

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

Примерное десятидневное меню для ДОУ

Утверждено: Заведующая ДОУ № 2023г.

ТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ: если 15,402 руб/день, если 181,8 рублей

Дата	Вторник 13.11.2023	Среда 15.11.2023	Четверг 16.11.2023	Пятница 17.11.2023
Завтрак	Каша манная 150/3,8 Клжка 200/5	Каша манная 150/3,8 рисовая жидкая 200/5	Суп молочный с вермишелью 200	Каша манная 150/3,8 кукурузная 200/5 жидкая
Цена	16,88	18,17	17,74	11,2
Ккал	196	204,6	99,1	205,2
Ланч	Хлеб пшеничный 200/5	Масло сливочное 5	Сыр 10	Повидло 10
Цена	5,21	8,1	24,9	28,5
Ккал	28,5	10,8	49,8	10,5
Второй завтрак	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
Цена	0,92	0,92	42,9	0,92
Ккал	20	20	20	20
Второй завтрак	Фрукты свежие 200/200	Молоко кипяченое 180/200	Фрукты свежие 200/200	Молоко кипяченое 180/200
Цена	23	12,4	112	23,0
Ккал	82	12,4	112	82
Обед	Морковь отварная 40 (порциями) 50	Винегрет овощной 40	Салат из свежкл с чесноком 50	Салат из белокочан. 40 капусты с морковью 50
Цена	2,2	8,5	58,7	4,6
Ккал	15,5	70,4	70,4	5,63
Второй завтрак	Борщ с капустой 150/9 и картофелем 200/12	Ци из свежей капусты с картофелем 150/9 200/12	Рассольник 150/9 Ленинградский 200/12 (с мясом, с перловкой)	Суп картофельный с яйцом 150/9 (с курицей) 200/12
Цена	17,3	15,5	55,2	21,4
Ккал	70,26	73,6	133,6	79,2
Второй завтрак	Мясо, запеченное под картофелем 150 (свинина) 200	Котлета Нежная 50	Котлета мясная 50	Тертлги мясные 50/30
Цена	53,0	26,3	154,2	29,2
Ккал	239,8	70	215,9	164,6
Второй завтрак	Напиток из шиповника 180	Д. Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из изюма и кураги 180	Пюре из гороха 110/5 с маслом 130/6,5
Цена	5,8	12,4	32,7	7,4
Ккал	81,5	77	77	120,7
Второй завтрак	Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 35/45	Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 35/45	Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 35/45	Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 35/45
Цена	1,38	1,38	85,8	1,38
Ккал	4,41	4,41	70,7	4,41
Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
Цена	21,0	52,1	213,6	23,2
Ккал	84,0	318,3	318,3	115,6
Второй завтрак	Каша гречневая 110 расщепчатая 130	Морковь тушеная с яблоками 50	Картофельное пюре 110 130	Макаронь отварные 110 с маслом 130
Цена	8,2	5,9	25,62	112,7
Ккал	168,2	32,02	32,02	133,6
Второй завтрак	Горошек зеленый 20 консервированный 30	Напиток кислomолочный Снежок 180 200	Чай с сахаром 180 200	Салат картофельный 40 с солг. отурдом 50
Цена	3,1	11,1	112,0	2,7
Ккал	7,4	11,1	124,0	15,5
Второй завтрак	Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 35/45	Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 35/45	Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 35/45	Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 35/45
Цена	0,92	0,92	42,9	0,92
Ккал	42,9	42,9	42,9	42,9
Второй завтрак	Пилошка московская 50	Роталик с повидлом 50	Булочка с творогом 50	Хлеб пшеничный 20 Кондитерские изделия 20-25
Цена	6,8	5,1	140,1	8,6
Ккал	137	5,1	140,1	143,8
Второй завтрак	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
Цена	0,92	0,92	42,9	0,92
Ккал	42,9	42,9	42,9	42,9
Второй завтрак	Кондитерские изделия 20-25	Кондитерские изделия 20-25	Кондитерские изделия 20-25	Кондитерские изделия 20-25
Цена	36,3	36,3	36,3	36,3
Ккал	-58	-58	-58	-58

