

Согласовано: Директор МАУ «Детское питание» О.В. Давыдова О.В.
 «05» 03 2024г.

Примерное десятидневное меню для ДОУ

Утверждаю: Заведующая ДОУ № _____
 « _____ » 2024г.



Стоимость питания: если 161,89 рублей		19.02.2024		20.02.2024		21.02.2024		22.02.2024		23.02.2024		
Именельник	Цена	Ккал	Вторник	Ккал	Среда	Цена	Ккал	Четверг	Цена	Ккал	Пятница	Цена
Завтрак	143,6		Завтрак	165,4	Завтрак	216,0	Завтрак	151,7	Завтрак	171,5		
Сахар мол манная на сухом молоке 200/5 килка	16,83	147	Каша молочная пшеничная жидкая	146	Каша молочная рисовая жидкая	18,17	153,5	Каша молочная кукурузная жидкая	17,74	133,9	205,2	
Говидло (порциями)	10	1,44	Сыр (порциями)	10	Масло сливочное	5	8,1	24,9	Сыр (порциями)	10	5,24	28,5
Чай с/с	180	0,96	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	10,8	100,2	Какао с молоком	180	10,45	99,3
Хлеб пшеничный	20	0,92	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	0,92	42,9	Хлеб пшеничный	20	0,92	42,9
Второй завтрак			Второй завтрак		Второй завтрак			Второй завтрак		Второй завтрак		
Сок	200/200	9,0	Фрукты свежие	200/200	Молочный коктейль	100/150	9,9	84,7	Фрукты свежие	200/200	23,0	82
Обед			Обед		Обед			Обед		Обед		
Салат картофельный с морковью	40	2,25	Салат из белокочан. капуста с морковью	40	Баклажанная икра	40	8,75	48,8	Салат из свежеты с чесноком	40	2,3	47,7
Ул - лавша домашняя с курицей	150/9	11,1	Сул картофельный с мясными фрикадельками	150/19	Борщ с капустой и картофелем (свиная)	150/9	9,0	45,4	Рассолыник Ленинградский (свиная, с перловкой)	150/9	15,8	82,4
Ингос с мясом	160	53,8	Зраза мясная	50	Биточки из мяса	50	22,9	130,2	Голубцы ленивые (свиная)	50/25	15,5	82,2
Компот из свежих яблок	180	4,9	Напиток из шиповника	180	С. витамин. напиток	180	12,4	77	Компот из изюма и кураги	180	3,65	70,3
Хлеб пшеничный	20/30	1,38	Хлеб пшеничный	20/30	Хлеб пшеничный	20/30	1,38	64,4	Хлеб пшеничный	20/30	1,38	64,4
Хлеб ржаной	35/45	4,41	Хлеб ржаной	35/45	Хлеб ржаной	35/45	4,41	70,7	Хлеб ржаной	35/45	4,41	70,7
Уплотненный полдник			Уплотненный полдник		Уплотненный полдник			Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		
Пинцель из мяса	50	23,6	Запеканка из рыбы	50	Запеканка творожная с курагой	130/17	57,26	334,1	Котлеты рыбные Любительские	50	15,9	75,05
Сала гречневая	110	8,2	Картофельное пюре	110	Морковь тушеная с яблоками	40	5,9	25,62	Рис отварной	110	9,7	145,2
Орошек зеленый консервированный	20	3,1	Морковь отварная	50					Кукуруза консервированная	20	2,7	12,7
Чай с/с	180	0,96	Чай с/с	180	Напиток кислomолочный	150	19,9	112,0	Чай с молоком	180	7,6	21,03
Солитерские изделия	15-20	3,0	Булочка с сыром	50	Капачик к чаю	50	15,4	201,7	Булочка с творогом	50	8,7	196,6
Хлеб пшеничный	20	0,92	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	0,92	32,2	Хлеб пшеничный	20	0,92	32,2

С Праздником!!

