

Утверждаю

Заведующая МБДОУ «Колмогоровский детский сад»



П.А. Королева

10 – ти дневное меню

МБДОУ «Колмогоровский детский сад»

	1 день (понедельник)	гр	ккл	2 день (вторник)	гр	ккл	3 день (среда)	гр	ккл	4 день (четверг)	гр	ккл	5 день (пятница)	гр	ккл
Завтрак	Каша геркулес	150	145,5	Суп молочный с крупой	150	112,8	Каша пшеничная	150	178,5	Каша кукурузная	150	132	Суп молочный с вермишелью	200	112,8
	Кофейный напиток	200	152	Какао	200	190	Чай с молоком	200	87	Кофейный напиток	200	149	Какао	200	190
	Хлеб пшеничный с маслом	25	60	Хлеб пшеничный с маслом и джемом	25	60	Хлеб пшеничный с сыром	25	25	Хлеб пшеничный с маслом	25	60	Хлеб пшеничный со стученкой	25	60
	Хлеб ржаной	10	72	Хлеб ржаной	10	24,8	Хлеб ржаной	15	46,5	Хлеб ржаной	10	77	Хлеб ржаной	10	40
Завтрак	Хлеб ржаной	15	27,2	Хлеб ржаной	15	27,19	Хлеб ржаной	15	27,19	Хлеб ржаной	15	27,19	Хлеб ржаной	15	27,19
	сок	100	45	Яблоко	100	60	Йогурт	100	61,5	Сок	100	40	Сок	100	45
Обед	Морковь отварная	50	36	Салат из капусты	50	44	Икра свекольная	50	66	горошек	50	28	Закуска из капусты	50	44
	Суп овощной с фасолью	200	92,8	Солянка домашняя	200	142,4	Щи из свежей капусты	200	70,4	Суп лапша	200	132	Рассольник	200	136,4
	Макаронные отварные	120	195,6	Картофель в молоке	130	120	Рис отварной	120	175,2	Картофель отварной			Жаркое по домашнему	200	250
	Гуляш	80	105,6	Тфтели рыбные	80	147,2	Печень в соусе	80/30	151,2	Котлета	70	182,7			
	Напиток из кураги	200	102	Компот из сухофруктов	200	124	Напиток лимонный	200	93	Компот	200	124	Напиток лимонный	200	93
	Хлеб пшеничный	30	72	Хлеб пшеничный	30	72	Хлеб пшеничный	30	72	Хлеб пшеничный	30	72	Хлеб пшеничный	30	72
	Хлеб ржаной	15	27,19	Хлеб ржаной	15	27,19	Хлеб ржаной	15	27,19	Хлеб ржаной	15	27,19	Хлеб ржаной	15	27,19
Полдник	Картофель запеченный	210	268,8	Омлет натуральный	150	199	Ленивые вареники /творожный пудинг	200	428	Вареники /пелемени	200	325,8	Рагу из овощей	150	156
	Напиток яблочный	200	102	Напиток из шиповника	200	89	Чай с сахаром	200	68	Молоко кипяченое	200	120	Чай с сахаром	200	60
	Хлеб пшеничный	15	36	Хлеб пшеничный	15	36	Хлеб пшеничный	15	36	Хлеб пшеничный	15	36	Хлеб пшеничный	15	36
	Хлеб ржаной	15	27,19	Хлеб ржаной	15	27,19	Хлеб ржаной	15	27,19	Хлеб ржаной	15	27,19	Хлеб ржаной	15	27,19
	Сдоба	75	104	Ватрушка с повидлом	70	151,2 74,4							Булочка домашняя	75	204
			1670,87кк		1703,57			1674,87			1740,27			1674,78	

	6 день (понедельник)		7 день (вторник)		8 день (среда)		9 день (четверг)		10 день (пятница)		гр	ккл
	гр	ккл	гр	ккл	гр	ккл	гр	ккл	гр	ккл		
Завтрак	150	166	150	180	150	298,5	150	298,5	150	129	150	221,5
	Каша манная		Каша гречневая		Омлет натуральный		Каша ячневая или пшеничная		Каша рисовая с изюмом		150	68
	200	152	200	190	200	68	Кофейный напиток		Чай с сахаром		200	68
	25	60	25	60	25	60	Хлеб пшеничный с сыром		Хлеб		40	143
	10	24,8	10	77	15	18	пшеничный со сгущенкой		пшеничный с маслом		15	27,19
	15	27,19	15	27,19	15	27,19	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		15	27,19
Завтрак	200	90	100	58,2	200	47	яблоко		Сок		200	45
	50	43	50	44	50	43	Икра свекольная		Икра кабачковая		50	17
	200	146,4	200	84,8	200	133,6	Суп гороховый		Щи		200	139,3
	200	269,4	130	141,7	130	202	Каша гречневая		Плов из птицы		200	250
			80/15	156,8	50/30	151,2	Печень или фрикадельки в соусе					
	200	89	200	105	200	93	Лимонный напиток		Напиток из шиповника		200	124
	30	72	30	72	30	72	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		30	72
	15	27,19	15	27,19	15	27,19	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		15	27,19
Полдн	180	348,2	200	334	200	369	Вареники с картофелем		Каша гречневая с овощами		150	240
к	200	118	200	60	200	123	Молоко кипяченое		Напиток яблочный		200	102
	50	64	50	118	50	20	Фрукт		Бисквит		50	240
	15	36	15	36	15	36	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		15	36
	15	27,19	15	27,19	15	27,19	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		15	27,19
		1737,66		1799,07		1815,87					1816	1669,37