

Согласовано: Директор МАУ «Детское питание» г. Юрги Захарова О.В.
2023г.

Примерное десятидневное меню для ДОУ

Утверждено: Заведующая ДОУ № _____
2023г.

Стоимость питания: если 154,91 рублей, если 181,8 рублей

Понедельник 30.10.2023	Вторник 31.10.2023	Среда 01.11.2023	Четверг 02.11.2023	Пятница 03.11.2023
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Сахар мол манная на сухом молоке 200/5	Каша молочная 150/3,8	Каша молочная 150/3,8	Каша молочная 150/3,8	Суп молочный с вермишелью 200
16,83	146	18,17	17,74	11,2
140,8	195	18,17	204,6	164,4
ккал	ккал	ккал	ккал	ккал
Цена	Цена	Цена	Цена	Цена
1,44	5,21	8,1	5,24	1,44
10	10	5	10	10
10	10	10	10	10
180	180	180	180	180
200	200	200	200	200
20	20	20	20	20
0,92	0,92	0,92	0,92	0,92
20	20	20	20	20
200/200	200/200	200/200	200/200	200/200
9,0	23,0	12,4	112	12,4
79	82	82	112	82
ккал	ккал	ккал	ккал	ккал
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из вареных овощей 50	Салат из белокочан. капуста с морковью 50	Баклажанная икра 50	Салат из свежеты с чесночком 50	Салат из белокочан. капуста с морковью 50
2,4	2,8	8,75	2,3	2,8
46,59	50,6	63,29	48,8	47,7
57,99	63,29	61,0	61,0	59,6
ккал	ккал	ккал	ккал	ккал
10,2	17,9	9,0	15,8	14,9
61,7	93,58	60,5	82,4	82,4
82,2	124,8	200/12	109,9	109,9
200/12	200/12	200/12	200/12	200/12
150/9	150/19	150/9	150/9	150/9
50/110	50/70	70	70/25	70
203,3	121,7	112,7	147,9	147,9
203,3	143,9	133,6	174,7	174,7
ккал	ккал	ккал	ккал	ккал
49,0	30,5	22,9	15,5	22,85
132,5	139,8	182,2	82,2	82,2
203,3	195,7	70/25	116	116
203,3	121,7	112,7	147,9	147,9
60/130	130	130	130	130
60/130	143,9	133,6	174,7	174,7
ккал	ккал	ккал	ккал	ккал
1,66	5,8	12,4	3,65	70,3
32,7	81,5	32,7	77	70,3
180	180	180	180	180
180	180	200	180	180
180	180	200	180	180
1,38	1,38	4,41	1,38	64,4
4,41	4,41	4,41	4,41	70,7
20/30	20/30	20/30	20/30	20/30
35/45	35/45	35/45	35/45	35/45
ккал	ккал	ккал	ккал	ккал
23,6	26,2	51,6	20,8	78
130,2	137,7	317,1	78	109,2
182,2	192,8	365,9	109,2	109,2
ккал	ккал	ккал	ккал	ккал
8,2	9,8	5,9	9,7	8,2
168,2	112,7	25,62	145,2	145,2
198,7	133,6	32,02	171,6	171,6
ккал	ккал	ккал	ккал	ккал
3,1	2,2	19,9	2,7	12,7
15,5	12,4	15,5	15,5	15,5
25,8	15,5	112,0	30	30
25,8	36,3	124,4	30	30
30	50	180	30	30
30	50	180	30	30
180	180	180	180	180
200	200	200	200	200
0,96	0,96	0,96	0,96	0,96
180	180	180	180	180
200	200	200	200	200
0,92	10,1	10,5	0,92	33,2
32,2	169,1	191,1	42,9	42,9
42,9	169,1	191,1	42,9	42,9
ккал	ккал	ккал	ккал	ккал
3,0	0,92	0,92	8,7	196,6
36,3	42,9	42,9	8,7	196,6
58	42,9	42,9	8,7	196,6
ккал	ккал	ккал	ккал	ккал
0,92	17,0	0,92	0,92	17,0
36,3	17,0	0,92	0,92	17,0
58	17,0	0,92	0,92	17,0
ккал	ккал	ккал	ккал	ккал
36,3	36,3	36,3	36,3	36,3
58	36,3	36,3	36,3	36,3
ккал	ккал	ккал	ккал	ккал
32,2	32,2	32,2	32,2	32,2
42,9	42,9	42,9	42,9	42,9
42,9	42,9	42,9	42,9	42,9
ккал	ккал	ккал	ккал	ккал

