Согласовано: Директор МАУ «Детское питание» г. Юрги Захарова О.В. **примерное десятидневное меню для ДОУ** Утверждаю: Заведующая ДОУ №

« 22 » 01 2024г. «_____» 2024г.

Стоимость питания: ясли 163,19 рублей, сад 189,41 рублей

Понедельник 05.02.2024		цена	ккал	Вторник 06.02.2024		цена	ккал	Среда 07.02.2024		цена	ккал	Четверг 08.02.2024		цена	ккал	Пятница 09.02.2024		цена	ккал
Завтрак		**142,2**		**Завтрак**		**192,1**		**Завтрак**		**213,1**		**Завтрак**		**178,2**		**Завтрак**		**170,8**	
Каша мол манная кидкая на сухом молоке)	150/3,8 200/5	16,94	142 196	Каша молочная пшеничная жидкая	150/3,8 200/5	16,58	146 195	Каша молочная рисовая жидкая	150/3,8 200/5	18,25	153,5 204,6	Суп молочный с вермишелью	150 200	11,2	99,1 132,2	Каша молочная кукурузная жидкая	150/3,8 200/5	17,76	153,9 205,2
Повидло	10 10	1,46	23,8	Сыр (порциями)	10 10	5,3	28,5	Масло сливочное	5 10	8,1	24,9 49,8	Сыр (порциями)	10 10	5,3	28,5	Повидло	10 10	1,46	23,8
Чай с/с	180 200	0,86	32,7	Какао с молоком	180 200	10,37	99,3	Кофейный напиток с молоком	180 200	10,72	100,2	Какао с молоком	180 200	10,37	99,3	Кофейный напиток с молоком	180 200	10,12	100,2
Хлеб пшеничный	20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный	20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный	20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный	20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный	20 20	0,94	42,9
Второй завтрак				**Второй завтрак**				**Второй завтрак**				**Второй завтрак**				**Второй завтрак**			
Сок	200/200	9,7	79	Фрукты свежие	200/200	26,8	82	Молочный коктейль	180/200	13,2	112,9	Фрукты свежие	200/200	26,8	82	Молочный коктейль	180/200	13,2	112,9
Обед				**Обед**				**Обед**				**Обед**				**Обед**			
Кабачковая икра	40 50	4,7	48,8 61,0	Морковь отварная (порциями)	40 50	2,4	14,1 15,5	Винегрет овощной	40 50	7,6	58,7 70,4	Салат из свеклы с чесноком	40 50	2,7	4,51 5,63	Салат из белокочан. капусты с морковью	40 50	3,2	50,6 63,29
Суп куриный с гречневой крупой	150 200	14,7	77,25 98,96	Борщ с капустой и картофелем с мясом	150/9 200/12	17,8	70,26 93,68	Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом)	150/9 200/12	15,9	55,2 73,6	Рассольник Ленинградский (с мясом, с перловкой)	150/9 200/12	20,7	79,2 105,6	Суп картофельный с яйцом (с курицей)	150/9 200//12	17,1	79,86 106,2
Рагу из кур	50/110 60/130	35,5	217,7 255,9	Мясо, запеченное под картофелем (свинина)	150 200	53,4	239,8 319,8	Фрикадельки мясные Картофельное пюре	90 65 110 130	28,1 9,9	177,5 245,8 112,7 133,6	Котлета мясная Лукоморье Капуста тушеная	50 70 110 130	30,2 6,5	117,6 164,6 102,2 120,7	Тефтели мясные Каша перловая рассыпчатая	50/30 70/30 110 130	22,6 4,8	156,1 218,5 121,7 143,9
Компот из смеси сухофруктов	180 180	1,9	32,7	Напиток из шиповника	180 180	5,25	81,5	Я: Компот из смеси сухофруктов С: витам. напиток	180 180 200	1,9 12,4	32,7 77	Компот из изюма и кураги	180 180	3,85	70,3	Компот из свежих яблок	180 180	5,5	47,4
