130 Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко)150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/50	Салат из свежей свеклы с яблоком 40/60 Суп с клецками 150/200 Палочки рыбные 50/70 Рис с овощами 110/130 Соус томатный 30 Компот из сухофруктов (груша, курага) 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/50	Свежая морковь с чесноком 30/50 Свекольник со сметаной 150/200 Голубцы ленивые 60/80 Картофель отварной с маслом и зеленью 110/130 Кисель плодово-ягодный 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/50
Полдник 200/250	Полдник 175/200	Полдник 220/270	Полдник 200/200	Полдник 200/250
Молоко кипяченое 150/200 Крендель сахарный 50	Сок абрикосовый 150 Печенье 25/50	Чай зеленый с сахаром 150/200 Бутерброд с маслом и повидлом 70	Сок персиковый 150 Булочка витая 50	Молоко кипяченое 150/200 Хачапури с сыром 50
Ужин 420/510	Ужин 400/460	Ужин 410/460	Ужин 410/450	Ужин 440/520
Салат из кукурузы консервированной 40/60 Сырники с фруктовым соусом 130/150 Напиток лимонный 150/200 Банан 100	Огурец консервированный 30/50 Тефтели рыбные 50/70 Пюре розовое (картофель, морковь) 110/130 Чай витаминный (апельсин) 180 Хлеб пшеничный 30	Винегрет 40/60 Яйцо вареное 1шт. Чай зеленый полусладкий 180 /200 Хлеб пшеничный 40/50 Яблоко 100	Запеканка (творог, яблоко) 130/150 Чай без сахара 180 /200 Банан 100	Салат «Полевой» (свежая капуста, яблоко) 30/50 Омлет 130/150 Чай с сахаром и лимоном 150/180 Хлеб пшеничный 30/40 Яблоко 100
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1565/ 1887	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1585/ 1903	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1620/ 1950	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1645/ 1918	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1645/2007