

Десятидневное меню июнь-август 2024г.

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

Завтрак 1 день 350/403	Завтрак 2 день 350/400	Завтрак 3 день 350/403	Завтрак 4 день 350/403	Завтрак 5 день 350/403
Каша молочная манная 145/185 Чай с сахаром 180/180 Сыр порционный 5/8 Батон 20/ 30	Суп молочный с пшеном 150/190 Кофейный напиток на молоке180/180 Хлеб пшеничный 20/ 30	Каша молочная геркулесовая 145/185 Чай полусладкий 180/180 Сыр порционный 5/8 Батон 20/ 30	Каша молочная ячневая 150/185 Чай зеленый полусладкий 180/180 Масло сливочное 5/7 Хлеб пшеничный 20/30	Каша молочная рисовая 145/185 Чай с сахаром 180/180 Сыр порционный 5/8 Батон 20/ 30
Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 110/110
Сок абрикосовый 100/100 Хлеб (сухарики)10/10	Сок яблочный 100/100 Хлеб (сухарики)10/10	Сок мультифруктовый 100/100 Хлеб (сухарики)10/10	Сок персиковый 100/100 хлеб (сухарики)10/10	Сок овощной 100/100 хлеб (сухарики)10/10
Обед 530/650	Обед 530/ 650	Обед 530/650	Обед 500/600	Обед 530/650
Салат «Овощной» (картофель, морковь, кукуруза) 30/50 Свекольник со сметаной 150/180 Поджарка из рыбы 50/70 Пюре картофельное 110/130 Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) 150/180 Хлеб ржано - пшеничный 40/40	Салат из свеклы с чесноком 30/50 Суп «Сметанковый»150/180 Гуляш из мяса говядины 50/70 Каша гречневая рассыпчатая 110/130 Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 40/40	Салат « Бармалей » (огурец консервированный, морковь, картофель) 30/50 Борщ со сметаной 150/180 Чахохбили 50/70 Рис припущенный 110/130 Компот из сухофруктов (яблоко,изюм) 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 40/40	Суп «Крестьянский» со сметаной 150/180 Бигос(капуста свежая,мясо говядины) 160/200 Компот из сухофруктов (груша, курага) 150/180 Хлеб ржано - пшеничный 40/40	Морковь с чесноком 30/50 «Бабушкин суп» 150/180 Биточки куриные 50/70 Пюре картофельное 110/130 Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 40/40
Полдник 202/255	Полдник 205/255	Полдник 200/250	Полдник 200/250	Полдник 202/255
Кефир с сахаром 157/210 Булочка домашняя 45/45	Молоко кипяченое 150/200 Пирожок с повидлом 55/55	Кисель яблочный 155/205 Булочка деревенская 45/45	Молоко кипяченое 150/200 Пряник 50/50	Кефир с сахаром 157/210 Булочка витая 45/45
Ужин 400/450	Ужин 400/460	Ужин 460/520	Ужин 400/450	Ужин 410/470
Запеканка (творог, яблоко) 120/150 Чай зеленый с сахаром и	Салат «Зимний» (картофель,морковь,огурец консервированный) 30/50	Суп рыбный 150/180 Чай с сахаром и апельсином 180/200	Тортик творожный «Белоснежка» 120/150 Чай без сахара 180/200	Рыба, запеченная в омлете 110/130 Напиток апельсиновый

апельсином 180/200 Яблоко 100/100	Макароны с маслом 90/110 Чай витаминный (апельсин) 180/200 Яблоко 100/100	Хлеб пшеничный 30/40 Яблоко 100/100	Яблоко 100/100	180/200 Хлеб пшеничный 20/40 Яблоко 100/100
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1592/1868	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1595/1875	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1650/ 1933	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1560/ 1813	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1602/1888
Завтрак 6 день 350/402	Завтрак 7 день 350/403	Завтрак 8 день 350/400	Завтрак 9 день 350/403	Завтрак 10 день 350/402
Суп молочный с рисом 145/185 Чай с сахаром 180/180 Масло сливочное 5/7 Батон 20/30	Суп молочный с макаронными изделиями 145/185 Какао на молоке 180 /180 Сыр порционный 5/8 Хлеб пшеничный 20/30	Каша молочная «Дружба» (рис, пшено) 150/190 Чай сладкий 180/180 Батон 20/30	Каша молочная пшеничная 145/185 Чай зеленый полусладкий 180/180 Сыр порционный 5/8 Хлеб пшеничный 20/30	Каша молочная пшеничная 145/185 Чай полусладкий 180/180 Масло сливочное 5/7 Хлеб пшеничный 20/30
Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 110/110
Сок грушевый 100/100 Хлеб (сухарики) 10/10	Сок абрикосовый 100/100 Хлеб (сухарики) 10/10	Сок мультифруктовый 100/100 Хлеб (сухарики) 10/10	Сок персиковый 100/100 Хлеб (сухарики) 10/10	Сок яблочный 100/100 Хлеб (сухарики) 10/10
Обед 530/650	Обед 530/650	Обед 530/650	Обед 560/680	Обед 530/650
Салат «Зимний» (картофель, морковь, огурец консервированный) 30/50 Щи на говяжьем бульоне со сметаной 150/180 Котлеты (мясо говядины) 50/70 Пюре из гороха 110 /130 Компот из сухофруктов (груша, курага) 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 40 /40	Икра свекольная 30/50 Суп гороховый 150/180 Плов из курицы 160/200 Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 40/40	Икра морковная 30/50 Суп со свежей капустой и сметаной 150/180 Жаркое по –домашнему (картофель, мясо говядины) 160/200 Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 40/40	Салат из свеклы с яблоком 30/50 Суп с клецками 150/180 Палочки рыбные 50/70 Рис с овощами 110/130 Соус томатный 30/30 Компот из сухофруктов (груша, курага) 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 40/40	Салат «Здоровье» (морковь, свекла, зеленый горошек) 30/50 Рассольник на курином бульоне со сметаной 150/180 Бефстроганов (мясо кур) 50/70 Пюре картофельное 110/130 Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 40/40
Полдник 205/255	Полдник 207/260	Полдник 200/250	Полдник 210/260	Полдник 202/255
Молоко кипяченое 150/200 Пирожок с картофелем 55/55	Кефир с сахаром 157/210 Пряник 50/50	Кисель плодово-ягодный 150/200	Молоко кипяченое 150/200 Бутерброд с повидлом 60/60	Кефир с сахаром 157/210 Булочка « косичка» 45/45

		Печенье песочное 50/50		
Ужин 410/450	Ужин 460/520	Ужин 400/450	Ужин 400/450	Ужин 450/520
Сырники 110/130 Повидло 20/20 Напиток апельсиновый 180/200 Яблоко 100/100	Тефтели рыбные 50/70 Пюре розовое (картофель, морковь) 90/110 Чай витаминный (апельсин) 180/200 Хлеб пшеничный 40/40 Яблоко 100/100	Винегрет 30/50 Яйцо вареное 1шт.(50/50) Чай зеленый полусладкий 180 /200 Хлеб пшеничный 40/50 Яблоко 100/100	Запеканка (творог, яблоко) 120/150 Чай без сахара 180 /200 Яблоко 100 /100	Салат из моркови с чесноком 30/50 Омлет 110/130 Чай с сахаром и апельсином 180/200 Хлеб пшеничный 30/40 Яблоко 100/100
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1605/ 1867	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1657/ 1943	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1590/ 1860	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1630/ 1903	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1642/1937