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/40 35/45	1,88 5,0	85,8 70,7	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/40 35/45	1,88 5,0	85,8 70,7	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/40 35/45	1,88 5,0	85,8 70,7	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/40 35/45	1,88 5,0	85,8 70,7	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/40 35/45	1,88 5,0	85,8 70,7
Уплотненный полдник				**Уплотненный полдник**				**Уплотненный полдник**				**Уплотненный полдник**				**Уплотненный полдник**			
Оладьи из печени	50 70	24,3	118 165	Рыба, запеченная в омлете	60 80	23,7	84,0 94,0	Вареники ленивые	150/5 150/5	52,6	213,6 318,3	Зраза рыбная ленивая	50 70	24,7	115,6 161,8	Котлета Нежная	50 70	27,1	154,2 215,9
Рис с овощами	110 130	15,7	134,8 159,3	Каша гречневая рассыпчатая	110 130	8,3	168,2 198,7	Морковь тушеная с яблоками	40 50	6,3	25,62 32,02	Каша гречневая рассыпчатая	110 130	8,3	168,2 198,7	Макароны отварные с маслом	110 130	5,9	125,2 147,9
Салат из белокочан. капусты с морковью	40 50	3,2	50,6 63,29	Горошек зеленый консервированный	20 30	5,3	7,4 11,1					Кукуруза консервированная	20 30	7,4	12,7 15,5	Салат картофельный с солен. огурцом	40 50	7,4	60,3 62,9
Чай с сахаром	180 200	0,36	32,7 36,3	Чай с сахаром	180 200	0,86	32,7 36,3	Напиток кисломолочный Снежок	180 200	17,9	112,0 124,0	Чай с сахаром	180 200	0,86	32,7 36,3	Сок	200 200	9,7	79
Хлеб пшеничный	20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный	20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный	20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный	20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный	20 20	0,94	42.9
Кондитерские изделия	15-20 20-25	3,0	36,3 -58	Плюшка московская	50 50	7,3	137	Рогалик с повидлом	50 50	5,4	140,1	Булочка с творогом	50 50	8,6	143,8	Кондитерские изделия	15-20 20-25	17,0	36,3 -58

Понедельник 12.02.2024	цена	ккал	Вторник 13.02.2024	цена	ккал	Среда 14.02.2024	цена	ккал	Четверг 15.02.2024	цена	ккал	Пятница 16.02.2024	цена	ккал
Завтрак	**157,6**		**Завтрак**	**187,4**		**Завтрак**	**168,6**		**Завтрак**	**156,7**		**Завтрак**	**156,1**	
Каша молочная 150/3,8 гречневая жидкая 200/5 на сухом молоке)	17,9	154,4 212,5	Каша «Дружба» 150/3,8 200,5	12,94	180,8 241	Каша молочная 150/3,8 геркулесовая 200/5 жидкая	16,84	158,3 211,1	Каша молочная 150/3,8 пшенная жидкая 200/5	17,02	159,1 212,1	Суп молочный с 150 крупой 200	11,9	111,4 148,5
Чай с/с 180 200	0,86	32,7	Какао с 180 молоком 200	10,37	99,3	Кофейный напиток 180 с молоком 200	10,72	100,2	Какао с 180 молоком 200	10,37	99,3	Кофейный напиток 180 с молоком 200	10,72	100,2
Повидло 10 10	1,46	23,8	Сыр 10 (порциями) 10	5,3	28,5	Масло сливочное 5 10	8,1	24,9 49,8	Сыр 10 (порциями) 10	5,3	28,5	Повидло 10 10	1,46	23,8
Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9
Второй завтрак			**Второй завтрак**			**Второй завтрак**			**Второй завтрак**			**Второй завтрак**		
Сок 200/200	9,7	79	Фрукты свежие 200/200	26,8	70	Молочный коктейль 180/200	13,2	112,9	Сок 200/200	9,7	79	Молочный коктейль 180/200	13,2	112,9
