

Примерное десятидневное меню для ДОУ

Одоговаривано: Директор МАУ «Детское питание» г. Юрги Захарова О.В.

« 19 » 09 2023г.

Утверждено: Заведующая ДОУ № _____
« _____ » _____ 2023г.



Стоимость питания: ясли 248,48 рублей, группа 175,48 рублей

Именельник	02.10.2023	Цена	ккал	Второй завтрак	03.10.2023	Цена	ккал	Среда	04.10.2023	Цена	ккал	Четверг	05.10.2023	Цена	ккал	Пятница	06.10.2023	Цена	ккал
Завтрак	129,4	171,0	182,4	Завтрак	162,1	144,2	Завтрак	144,2	112	99,1	132,2	Завтрак	144,2	112	99,1	Завтрак	144,2	112	99,1
Каша мол манная 150/3,8 на сухом молоке) 200/5	15,7	147	146	Каша молочная 150/3,8 рисовая жидкая 200/5	16,4	146	Каша молочная 150/3,8 кукурузная 200/5	17,8	133,5	204,6	17,5	153,9	Каша молочная 150/3,8 кукурузная 200/5	17,5	153,9	Суп молочный с вермишелью 200	150	112	99,1
Жидкая	200/5	196	195	Жидкая	200/5	195	Жидкая	200/5	200/5	195	195	Жидкая	200/5	195	195	Жидкая	200/5	195	195
Товидло (поршиями)	10	23,8	5,6	Масло сливочное 10	5	7,8	Сыр (поршиями)	10	24,9	24,9	5,6	28,5	Повидло (поршиями)	10	1,45	Повидло (поршиями)	10	1,45	23,8
Чай с/с	180	32,7	10,3	Кофейный напиток с молоком	180	99,3	Какао с молоком	180	100,2	100,2	10,3	99,3	Какао с молоком	180	10,3	Кофейный напиток с молоком	180	10,65	100,2
Хлеб пшеничный	20	0,82	42,9	Хлеб пшеничный 20	0,82	42,9	Хлеб пшеничный 20	0,82	42,9	42,9	0,82	42,9	Хлеб пшеничный 20	0,82	42,9	Хлеб пшеничный 20	0,82	42,9	42,9
Второй завтрак	6,4	39	29	Второй завтрак	82	9,2	Второй завтрак	82	39	39	29	Второй завтрак	82	9,2	82	Второй завтрак	82	11,8	101
Фрукты свежие 200/200	29	82	82	Сок	100/150	9,2	Фрукты свежие 200/200	29	82	82	29	Фрукты свежие 200/200	29	82	Молоко кипяченое 150/180	11,8	101	101	101
Обед	3,4	46,39	4,51	Обед	4,8	48,8	Обед	4,8	48,8	61,0	7,45	Обед	4,8	48,8	Обед	4,8	48,8	2,59	50,6
Запеканка из печени 50	70	117,5	14,6	Запеканка из печени 50	70	117,5	Запеканка из печени 50	70	117,5	14,6	13,6	Запеканка из печени 50	70	117,5	Запеканка из печени 50	70	117,5	23,2	117,5
Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25	18,3	93,58	124,8	Борщ с капустой и картофелем (свинина)	150/9	60,5	Борщ с капустой и картофелем (свинина)	150/9	60,5	60,5	19,3	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25	18,3	93,58	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25	150/19	128	96,8	129,1
Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25	18,3	93,58	124,8	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25	150/19	60,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25	150/19	60,5	60,5	19,3	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25	18,3	93,58	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25	150/19	128	96,8	129,1
Зразы мясные 50	25,7	139,8	195,7	Зразы мясные 50	70	121,7	Зразы мясные 50	70	121,7	10,8	13,6	Зразы мясные 50	70	121,7	Зразы мясные 50	70	121,7	10,8	112,7
Картофельное пюре 130	4,8	143,9	143,9	Картофельное пюре 130	130	133,6	Картофельное пюре 130	130	133,6	130	5,8	Картофельное пюре 130	130	133,6	Картофельное пюре 130	130	133,6	130	133,6
