

Согласовано
Директор МБ ДОУ «ЦРР - д/с №2 «Планета детства»
Э.М. Галиуллина

Основное 10-ти дневное меню.
МБ ДОУ «ЦРР - д/с №2 «Планета детства» с 16.10. 2023г.

Первая неделя					Вторая неделя			
	Завтрак гр.(ккал)	обед	полдник	ужин		завтрак	обед	ужин
1 понедельник	1. Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным 140/3(155,56)/180/5 (207,60) 2. Кофейный напиток с молоком 180/6 (42,67) 3. Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/30/5 (111,60) 10:00 Фрукты свежие (Яблоко) 100 (47,00)	Салат из моркови 40(14,53)/60 (21,8) 1. Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками 150/10(90,56)/180/15 (114,56) 2. Котлеты рубленые из говядины 50(150,76)/70 (211,06) 3. Каша гречневая вязкая с маслом сливочным 110/2(119,9)/130/3 (145,86) 4. Напиток из смеси сухофруктов 150(57)/180 (68,18) 5. Хлеб пшеничный 15(35)/25 (58,75) 6. Хлеб ржаной 35(69,23)/45 (89,10)	1. Кефир 150(75,0)/180 (90) 2. Вафли 20 (192)	1. Котлеты рыбные 50(89,0)/70 (124,60) 2. Пюре картофельное 120(109,8)/140 (128,10) 3. Чай с сахаром 150/5(20,8)/180/6 (24,10) 4. Хлеб пшеничный 20(47,0)/30 (70,50)	1. Каша пшенная молочная с маслом сливочным 140/4(173,36)/180/3 (208,76) 2. Чай с молоком, с сахаром 170/6(70,41)/ 180/6 (75,76) 3. Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/30/5 (111,60) 10:00 Сок яблочный 125(68)/180 (94,40)	Салат из моркови с яблоками 40(15,96)/60 (24,24) 1. Суп из овощей на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной 150/11/5(86,82)/180/11/7 (101,49) 2. Тефтели куриные с рисом в сметано-томатном соусе 40/20(98,42)/50/25 (123,03) 3. Вермишель отварная 110(114,62)/130 (135,46) 4. Напиток из сухофруктов 150(73,33)/180 (87,5) 5. Хлеб ржаной 35(69,3)/45 (89,10)	1. Запеканка творожная с повидлом 100/30(345/5)/120/30 (418,50) 2. Булочка с сахаром 35(95,67)/50 (170,67)	1. Запеканка творожная с повидлом 100/30(345/5)/120/30 (418,50) 2. Напиток из шиповника 150/5(52,5)/180/6 (79,38)
2 вторник	1. Каша полбяная молочная с маслом сливочным 140/3(162)/180/3 (202,64) 2. Какао с молоком 180/6 (58,83) 3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5(115,67)/30/5/5 (128,77) 10:00 Сок яблочный 125(68)/180 (94,40)	Салат из картофеля с соевыми огурцами 40(44,56)/60 (66,84) 1. Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне с куриными фрикадельками, со сметаной 150/10/7(94,08)/180/10/7 (106,63) 2. Фрикадельки куриные в молочном соусе 40/20(109,04)/50/25 (136,30) 3. Макароны отварные с маслом сливочным 110/3(134,38)/130/3 (155,22) 4. Компот из свежих яблок 150(46,05)/180 (55,26) 5. Хлеб пшеничный 20(47)/25 (58,75) 6. Хлеб ржаной 35(69,3)/45 (89,10)	1. Ряженка 150(76,5)/180 (91,80) 2. Булочка дорожная 35(112,35)/50 (165,50)	1. Запеканка творожная с повидлом 100/30(345,5)/120/30 (418,50) 2. Чай с сахаром и лимоном 150/5(21,78)/180/6/7 (26,48)	1. Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 140/3(207,36)/180/5 (274,16) 2. Кофейный напиток с молоком 180/6(42,67) 3. Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/30/5 (111,60) 4. Сыр порционно 10 (34,33) 10:00 Фрукты свежие (Яблоко) 100 (47,00)	Салат из свежей капусты с морковью 40(34,96)/60 (53,88) 1. Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом 150/10(101,38)/180/10 (121,66) 2. Гуляш из отварной говядины 30/30(98,4)/40/40 (131,20) 3. Пюре картофельное 120(109,8)/140 (128,10) 4. Компот из свежих яблок 150(46,05)/180 (55,26) 5. Хлеб ржаной 35(69,3)/45 (89,10)	1. Катык 150(75)/180 (90) 2. Мармелад 10(83)	1. Биточки рубленые из рыбы 50(89)/70 (124,60) 2. Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным 110/2(150,33)/130/3 (181,83) 3. Чай с сахаром и лимоном 150/5(21,78)/180/6/7 (26,48) 4. Хлеб пшеничный 25(58,75)/30 (70,50)
