

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «Карадуванский детский сад комбинированного вида»

З.Ф. Бадрутдинова

Утвержденное меню от 3-7 лет с 09.01.2023

День 1-ый ЗАВТРАК		День 2-ый ЗАВТРАК		День 3-ий ЗАВТРАК		День 4-ый ЗАВТРАК		День 5-ый ЗАВТРАК	
Каша манная молочная с маслом чай с сахаром	200/5 180/5 30/5	Каша Дружба молочная с маслом Какао с молоком	200/5 180	Каша геркулесовая молочная с маслом чай с молоком, сахаром	200/5 180/5 30/5	Каша пшенная молочная с маслом Кофейный напиток с молоком	200/5 180	Каша полбяная молочная с маслом Какао с молоком	200/5 180
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/3/7	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/3/7	Бутерброд с маслом сливочным	30/5
Итого:	425	Итого:	425	Итого:	425	Итого:	425	Итого:	420
Сок	125	Фрукты свежие	100	Сок	125	Фрукты свежие	100	Сок	125
Итого:	125	Итого:	100	Итого:	125	Итого:	100	Итого:	125
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Сала из капусты с яблоками	50	Салат из свеклы	50	Салат из свежей капусты	50	Салат из свеклы и моркови	50	Салат Витаминный	50
Рассольник ленинградский с курицей со сметаной	200/15/ 5	Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	Свекольник с мясными фрикадельками	200/15/6	Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей со сметаной	200/15/5	Суп вермишелевый с картофелем и с мясными фрикадельками	200/15
Тефтели из говядины с томатном соусе	70/10	Биточки рубленные из рыбы	70	Гуляш из грудки куриный	45/45	Жаркое по домашнему из отварной говядины	180	Плов из курицы	160
Макароны отварные	130	Пюре картофельное	130	Каша гречневая вязкая	130/3	Компот из сухофруктов	180	Компот из свежей яблок	180
Компот из сухофруктов	180	Кисель	180	Напиток из урюка	180	Хлеб сельский	37,5	Хлеб сельский	37,5
Хлеб сельский	37,5	Хлеб сельский	37,5	Хлеб сельский	37,5	Хлеб сельский	37,5	Хлеб сельский	37,5
Итого:	697,5	Итого:	682,5	Итого:	711,5	Итого:	667,5	Итого:	642,5
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Булочка домашняя	50	Кондитерская изделия крекер	10	Ватрушка с творогом	50	Кондитерская изделия печенье	20	Пицца с сыром	50
Катык	120	Молоко кипяченое	120	Ряженка	120	Катык	120	Кефир	120
Рагу с курицей	40/120	Салат из моркови	50	Макароны запеченные с яйцом	150/5	Салат из моркови с яблоками	50	Омлет натуральный	140
Чай фруктовый	180/7	Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	Чай с сахаром	180/5	Напиток из шиповника	180/5	Чай с сахаром	180/5
Хлеб пшеничный	23	Хлеб пшеничный	23	Хлеб пшеничный	23	Хлеб пшеничный	23	Хлеб пшеничный	23
		Пудинг из творога с рисом и повидлом	150			Суфле из творога с повидлом	150/20		
Итого:	540	Итого:	543	Итого:	533	Итого:	568	Итого:	518
Всего:	1787,5	Всего:	1750,5	Всего:	1794,5	Всего:	1760,5	Всего:	1705,5

День 6-ой		День 7-ой		День 8-ой		День 9-ый		День 10-ый	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша геркулесовая	200/5	Каша пшенная	200/5	Каша манная	200/5	Суп молочный с вермишелью	180	Каша рисовая молочная с маслом	200/5
молочная с маслом	180/5	молочная с маслом	180	молочная с маслом	180	чай с молоком, сахаром	180/5	Кофейный напиток с молоком	180
чай с молоком, сахаром	30/3/7	Кофейный напиток с молоком	30/5	Какао с молоком	30/3/7	яйцо вареное	48	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/3/7
Бутерброд с маслом сливочным, сыром		Бутерброд с маслом сливочным		Бутерброд с маслом сливочным, сыром		Бутерброд с маслом сливочным	30/5		
Итого:	430	Итого:	420	Итого:	425	Итого:	448	Итого:	425
Фрукты свежие	100	Сок	125	Фрукты свежие	100	Сок	125	Фрукты свежие	100
Итого:	100	Итого:	125	Итого:	100	Итого:	125	Итого:	100
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из капусты	50	Салат из свеклы	50	Огурцы соленые	50	Салат Песрый	50	Салат Витаминный	50
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	200/15/10	Суп крестьянский с курицы со сметаной	200/15/5	Борщ со свежей капусты, картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/5	Щи со свежей капустой, картофелем со сметаной на м/б	200/15/5	Суп лапша домашняя с курицей	200/15
Биточки куриные «Солнышко»	70	Биточки рубленные из рыбы	70	Плов из отварной говядины	160	Запеканка картофельная с мясом	150/20	Котлеты «Аппетитные»	70
Макароны отварные	130	Пюре картофельное	130	Компот из сухофруктов	180	Компот из свежих яблок	180	Каша перловая с овощами	130/4
Напиток из урюка	180	Кисель	180	Хлеб сельский	37,5	Хлеб сельский	37,5	Напиток из урюка	180
Хлеб сельский	37,5	Хлеб сельский	37,5					Хлеб сельский	37,5
Итого:	692,5	Итого:	687,5	Итого:	647,5	Итого:	657,5	Итого:	636,5
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Щаfran с яблоками	50	Кондитерская изделия крекер	10	Плюшка новомосковская	50	Кондитерская изделия крекер	20	Кондитерская изделия крекер	20
Ряженка	120	Молоко кипяченое	120	Катык	120	Ряженка	120	Кефир	120
Голубцы ленивые	150	Салат из моркови с яблоками	50	Гречка с фаршем и овощам	130	Салат из моркови	50	Капуста тушеная с мясом	150
Чай фруктовый	180/7	Запеканка творожная с повидлом	150/20	Чай с сахаром	180/5	Запеканка творожная с крошкой	150	Чай с сахаром	180/5
Хлеб пшеничный	25	Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	Хлеб пшеничный	25	Напиток из шиповника	180/5	Хлеб пшеничный	25
		Хлеб пшеничный	25			Хлеб пшеничный	25		
Итого:	530	Итого:	563	Итого:	508	Итого:	548	Итого:	498
Всего:	1752,5	Всего:	1795,5	Всего:	1680,5	Всего:	1778,5	Всего:	1679,5