Обед			**Обед**			**Обед**			**Обед**			**Обед**		
Салат из свеклы с 40 чесноком 50	2,7	4,51 5,63	Салат картофельный 40 с зеленым горош. 50	7,8	79,2 93,04	Салат из белокачан. 40 капусты с морковью 50	3,2	50,6 63,29	Кабачковая икра 40 50	4,7	48,8 61,0	Салат из белокочан. 40 капусты с морковью 50	3,2	50,6 63,29
Суп картофельный с макаронными 150/9 изделиями 200/12 с курицей)	14,2	77,6 103,6	Свекольник с 150/9 мясом 200/12	17,3	55,5 75,97	Бабушкин суп 150/15 с мясными 200/20 галушками (мясо)	10,4	94,5 126	Борщ с фасолью 150 со сметаной 200 (с мясом)	19,0	110,7 147,6	Суп картофельный с рыбными 150 консервами 200	16,5	96,8 129,1
Капуста тушеная с мясом 50/110 свинина) 50/130	43,0	257,8 307,1	Бифштекс от Нюши 50 70 Каша гречневая 110 рассыпчатая 130	37,6 8,3	124,4 174,3 168,2 198,7	Рулет мясной с яйцом (свинина) 60 72,5 Картофельное пюре 110 130	24,3 9,9	107,6 130,5 112,7 133,6	Котлета домашняя 50 70 Макарон отварные 110 с маслом 130	23,7 5,9	117,5 164,6 147,9 174,7	Запеканка из печени 50 с луком и чесноком 70 Картофельное пюре 110 130	22,9 9,9	118 165 112,7 133,6
Компот из изюма 180 и кураги 180	3,89	70,3	Компот из кураги 180 180	4,6	69,5	Компот из смеси 180 сухофруктов 180	1,9	32,7	Напиток из 180 шиповника 180	5,25	81,5	Я: Компот из смеси сухофруктов 180 С: витам. кисель 200	1,9 10,5	32,7 77
Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 35/45	1,88 5,0	85,8 70,7	Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 35/45	1,88 5,0	85,8 70,7	Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 35/45	1,88 5,0	85,8 70,7	Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 35/45	1,88 5,0	85,8 70,7	Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 35/45	1,88 5,0	85,8 70,7
Уплотненный полдник			**Уплотненный полдник**			**Уплотненный полдник**			**Уплотненный полдник**			**Уплотненный полдник**		
Омлет натуральный 156 156	44,5	179,9	Запеканка из рыбы под сырной 50 шапкой 70	23,2	105,8 148,1	Запеканка творожная Зебра со сгущен. 130/17 молоком 150/20	40,2	243,1 280,5	Биточек из рыбы 50 Водолей 70	20,0	115,7 162	Котлета из мяса 50 70	24,1	130,2 182,2 25,8
			Картофельное пюре 110 130	9,9	112,7 133,6	Свекла запеченная с сахаром	2,63	23,91 29,69	Рис отварной 110 130	9,9	146,2 171,1	Пюре из гороха 110/5 с маслом 130 /6,5	8,0	176,7 208,9
Икра морковная 50 70	3,5		Кукуруза 20 консервированная 30	3,2	12,7 15,5				Горошек зеленый 20 консервированный 30	5,3	7,4 11,1	Морковь отварная 40 (порциями) 50	2,4	14,1 15,5
Чай с сахаром 180 200	0,86	32,7 36,3	Чай с сахаром 180 200	0,86	32,7 36,3	Чай с сахаром 180 200	0,86	32,7 36,3	Чай с сахаром 180 200	0,86	32,7 36,3	Сок 200 200	9,7	79
Ватрушка с 50 повидлом 50	6,4	152,1	Булочка Российская 50 50	6,3	151,1	Фрукты свежие 200 200	26,8	70	Пирог студенческий 50 50	12,9	175,4	Кондитерские 15-20 изделия 20-25	3,0	36,3 -58
Хлеб пшеничный 20 20	0,94	32,2 42,3	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	32,2 42,3	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	32,2 42,3	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9