3 среда	1. Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 140/4(213,96)/180/5 (274,16) 2. Чай с молоком, сахаром 170/6(70,41)/ 180/6 (72,70) 3. Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/30/5 (111,60) 10:00 Фрукты свежие (Яблоко) 100 (47,00)	Салат из свежей капусты с морковью 40(34,96)/60 (53,88) 1. Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом 150/10(103,78)/180/10 (121,57) 2. Плов из отварной говядины 150(297)/200 (396,00) 3. Напиток из смеси сухофруктов 150(44,85)/180 (119,52) 4. Хлеб пшеничный 20 (47) 5. Хлеб ржаной 35(69,3)/45 (89,10)	1. Молоко кипяченое 150(80,25)/180 (96,30) 2. Печенье 20 (90,20)	1. Фрикадельки рыбные отварные 50(55)/80 (88,00) 2. Картофель тушеный с овощами в соусе 120(172,8)/140 (201,60) 3. Напиток из шиповника 150/5(52,5)/180/6 (79,38) 4. Хлеб пшеничный 20(47)/30 (70,50)	1. Каша манная молочная с маслом сливочным 140/3(149,26)/180/5 (199,50) 2. Какао с молоком 180/6 (58,83) 3. Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/30/5 (111,60) 10:00 Сок яблочный 125(68)/180 (94,40)	Салат из свеклы с яблоками 40(25,8)/60 (62,34) 1. Птица со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной 150/11/5(84,46)/180/11/7 (104,59) 2. Биточки «Домашние» 50(161)/70 (225,40) 3. Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным 110/2(162,47)/130/2 (192,01) 4. Компот из изюма 150(51,75)/180 (62,1) 4. Хлеб ржаной 35(69,3)/45 (89,10)	1. Молоко кипяченое 150(80,25)/180 (96,30) 2. Печенье 20 (90,20)	1. Омлет натуральный 130(256,67)/150 (335,23) 2. Чай с сахаром 150/5(20,08)/180/6 (24,10) 3. Хлеб пшеничный 25(58,75)/30 (70,50)
4 четверг	1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным 140/3(173,76)/180/3 (223,41) 2. Кофейный напиток с молоком 180/6 (42,67) 3. Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом 25/5/10(106,7)/30/5/10 (119,80) 10:00 Сок яблочный 125(68)/180 (94,40)	Салат из зеленого горошка к/с 30(25,08)/50 (41,8) 1. Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы 150/10(77,65)/180/10 (76,57) 2. Птица тушеная в соусе с овощами 150(198)/200 (264,00) 3. Компот из изюма 150(51,75)/180 (62,1) 4. Хлеб ржаной 35(69,3)/45 (89,10) 5. Хлеб пшеничный 25(58,75)	1. Катык 150(55,5)/180 (66,6) 2. Печенье 20 (90,20)	1. Омлет натуральный с сыром 130(253,7)/150 (347,50) 2. Чай с сахаром 150/5(20,08)/180/6 (24,10) 3. Хлеб пшеничный 25(58,75)/30 (70,50)	1. Каша пшенная молочная с маслом сливочным 140/3(191,96)/180/3 (241,16) 2. Чай с молоком, сахаром 150/6(70,41)/180/6 (75,76) 3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5(115,67)/30/5/5 (128,77) 10:00 Фрукты свежие (Яблоко) 100 (47,00)	Огурцы соевые порционно 30(32,33)/50 (53,88) 1. Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птиц 150/10(95,65)/180/10 (114,78) 2. Жаркое из птицы по-домашнему 150(252,86)/180 (303,43) 3. Напиток из сухофруктов 150(73,33)/180 (87,5) 4. Хлеб ржаной 35(69,3)/45 (89,10)	1. Ряженка 150(55,5)/180 (66,6) 2. Печенье 20 (90,20)	1. Ватрушка с творогом 75(310,72)/90 (402,05) 2. Чай с сахаром и лимоном 150/5(21,78)/180/6/7 (26,48)
5 пятница	1. Суп молочный с геркулесовой крупой 180(64,08)/200 (71,20) 2. Какао с молоком 150/5(48,86)/180 (106,74) 3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5(115,67)/30/5/5 (128,77) 10:00 Фрукты свежие (Яблоко) 100 (47,00)	Салат из свеклы отварной 30(27,84)/50 (46,4) 1. Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной 150/11/5(99,31)/180/11/5 (119,17) 2. Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом 130/20(206,57)/150/30 (243,48) 3. Кисель 150(62,7)/180 (111,24) 4. Хлеб ржаной 40(79,2)/45 (89,10)	1. Молоко кипяченое 150(80,25)/180 (96,30) 2. Печенье 20 (90,20)	1. Эчпочмак с говядиной 75(310,72)/100 (414,29) 2. Чай с сахаром и лимоном 150/5(21,78)/180/6/7 (26,48)	1. Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 140/3(185,66)/180/5 (251,91) 2. Кофейный напиток с молоком 180 (42,67) 3. Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/30/5 (111,60) 10:00 Сок яблочный 125(68)/180 (94,40)	Я: Салат из кукурузы к/с 30(29,79) С: Икра кабачковая 50(34,8) 1. Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной 150/11/6(96,58)/180/11/7 (117,51) 2. Котлеты рыбные с маслом сливочным 50/2(102,2)/70/3 (144,36) 3. Макароны изделия отварные с овощами 110(138,16)/130 (163,28) 4. Кисель 150(62,7)/180 (75,24) 5. Хлеб ржаной 35(69,3)/45 (89,10)	1. Молоко кипяченое 150(80,25)/180 (96,30) 2. Печенье 20 (90,20)	1. Капуста тушеная с мясом 150(143,61)/180 (163,33) 2. Напиток из шиповника 150/5(52,5)/180/6 (79,38) 3. Хлеб пшеничный 20(47)/30 (70,50)