Заведующий МБДОУ - детский сад № 393

Согласовано: Кладовщик_____Швецова Г.А._____Алексеева И.И._____Аппасова С.В.

_____Е. В. Кулькова

Повар _____ Маркова О.В. _____Мануилова С.В._____Трошкина Е.В._____Хадеева Э.М. _____Шумайлова Э.Х.

приказ №15-о от 31.03.2022

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ - детский сад № 393 Весна

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
Завтрак	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным - 0,150/0,200 Какао с молоком - 0,180/0,200 Батон йодированный с маслом сливочным, с сыром - 0,035/0,045	Каша геркулесовая молочная с маслом - 0,150/0,200 Кофейный напиток с молоком/сахаром - 0,180/0,200 Батон йодированный с маслом - 0,031/0,036	Каша ячневая молочная с маслом слив.- 0,150/0,200 Какао с молоком - 0,180/0,200 Батон йодированный с маслом сливочным, сыром - 0,035/0,045	Каша манная молочная с маслом сливочным - 0,150/0,200 Кофейный напиток с молоком - 0,180/0,200 Батон йодир. с маслом слив. - 0,031/0,036	Каша гречневая молочная с маслом слив. - 0,150/0,200 Какао с молоком - 0,180/0,200 Батон йодированный с маслом, сыром - 0,035/0,045
Всего: 0,365/0,445	Всего: 0,361/0,436	Всего: 0,365/0,445	Всего: 0,361/0,436	Всего: 0,365/0,445
10.00 - фрукты/сок - 0,100/0,100	**10.00** - фрукты/напиток из шиповника - 0,100/0,100	**10.00** - фрукты/сок - 0,100/0,100	**10.00** - фрукты/сок- 0,100/0,100	**10.00** - фрукты/сок - 0,100/0,100
Обед	**Обед**	**Обед**	**Обед**	**Обед**
Салат из отваного картофеля, моркови и репчатого лука с раст. маслом - 0,040/0,060 Борщ со сметаной - 0,150/0,200 Бифштекс рубленный из мяса говядины паровой -0,050/0,070 Греча с овощами - 0,120/0,130 Соус молочный - 0,020/0,020 Компот из с/ф - 0,150/0,200 Хлеб пшеничный - 0,020/0,020 Хлеб ржаной - 0,040/0,040	Зелёный горошек - 0,020/0,020 Рассольник со сметаной - 0,150/0,200 Плов из мяса кур - 0,180/0,200 Компот из чернослива и изюма - 0,150/0,200 Хлеб пшеничный - 0,020/0,020 Хлеб ржаной - 0,040/0,040	Салат из отварной свеклы с раст. маслом - 0,040/0,060 Суп из овощей вегетарианский со сметаной - 0,150/0,200 Тефтели рыбные - 0,050/0,070 Картофель отварной - 0,120/0,130 Кисель фруктовый - 0,150/0,200 Хлеб пшеничный - 0,020/0,020 Хлеб ржаной - 0,040/0,040	Салат из отварного картофеля с зелёным горошком и раст. маслом - 0,040/0,060 Суп картофельный с макарон. изд./крупой - 0,150/0,200 Биточки из мяса кур - 0,050/0,070 Капуста тушёная - 0,120/0,130 Компот из кураги и изюма - 0,150/0,200 Хлеб пшеничный - 0,020/0,020 Хлеб ржаной - 0,040/0,040	Огурец консервир. порционно - 0,020/0,020 Суп-пюре гороховый - 0,150/0,200 Жаркое по домашнему - 0,130/0,180 Напиток из клюквы/вишни замороженной - 0,150/0,200 Хлеб пшеничный - 0,020/0,020 Хлеб ржаной - 0,040/0,040 (гренки)
Всего: 0,570/0,740	Всего: 0,540/0,680	Всего: 0,510/0,670	Всего: 0,570/0,720	Всего: 0,510/0,660
Уплотненный полдник	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**
Запеканка из творога - 0,100/0,100 Сгущённое молоко - 0,020/0,020 Биокефир - 0,130/0,150 Хлеб пшеничный - 0,020/0,020	Рагу овощное - 0,110/0,130 Чай с сахаром - 0,150/0,200 Кондит. изд. Хлеб пшеничный - 0,020/0,020	Суфле творожное с яблоком - 0,100/0,100 Джем - 0,020/0,020 Ряженка - 0,130/0,150 Хлеб пшеничный - 0,020/0,020	Омлет натуральный - 0,100/0,100 Кондит. изд. Чай с лимоном - 0,150/0,200 Хлеб пшеничный - 0,020/0,020	Манник - 0,68/0,68 Чай с сахаром - 0,150/0,200
Всего: 0,270/0,290	Всего: 0,280/0,350	Всего: 0,270/0,290	Всего: 0,270/0,320	Всего: 0,218/0,268
Всего за день: 1,305/1,575	Всего за день: 1,281/1,566	Всего за день: 1,245/1,505	Всего за день: 1,301/1,576	Всего за день: 1,193/1,473