Каша перловая рассыпчатая 180	5,95	81,5	32,7	Каша перловая рассыпчатая 180	180	77	Каша перловая рассыпчатая 180	180	77	77	4,0	Каша перловая рассыпчатая 180	180	77	Каша перловая рассыпчатая 180	180	77	5,0	47,4
Напиток из шиповника 180	1,26	64,4	70,7	Напиток из шиповника 180	200	107,3	Напиток из шиповника 180	200	107,3	70,7	4,5	Напиток из шиповника 180	200	107,3	Напиток из шиповника 180	180	70,7	1,26	42,9
Хлеб пшеничный 20/30	4,5	70,7	4,5	Хлеб пшеничный 20/30	35/45	70,7	Хлеб пшеничный 20/30	35/45	70,7	35/45	1,26	Хлеб пшеничный 20/30	35/45	70,7	Хлеб пшеничный 20/30	35/45	70,7	4,5	70,7
Хлеб ржаной 35/45	1,26	64,4	70,7	Хлеб ржаной 35/45	20/30	70,7	Хлеб ржаной 35/45	20/30	70,7	35/45	4,5	Хлеб ржаной 35/45	20/30	70,7	Хлеб ржаной 35/45	35/45	70,7	1,26	42,9
Уплотненный подник	20,2	78	43,5	Уплотненный подник	50	317,1	Уплотненный подник	50	317,1	365,9	22,5	Уплотненный подник	50	317,1	Уплотненный подник	50	317,1	13,0	101,7
Рыба тушеная под овощами 70	109,2	109,2	365,9	Рыба тушеная под овощами 70	130/17	365,9	Рыба тушеная под овощами 70	130/17	365,9	70	115,6	Рыба тушеная под овощами 70	130/17	365,9	Рыба тушеная под овощами 70	130/17	365,9	13,0	138,7
Сырники из творога заливочные со сливочным мол. 150/20	4,35	317,1	365,9	Сырники из творога заливочные со сливочным мол. 150/20	40	25,62	Сырники из творога заливочные со сливочным мол. 150/20	40	25,62	32,02	22,5	Сырники из творога заливочные со сливочным мол. 150/20	40	25,62	Сырники из творога заливочные со сливочным мол. 150/20	40	25,62	13,0	101,7
Морковь тушеная с яблоками 50	6,19	25,62	32,02	Морковь тушеная с яблоками 50	50	32,02	Морковь тушеная с яблоками 50	50	32,02	32,02	2,0	Морковь тушеная с яблоками 50	50	32,02	Морковь тушеная с яблоками 50	50	32,02	8,3	168,2
Картофельное пюре 130	112,7	133,6	133,6	Картофельное пюре 130	40	12,7	Картофельное пюре 130	40	12,7	12,7	9,3	Картофельное пюре 130	40	12,7	Картофельное пюре 130	40	12,7	7,45	198,7
Горошек зеленый консервированный 30	7,4	11,1	11,1	Горошек зеленый консервированный 30	180	95,0	Горошек зеленый консервированный 30	180	95,0	112,0	0,81	Горошек зеленый консервированный 30	180	95,0	Горошек зеленый консервированный 30	180	95,0	12,3	79
Чай с/с 200	32,7	36,3	36,3	Чай с/с 200	150	112,0	Чай с/с 200	150	112,0	200	32,7	Чай с/с 200	150	112,0	Чай с/с 200	200	32,7	12,3	79
Напиток кислomолочный Снежок 180	17,5	95,0	112,0	Напиток кислomолочный Снежок 180	180	112,0	Напиток кислomолочный Снежок 180	180	112,0	200	0,81	Напиток кислomолочный Снежок 180	180	112,0	Напиток кислomолочный Снежок 180	180	112,0	12,3	79
Пирог песочный с повидлом 50	10,9	191,1	191,1	Пирог песочный с повидлом 50	20	32,2	Пирог песочный с повидлом 50	20	32,2	42,9	0,82	Пирог песочный с повидлом 50	20	32,2	Пирог песочный с повидлом 50	20	32,2	5,0-	36,3
Хлеб пшеничный 20	0,82	42,9	42,9	Хлеб пшеничный 20	50	196,6	Хлеб пшеничный 20	50	196,6	50	7,8	Хлеб пшеничный 20	50	196,6	Хлеб пшеничный 20	50	196,6	0,82	32,2
Хлеб пшеничный 20	0,82	42,9	42,9	Хлеб пшеничный 20	50	196,6	Хлеб пшеничный 20	50	196,6	50	7,8	Хлеб пшеничный 20	50	196,6	Хлеб пшеничный 20	50	196,6	0,82	32,2