Понедельник 20.11.2023		Вторник 21.11.2023		Среда 22.11.2023		Четверг 23.11.2023		Пятница 24.11.2023	
	Цена	Ккал		Цена	Ккал	Цена	Ккал	Цена	Ккал
<b>Завтрак</b>	146,7		<b>Завтрак</b>	162,7		<b>Завтрак</b>	170,3		
Шаша молочная 150/3,8	17,89	154,4	Каша «Дружба» 150/3,8	12,88	180,8	Каша молочная 150/3,8	10,67	158,3	Каша молочная 150/3,8
Речневая жидкая 200/5		212,5			241	геркулесовая 200/5		211,1	пшенная жидкая 200/5
на сухом молоке)						жидкая		100,2	Какао с 180
чай с/с 180	0,96	32,7	Какао с 180	10,85	99,3	Кофейный напиток 180	10,8	100,2	Какао с 180
Товидло 200		200	молоком 200		200	с молоком 200		24,9	молоком 200
	1,41	23,8	Сыр 10	5,24	28,5	Масло сливочное 5	8,1	49,8	Сыр 10
	10	10	(поршиями) 10		10	(поршиями) 10		42,9	(поршиями) 10
Хлеб пшеничный 20	0,92	42,9	Хлеб пшеничный 20	0,92	42,9	Хлеб пшеничный 20	0,92	42,9	Хлеб пшеничный 20
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>
Сок 200/200	9,0	79	Фрукты свежие 200/200	23,0	70	Молоко кипяченое 180/200	12,4	112	Сок 200/200
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>
Салат из свежкл с 40	4,6	4,51	Салат картофельный 40	7,4	79,2	Салат из белокочан. 40	2,8	50,6	Ваклажанная икра 40
: чесночком 50		5,63	с зеленым горош. 50		93,04	капусты с морковью 50		63,29	50
Суп картофельный 150/9	13,6	77,6	Свеколный с 150/9	16,8	55,5	Бабушкин суп 150/15	10,2	94,5	Борщ с фасолью 150
: макаронными 200/12		103,6	мясом 200/12		75,97	с мясными 200/20		126	со сметаной 200
с курицей)						галушками (мясо)			(с мясом)
Сапуста тушеная 50/110	41,6		Биточки мясные 50	24,0	130,2	Рулет мясной с яйцом 60	22,5	107,6	Котлета домашняя 50
: мясом 50/130		257,8	Каша гречневая 110	8,2	182,2	(свинина) 72,5		130,5	70
свинина)		307,1	рассыпчатая 130		168,2	Картофельное пюре 110	9,8	112,7	Макарон отварные 110
					198,7	130		133,6	с маслом 130
Компот из яблок 180	3,65	70,3	Компот из кураги 180	5,0	69,5	Компот из смеси 180	1,66	32,7	Напиток из 180
и кураги 180		180			180	сухофруктов 180		85,8	шиповника 180
Хлеб пшеничный 20/40	1,38	85,8	Хлеб пшеничный 20/40	1,38	85,8	Хлеб пшеничный 20/40	1,38	85,8	Хлеб пшеничный 20/40
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
<b>Уплотненный полдник</b>			<b>Уплотненный полдник</b>			<b>Уплотненный полдник</b>			<b>Уплотненный полдник</b>
Млгет натуральный 156	35,9	179,9	Запеканка из рыбы 50	22,1	105,8	Запеканка творожная 40,2		115,7	Котлета мясная 50
			под сыром 70		148,1	Зебра со ступен. 130/17 150/20		162	70
			картофельное пюре 130		112,7	Морковь отварная 40		146,2	110
					133,6	(поршиями) 50		171,1	130
Сужуруза 20	2,7	12,7	Салат из белокочан. 40	2,8	50,6	Чай с сахаром 180	0,96	32,7	Горошек зеленый 20
консервированная 30		15,5	капусты с морковью 50		63,29	200		36,3	консервированный 30
чай с сахаром 180	0,96	32,7	Чай с сахаром 180	0,96	32,7	Чай с сахаром 180	0,96	32,7	Чай с сахаром 180
200		36,3	200		36,3	200		36,3	200
Ирожки с 60	6,8	145,8	Булочка Российской 50	6,0	151,1	Фрукты свежие 200	7,3	70	Чай с сахаром 180
дрожжкой 60		60	200		200	200		42,9	200
Хлеб пшеничный 20	0,92	42,3	Хлеб пшеничный 20	0,92	42,3	Хлеб пшеничный 20	0,92	42,3	Хлеб пшеничный 20