

Примерное 10-дневное меню (летне-осенний период) на 2023-2024 учебный год.

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

1 неделя

Понедельник	Выход блюد	Вторник	Выход блюд	Среда	Выход блюд	Четверг	Выход блюд	Пятница	Выход блюд
1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Завтрак: Вермишель молочная Кисель Кондитерские изделия	150/180 180/200 20/20 350/400	Завтрак: Каша ячневая молочная жидкая Кофейный напиток с молоком хлеб пшеничный с маслом Сыр порционный	150/180 180/180 20/40 5/6 9/13 364/406	Завтрак: Каша овсяная из « Геркулеса» молочная жидкая Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом	150/180 180/180 20/40 5/6 355/406	Завтрак: Творожная запеканка Сметанный соус Кофейный напиток с молоком Батон с маслом	120/150 25/35 180/180 20/40 5/6 350/411	Завтрак: Каша гречневая молочная жидкая Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом	150/200 180/180 20/40 5/6 355/426
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: Салат из свежих помидор Суп картофельный с крупой Пудинг из говядины Соус белый основной Капуста тушёная Компот яблочный + аск.к-та Хлеб ржаной	30/30 150/200 60/80 25/30 100/120 120/150 34/43 519/653	Обед: Салат из белокочанной капусты с яблоком Суп картофельный с рыбой Жаркое по- домашнему(сердце) Сок фруктовый Хлеб ржаной	30/30 150/200 120/150 120/180 34/43 454/603	Обед: Помидор свежий Суп молочный с крупой Печень по- строгановски Каша гречневая, рассыпчатая Компот из изюма + аск.к-та Хлеб ржаной	30/30 150/200 50/70 25/30 100/120 120/150 34/43 509/643	Обед: Огурец солёный Суп из овощей Курица в соусе с томатом Каша перловая рассыпчатая Компот из консервированных фруктов + аск.к-та Хлеб ржаной	30/30 150/200 60/80 100/120 120/150 34/43 494/623	Обед: Зеленый горошек(консервированный) Борщ с капустой и икартофелем со сметаной Рыба запеченая с сыром Макароны отварные Компот фруктовый + аск.к-та Хлеб ржаной	30/30 150/200 60/80 100/120 120/150 34/43 494/623
Полдник: Кефирный напиток с сахаром Крупеник творожный Хлеб пшеничный	120/150 100/120 20/40 240/310	Полдник: Молоко кипячёное Шанежка наливная с яйцом Фрукты	100/150 60/80 75/75 235/305	Полдник: Чай с ладкий Рыбные тефтели запеченные в омлете Хлеб пшеничный	120/150 100/120 20/40 240/310	Полдник: Чай с лимоном Салат « Лето» Хлеб пшеничный	100/150 100/120 20/20 240/290	Полдник: Кисель Огурец солёный Котлеты картофельные Хлеб пшеничный	100/150 40/40 80/100 20/20 240/310
Итого за 1день,гр:	1209/1463		1153/1427		1204/1459		1184/1424		1189/1459
Среднее за 10дн,гр:								1196,90/1480,55	

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: Вермишель отварная с маслом Яйцо отварное 1/2шт;1шт Кисель Кондитерские изделия	150/180 25/25 150/180 25/25 350/410	Завтрак: Каша пшённая молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Батон с повидлом	150/200 180/180 20/40 10/15 360/455	Завтрак: Каша пшеничная молочная жидкая Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом Сыр порционный	150/180 180/180 20/40 5/6 10/15 365/421	Завтрак: Суфле творожное Сметанный соус Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с маслом	120/150 25/35 180/200 20/40 5/6 350/431	Завтрак: Каша манная молочная жидкая Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом	150/180 180/200 20/40 5/6 355/406
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 свежих огурцов Суп картофельный с бобовыми Тефтели из говядины с рисом « Ёжики» Соус томатный Компот из с/фруктов + аск.к-та Хлеб ржаной	40/40 150/200 100/120 30/30 150/180 34/43 504/680	Обед: Салат из свёклы Рассольник «Ленинградский» со сметаной Омлет с мясом курицы Компот из консервированных фруктов + аск.к-та Хлеб ржаной	40/40 150/200 1,5/2 100/120 150/200 34/43 475,5/605	Обед: Огурец свежий Суп картофельный с мясными фрикадельками Шницель мясной Соус томатный Тушёная свекла Напиток из шиповника + аск.к-та Хлеб ржаной	40/40 150/180 19/25 50/70 20/30 100/100 100/180 34/43 513/668	Обед: Помидор свежий Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Бефстроганов из отварной говядины Соус белый основной Картофельное пюре Напиток апельсиновый + аск.к-та Хлеб ржаной	40/40 153/204 60/80 20/35 100/120 100/150 34/43 507/652	Обед: Огурец солёный Суп крестьянский с крупой и сметаной Картофельная запеканка с мясом Сок фруктовый Хлеб ржаной	40/40 151,5/202,5 120/180 120/180 34/43 465,5/645,5
Полдник: Кефирный напиток с сахаром Пудинг творожный Сметанный соус Хлеб пшеничный	100/150 100/120 20/25 20/20 240/315	Полдник: Чай сладкий Котлета рыбная « Любительская» Картофельное пюре Хлеб пшеничный	100/150 60/80 100/120 20/20 280/370	Полдник: Чай с молоком Рагу овощное Яйцо отварное ½ шт,1шт Хлеб пшеничный	100/150 100/120 25/25 20/20 245/315	Полдник: Молоко кипячёное Хачапури с сыром Салат « Витаминный»	150/200 60/80 40/60 250/340	Полдник: Чай с молоком Омлет натуральный Салат из свежих помидор и огурцов Хлеб пшеничный	150/180 60/100 40/40 20/40 270/360
Итого за 1день,гр:	1194/1505		1215,5/1530		1223/1504		1207/1523		1190,5/1511,5