День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
Завтрак	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**
Каша пшенная молочная с маслом сливочным - 0,150/0,200 Кофейный напиток с молоком - 0,180/0,200 Батон йодированный с маслом, сыром -0,035/0,045	Макаронные изделия в молоке с маслом сливочным - 0,150/0,200 Какао с молоком - 0,180/0,200 Батон йодированный с маслом - 0,031/0,036	Каша рисовая молочная с маслом сливочным - 0,150/0,200 Кофейный напиток с молоком - 0,180/0,200 Батон йодированный, с маслом, сыром - 0,035/0,045	Омлет натуральный - 0,100/0,100 Какао с молоком - 0,180/0,200 Батон йодированный с маслом - 0,031/0,036	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным - 0,150/0,200 Кофейный напиток - 0,180/0,200 Батон йодированный с маслом, джемом -0,039/0,046
Всего: 0,365/0,445	Всего: 0,361/0,436	Всего: 0,365/0,445	Всего: 0,311/0,336	Всего: 0,373/0,457
10.00 - фрукты/сок - 0,100/0,100	**10.00** - фрукты/напиток из шиповника - 0,100/0,100	**10.00** - фрукты/сок - 0,100/0,100	**10.00** - фрукты/сок - 0,100/0,100	**10.00** - фрукты/сок - 0,100/0,100
Обед	**Обед**	**Обед**	**Обед**	**Обед**
Зелёный горошек порционно - 0,020/0,020 Свекольник со сметаной - 0,150/0,200 Запеканка картофельная с отварным мясом говяд. - 0,150/0,200 Соус молочный - 0,020/0,020 Компот из с/ф - 0,150/0,200 Хлеб пшеничный - 0,020/0,020 Хлеб ржаной - 0,040/0,040	Салат из отварного картофеля с солёным огурцом с раст. маслом - 0,040/0,060 Суп-пюре из картофеля -0,150/0,200 Биточки из мяса куры - 0,050/0,070 Капуста тушеная - 0,120/0,130 Компот из кураги и изюма - 0,150/0,200 . Хлеб пшеничный - 0,020/0,020 Хлеб ржаной - 0,040/0,040 (гренки)	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом - 0,040/0,060 Щи со сметаной - 0,150/0,200 Биточки рыбные - 0,50/0,70 Картофельное пюре - 0,120/0,130 Компот из чернослива и изюма - 0,150/0,200 Хлеб пшеничный - 0,020/0,020 Хлеб ржаной - 0,040/0,040	Салат из отварного картофеля, моркови,свеклы, с репч.луком, соленым огурцом и раст. маслом - 0,040/0,060 Суп рыбный - 0,150/0,200 Гуляш из отварного мяса говядины - 0,050/0,070 Каша гречневая рассыпчатая с овощами - 0,120/0,130 Кисель фруктовый - 0,150/0,200 Хлеб пшеничный - 0,020/0,020 Хлеб ржаной - 0,040/0,040	Салат из отварной свеклы с растительным маслом - 0,040/0,060 Суп крестьянский с крупой - 0,150/0,200 Тефтели из мяса говядины и риса «Ёжики» - 0,050/0,070 Гарнир овощной сборный - 0,120/0,130 Напиток из клюквы/ вишни замороженной - 0,150/0,200 Хлеб пшеничный - 0,020/0,020 Хлеб ржаной - 0,040/0,040
Всего: 0,550/0,700	Всего: 0,570/0,720	Всего: 0,570/0,720	Всего: 0,570/0,720	Всего: 0,570/0,720
Уплотненный полдник	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**
Пудинг из творога с изюмом - 0,100/0,100 Сгущенное молоко - 0,020/0,020 Кефир - 0,130/0,150 Хлеб пшеничный - 0,020/0,020	Каша кукурузная молочная с маслом словочным - 0,150/0,200 Чай с лимоном - 0,150/0,200 Кондит. изд. Хлеб пшеничный - 0,020/0,020	Запеканка из творога - 0,100/0,100 Джем - 0,020/0,020 Ряженка - 0,130/0,150 Хлеб пшеничный - 0,020/0,020	Молоко кипяченое - 0,150/0,200 Ватрушка со сметаной/джем - 0,060/0,060	Макаронные изделия отварные с сыром - 0,110/0,130 Чай с сахаром - 0,150/0,200 Кондит. изд. Хлеб пшеничный - 0,020/0,020
Всего: 0,270/0,290	Всего: 0,320/0,420	Всего: 0,270/0,290	Всего: 0,210/0,260	Всего: 0,280/0,350
Всего за день:1,285/1,535	Всего за день:1,351/1,676	Всего за день: 1,305/1,555	Всего за день:1,191/1,416	Всего за день:1,323/1,627