Понедельник. 09.10.2023		цена	ккал	Вторник 10.10.2023		цена	ккал	Среда 11.10.2023		цена	ккал	Четверг 12.10.2023		цена	ккал	Пятница 13.10.2023		цена	ккал
Завтрак		111,2		Завтрак		154,3		Завтрак		152,3		Завтрак		169,8		Завтрак		187,4	
Саша молочная	150/3,8	16,9	154,4	Каша молочная	150/3,8	17,0	159,1	Каша «Дружба»	150/3,8	12,7	180,8	Суп молочный с	150	11,8	99,1	Каша молочная	150/3,8	16,5	158,3
Реченая жирная	200/5		212,5	пшеничная	200/5		212,1	200/5			крупой	200		132,2	Геркулесовая	200/5		211,1	
(на сухом молоке)				жидкая											жидкая				
Чай с/с	180	0,81	32,7	Какао с	180	10,3	99,3	Кофейный напиток	180	10,65	100,2	Какао с	180	10,3	99,3	Кофейный напиток	180	10,65	100,2
	200		200	молоком	200		200	с молоком	200		200	молоком	200		200	с молоком	200		200
Повидло	10	1,45	23,8	Сыр	10	5,6	28,5	Масло сливочное	5	7,8	24,9	Сыр	10	5,6	28,5	Повидло	10	1,45	23,8
(попцями)	10			(попцями)	10				10			(попцями)	10			(попцями)	10		
Хлеб пшеничный	20	0,82	42,9	Хлеб пшеничный	20	0,82	42,9	Хлеб пшеничный	20	0,82	42,9	Хлеб пшеничный	20	0,82	42,9	Хлеб пшеничный	20	0,82	42,9
	20				20				20				20				20		
Второй завтрак				Второй завтрак				Второй завтрак				Второй завтрак				Второй завтрак			
Сок	100/150	9,2	59	Фрукты свежие	200/200	29	82	Сок	100/150	9,2	59	Фрукты свежие	200/200	29	82	Молоко кипяченое	150/180	11,8	101
Обед				Обед				Обед				Обед				Обед			
Овощи свежие	40	7,45	4,51	Овощи свежие	40	7,45	4,51	Овощи свежие	40	7,45	4,51	Винегрет овощной	40	8,8	58,7	Овощи свежие	40	7,45	4,51
	50		5,63		50		5,63		50		5,63		50	70,4		50		5,63	
Упл картофельный	150/9	11,4	89,6	Борщ из свежей капусты	150/9	10,6	71,38	Суп картофельный	150/9	12,48	77,68	Щи из свежей капусты	150/9	14,6	55,2	Свекольник	150/9	16,9	71,46
(бобовыми	200/12		119,4	(свинина)	200/12		81,51	с макаронными	200/12		99,27	с картофелем	200/12		73,6	(свинина)	200/12		95,28
Курца)								изделиями, с курцей				(свинина)							
Гов из мяса кур	160	24,2	261,9	Тертелли мясные	50/30	20,0	156,1	Котлета домашняя	50	18,1	117,5	Оладьи из печени	50	23,2	117,5	Мясо запеченное	150	239,8	
	180		294,9	70/30			218,5	70			164,6	70		164,6	под картофельем	150	50,6	319,8	
				Каша гречневая	110	8,3	168,2	Рагу из овощей	110	7,6	80,4	Рис с овощами	110	15,2	145,2	(с мясом)	200		
				рассыпчатая	130		198,7	130			105,7	130		171,6					
				Компот из изюма и	180	4,0	70,3	Компот из/с/ф	180	2,1	32,7	Компот из курати	180	4,1	69,5	Напиток из	180	5,95	81,5
				кураги	180			180				180			180	шиповника	180		
1: Компот из с/ф	180	5,7	32,7	Хлеб пшеничный	20/30	1,26	64,4	Хлеб пшеничный	20/30	1,25	107,3	Хлеб пшеничный	20/30	1,26	64,4	Хлеб пшеничный	20/30	1,26	64,4
2: витамин. кисель	200		77	Хлеб ржаной	35/45	4,5	70,7	Хлеб ржаной	35/45	4,5	70,7	Хлеб ржаной	35/45	4,5	70,7	Хлеб ржаной	35/45	4,5	70,7
Хлеб пшеничный	20/30		64,4																
Хлеб ржаной	35/45		70,7																
				Уплотненный полдник				Уплотненный полдник				Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
Молет натуралный	156	14,4	179,9	Рулет рыбный	50	12,5	88,75	Пудинг творожный	130/17	47,1	302,6	Запеканка из рыбы	50	13,8	73,33	Котлета мясная с	50	24,9	151,5
	156			70			124,3	Яблочный	150/20		349,2	70		102,7	сыром	70		212,1	
								со ступ. молоком											
Запек русский	40	4,4	44,1	Картофельное пюре	110	10,9	112,7	Морковь отварная	40	2,5	14,1	Картофельное пюре	110	10,9	112,7	Макаронны отварные	110	5,8	147,9
	50		55,1	130			133,6	(попцями)	50		15,5	130			133,6	130		174,7	
				Горошек зеленый	20	1,7	7,4					Кукуруза	20	2,0	12,7	Салат из белокочан.	40	2,59	50,6
				консервированный	30		11,1					консервированная	30		13,5	капусты с морковью	50		63,29
Чай с/с	180	0,81	32,7	Чай с/с	180	0,81	32,7	Чай с/с	180	0,81	32,7	Чай с/с	180	0,81	32,7	Сок	200	12,3	79
	200		36,3		200		36,3		200		36,3		200		36,3		200		
Сондлитерские	15-20	17,3	36,3	Булочка Маковья	50	8,7	177,5	Плюшка московская	50	6,4	94,3	Сочини из песочного	55	12,4	176,5	Кондитерские	15-20	17,3	36,3
изделия	20-25		-58	50				50			55				20-25		20-25		-58
Хлеб пшеничный	20	0,82	32,2	Хлеб пшеничный	20	0,82	32,2	Хлеб пшеничный	20	0,82	32,2	Хлеб пшеничный	20	0,82	32,2	Хлеб пшеничный	20	0,82	32,2
	20		42,9		20		42,9		20		42,9		20		42,9		20		42,9