Исследователь: 06.11.2023	цена	ккал	Исследователь: 07.11.2023	цена	ккал	Исследователь: 08.11.2023	цена	ккал	Исследователь: 09.11.2023	цена	ккал	Исследователь: 10.11.2023	цена	ккал
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
			Каша молочная 150/3,8 гречневая жидкая 200/5 (на сухом молоке)	17,89	154,4	Каша «Дружба» 150/3,8 200/5	12,88	180,8	Суп молочный с крупой	11,9	99,1	Каша молочная 150/3,8 Геркулесовая 200/5 жидкая	16,67	158,3
			Чай с/с	0,96	32,7	Кофейный напиток с молоком	10,8	100,2	Какао с молоком	10,85	99,3	Кофейный напиток с молоком	10,8	100,2
			Повидло (порциями)	1,44	23,8	Масло сливочное	8,1	24,9	Сыр (порциями)	5,24	28,5	Повидло (порциями)	1,84	23,8
			Хлеб пшеничный	0,92	42,9	Хлеб пшеничный	0,92	42,9	Хлеб пшеничный	0,92	42,9	Хлеб пшеничный	0,92	42,9
			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
			Сок	9,0	79	Молоко кипяченое 180/200	12,4	112	Сок	9,0	79	Молоко кипяченое 180/200	12,4	112
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
			Морковь отварная	2,2	12,4	Салат из белокочан. капусты с морковью	2,8	50,6	Винегрет овощной	8,5	58,7	Салат из белокочан. капусты с морковью	2,8	50,6
			Суп картофельный с бобовыми (курица)	12,8	89,6	Суп картофельный 150/9 с макаронными изделиями, с курицей	13,6	77,68	Щи из свежей капусты с картофелем (свинина)	15,5	55,2	Свекольник (свинина)	16,8	71,46
			Картофель тушеный с тушенкой	24,78	165,9	Котлета домашняя	21,6	117,5	Оладьи из пшена	21,85	117,5	Мясо запеченное под картофелем (с мясом)	53,0	239,8
			Я. Компот из с/ф С. витамин. напиток	6,5	32,7	Компот из с/ф	1,66	32,7	Напиток из шиповника	5,8	81,5	Компот из с/ф	1,66	32,7
			Хлеб пшеничный	1,38	64,4	Хлеб пшеничный	1,38	107,3	Хлеб пшеничный	1,38	64,4	Хлеб пшеничный	1,38	64,4
			Хлеб ржаной	4,41	70,7	Хлеб ржаной	4,41	70,7	Хлеб ржаной	4,41	70,7	Хлеб ржаной	4,41	70,7
			Уплотненный полдник			Уплотненный полдник			Уплотненный полдник			Уплотненный полдник		
			Эрза Рыбная ленивая	22,1	115,6	Запеканка из творога Детская со сгущ. молоком 150/20	45,1	303,5	Запеканка из рыбы	13,9	73,33	Котлета мясная с сыром	27,4	151,5
			Картофельное пюре	9,8	112,7	Морковь отварная (порциями)	2,2	14,1	Картофельное пюре	9,8	112,7	Макаронные изделия отварные с маслом	5,9	147,9
			Салат Русский	4,1	43,7	Фрукты свежие	23,0	82	Кукурруза консервированная	2,7	12,7	Маринад овощной	2,8	53,2
			Чай с/с	0,96	32,7	Чай с/с	0,96	32,7	Чай с/с	0,96	32,7	Сок	9,0	79
			Булочка Маковка	8,7	177,5	Плюшка московская	5,9	94,3	Сочни из песочного теста с творогом	15,6	176,5	Кондитерские изделия	3,0	36,3
			Хлеб пшеничный	0,92	42,9	Хлеб пшеничный	0,92	42,9	Хлеб пшеничный	0,92	42,9	Хлеб пшеничный	0,92	42,9