Исследование: 26.02.2024		цена	ккал	Исследование: 27.02.2024		цена	ккал	Исследование: 28.02.2024		цена	ккал	Исследование: 29.02.2024		цена	ккал	Исследование: 01.03.2024		цена	ккал
Завтрак		118,0		Завтрак		155,4		Завтрак		152,2		Завтрак		200,8		Завтрак		156,7	
Каша молочная речневая жидкая (на сухом молоке)	150/3,8 200/5	17,89 212,5	154,4 212,5	Каша молочная пшеничная жидкая	150/3,8 200/5	16,98 212,1	159,1 212,1	Каша «Дружба»	150/3,8 200/5	12,88	180,8 241	Суп молочный с крупой	150 200	11,9	99,1 132,2	Каша молочная Геркулесовая жидкая	150/3,8 200/5	16,67	158,3 211,1
Чай с/с	180 200	0,96	32,7	Какао с молоком	180 200	10,45	99,3	Кофейный напиток с молоком	180 200	10,8	100,2	Какао с молоком	180 200	10,85	99,3	Кофейный напиток с молоком	180 200	10,8	100,2
Повидло порцьями	10 10	1,44	23,8	Сыр (порцьями)	10 10	5,24	28,5	Масло сливочное	5 10	8,1	24,9	Сыр (порцьями)	10 10	5,24	28,5	Повидло (порцьями)	10 10	1,84	23,8
Хлеб пшеничный	20 20	0,92	42,9	Хлеб пшеничный	20 20	0,92	42,9	Хлеб пшеничный	20 20	0,92	42,9	Хлеб пшеничный	20 20	0,92	42,9	Хлеб пшеничный	20 20	0,92	42,9
Второй завтрак				Второй завтрак				Второй завтрак				Второй завтрак				Второй завтрак			
Сок	200/200	9,0	79	Фрукты свежие	200/200	23,0	82	Сок	200/200	9,0	79	Фрукты свежие	200/200	23,0	82	Молочный кокт.	100/150	9,9	84,7
Обед				Обед				Обед				Обед				Обед			
Зелка отварная	50 70	1,92 19,3	15,4 19,3	Горошек зеленый консервированный	20 30	3,1	7,4 11,1	Кукуруза консервированная	20 30	2,7	12,7 15,5	Морковь отварная (порцьями)	40 50	2,2	14,1 15,5	Огурцы свежие	40 50		
Ул картофельный : бобовыми	150 200	11,1	89,6 119,4	Борщ с капустой и картофелем (свинина)	150/9 200/12	9,0	45,4 60,5	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	150/9 200/12	13,6	77,68 99,27	Щи из свежей капусты с картофелем (свинина)	150/9 200/12	15,5	55,2 73,6	Свекольник на костном бульоне	150 200	15,0	71,46 95,28
Лов из мяса кур	160 180	31,4	261,9 294,9	Тфтели мясные	50/30 70/30	22,5	156,1 218,5	Котлета домашняя	50 70	21,6	117,5 164,6	Печень по Стrogановски	50/25 70/35	35,8	171,6	Котлета из кур	50 70	23,56	122,4 171,3
1. Компот из с/ф	180 200	6,5	32,7 77	Компот из изюма и кураги	180 180	3,65	70,3	Компот из с/ф	180 180	1,66	32,7	Напиток из шиповника	180 180	5,8	81,5	Сок	200 200	9,0	79
2. витамин. кисель	200	1,38	64,4	Хлеб пшеничный	20/30	1,38	64,4	Хлеб пшеничный	20/30	1,38	107,3	Хлеб пшеничный	20/30	1,38	64,4	Хлеб пшеничный	20/30	1,38	64,4
Хлеб ржаной	35/45	4,41	70,7	Хлеб ржаной	35/45	4,41	70,7	Хлеб ржаной	35/45	4,41	70,7	Хлеб ржаной	35/45	4,41	70,7	Хлеб ржаной	35/45	4,41	70,7
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник				Уплотненный полдник				Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
Йодо отварное	1шт 1шт	12,0	50,86	Рыба, запеченная в сметане	50 70	26,2	137,7 192,8	Запеканка творожная Зебра со стгушен. молоком	130/17 150/20	40,2	245,1 280,5	Рыба запеченная в омлете	50 70	26,2	137,7 192,8	Котлета мясная с сыром	50 70	27,4	151,5 212,1
Запеканка из творога с морковью	40 50	2,8	50,6 63,29	Картофельное пюре	110 130	9,8	112,7 133,6	Морковь отварная (порцьями)	40 50	2,2	14,1 15,5	Картофельное пюре	110 130	9,8	112,7 133,6	Пюре из гороха с маслом	110/5 130/6,5	7,34	176,7 208,2
Макаронные изделия с маслом	110 130	5,9	147,9 174,7	Салат Русский	40 50	4,1	43,7 54,7	Винегрет овощной	40 50	8,5	58,7 70,4	Морковь тушеная в молочном соусе	40 50	3,46	19,78 24,75	Чай с/с	180 200	0,96	32,7 36,3
Чай с/с	180 200	0,96	32,7 36,3	Чай с/с	180 200	0,96	32,7 36,3	Чай с/с	180 200	0,96	32,7 36,3	Чай с/с	180 200	0,96	32,7 36,3	Чай с/с	180 200	0,96	32,7 36,3
Зулка дорожная	50 50	8,2	164,5	Кондитерские изделия	15-20 20-25	3,0	36,3 -58	Плюшка московская	50 50	5,9	94,3	Сочни из песочного теста с творогом	55 55	15,6	176,5	Кондитерские изделия	15-20 20-25	3,0	36,3 -58
Хлеб пшеничный	20 20	0,92	32,2 42,9	Хлеб пшеничный	20 20	0,92	32,2 42,9	Хлеб пшеничный	20 20	0,92	32,2 42,9	Хлеб пшеничный	20 20	0,92	32,2 42,9	Хлеб пшеничный	20 20	0,92	32,2 42,9