

Примерное 10-дневное меню (зимне-весенний период) на 2023-2024 учебный год.

Утверждаю :
Заведующий МБДОУ «Д/с №5» с.Усть-Цильма
_____ (Л.А Носова) «29» августа 2023г.

1 неделя

Понедельник	Выход блюд	Вторник	Выход блюд	Среда	Выход блюд	Четверг	Выход блюд	Пятница	Выход блюд
1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Завтрак: Каша рисовая молочная Кисель Кондитерские изделия	150/200 180/200 25/35 355/435	Завтрак: Вермишель молочная Кофейный напиток с молоком хлеб пшеничный с маслом Сыр порционный	150/180 180/200 20/40 5/8 10/15 365/443	Завтрак: Каша пшениная молочная жидкая Какао с молоком Батон с маслом	150/200 180/200 20/40 5/8 355/448	Завтрак: Творожная запеканка Соус сметанный Кофейный напиток с молоком хлеб пшеничный с маслом	120/150 25/35 150/180 20/40 5/8 320/413	Завтрак: Омлет натуральный Зелёный горошек консервированный Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом	100/120 40/60 150/180 20/40 5/8 315/408
2 завтрак: Сок фруктовый	100/100 100/100	2 завтрак: Фрукты	100/100 100/100	2 завтрак: Сок фруктовый	100/100 100/100	2 завтрак: Фрукты	100/100 100/100	2 завтрак: Сок фруктовый	100/100 100/100
Обед: Огурец солёный Суп картофельный с рыбой Жаркое по домашнему (сердце) Компот яблочный + аск.к-та Хлеб ржаной	40/60 150/200 150/200 150/200 34/43 524/703	Обед: Салат из свежих помидор Борщ с капустой, картофелем и сметаной Рыба запеченная с сыром Картофельное пюре Сок фруктовый Хлеб ржаной	40/60 153/204 60/80 100/120 150/200 34/43 537/707	Обед: Томаты в с/с Суп молочный с мак.изд Печень по- строгановски Рис отварной Компот из изюма + аск.к-та Хлеб ржаной	40/60 150/200 50/70 25/30 100/120 150/200 34/43 549/723	Обед: Помидор свежий Рассольник « Ленинградский» Птица отварная в б/с Капуста тушёная Компот из консервированных фруктов + аск.к-та Хлеб ржаной	40/60 151,5/202 50/70/20/35 120/150 150/200 34/43 565,5/760	Обед: Суп картофельный с мясными фрикад. Шницель мясной Тушёная свёкла Компот фруктовый + аск.к-та Хлеб ржаной	150/200 19/25 50/70 100/120 150/200 34/43 503/658
Полдник: Кефирный напиток с сахаром Сырники творожные Соус сметанный сладкий Хлеб пшеничный	150/200 120/150 25/35 20/40 315/425	Полдник: Чай с молоком Рагу овощное Яйцо отварное ½ шт,1шт Хлеб пшеничный	150/180 120/150 25/50 20/40 315/420	Полдник: Молоко кипяченное Ватрушка с повидлом Фрукты	150/200 60/80 75/75 285/355	Полдник: Чай сладкий Рыбная котлета любительская Отварной рис с овощами Хлеб пшеничный	150/180 60/80 100/120 20/40 330/420	Полдник: Кисель Огурец солёный Картофельное пюре Хлеб пшеничный	150/180 40/60 100/120 20/40 310/400
Итого за 1день,гр:	1294/1663		1317/1670		1289/1626		1315,5/1693		1228/1566
Среднее за 10дн,гр:									1277,8/1636,65

2 неделя:

Понедельник	Выход блюд	Вторник	Выход блюд	Среда	Выход блюд	Четверг	Выход блюд	Пятница	Выход блюд
6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Завтрак: Макароны отварные с маслом Сыр порционный Чай с молоком Кондитерские изделия	150/180 10/15 150/200 25/35 335/430	Завтрак: Каша овсяная из геркулеса молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с маслом	150/200 150/200 20/40 5/8 325/448	Завтрак: Каша гречневая молочная жидкая Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом Сыр порционный	150/200 180/200 20/40 5/8 10/15 335/463	Завтрак: Пудинг творожный Соус метанный сладкий Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с маслом	120/150 25/35 150/200 20/40 5/8 350/433	Завтрак: Каша манная молочная жидкая Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом	150/200 180/200 20/40 5/8 355/448
2 завтрак: Фрукты	100/100 100/100	2 завтрак: Сок фруктовый	100/100 100/100	2 завтрак: Фрукты	100/100 100/100	2 завтрак: Сок Фруктовый	100/100 100/100	2 завтрак: Фрукты	100/100 100/100
Обед: Салат из свёклы Суп картофельный с бобовыми Гуляш из говядины Каша перловая, рассыпчатая Компот из с/фруктов+ аск кислота Хлеб ржаной	40/60 150/200 60/80 120/150 150/200 34/43 554/733	Обед: Огурец солёный Суп крестьянский с крупой и сметаной Запеканка капустная с говядиной в б/с Компот из консервированных фруктов + аск.к-та Хлеб ржаной	40/60 150/200 1,5/2,5 120/150 20/25 150/200 34/43 515,5/680,5	Обед: Салат из квашеной капусты с луком Суп куринный с картофелем и вермишелью Плов из отварной птицы Напиток из шиповника + аск.к-та Хлеб ржаной	40/60 150/200 120/150 150/200 34/43 494/653	Обед: Томаты в с/с Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Рыба отварная в б/с Картофельное пюре Напиток апельсиновый + аск.к-та Хлеб ржаной	40/60 153/204 50/70 20/20 100/120 150/200 34/43 547/717	Обед: Зеленый горошек конс. с луком и маслом раст Суп картофельный с макаронными изделиями Омлет с мясом(говядина) Сок фруктовый Хлеб ржаной	40/60 150/200 150/200 150/200 34/43 524/703
Полдник: Кефирный напиток с сахаром Суфле творожное Соус сметанный сладкий Хлеб пшеничный	150/200 120/150 25/30 20/40 315/420	Полдник: Молоко кипяченое Салат картофельный с зелёным горошком Хлеб пшеничный	150/180 120/150 20/40 290/370	Полдник: Чай с молоком Рыбные тефтели в б/с Картофельное пюре Хлеб пшеничный	150/180 60/80 20/25 100/100 20/20 350/405	Полдник: Молоко кипячёное Булочка домашняя Фрукты	150/200 60/80 75/75 285/355	Полдник: Чай с лимоном Винегрет овощной Хлеб пшеничный	150/200 120/150 20/40 290/390
Итого за 1день,гр:	1304/1683		1230,5/1598,5		1279/1621		1252/1605		1269/1641

