Согласовано: Директор МАУ «Детское питание» г. Юрги Захарова О.В. **примерное десятидневное меню для ДОУ** Утверждаю: Заведующая ДОУ №
«20» 12 2024г. «____» _____ 2024г.

Стоимость питания: ясли 175,25 рублей сад 205,66 рублей

Понедельник 06.01.2025	цена	ккал	Вторник 07.01.2025	цена	ккал	Среда 08.01.2025	цена	ккал	Четверг 09.01.2025	цена	ккал	Пятница 10.01.2025	цена	ккал
									Завтрак	156,78		**Завтрак**		
									Каша молочная гречневая жидкая (на сухом молоке) 150/3,8 200/5	21,7	154,4 212,5	Каша молочная кукурузная жидкая 150/3,8 200/5	20,2	153,9 205,2
Выходной			***Выходной***			***Выходной***			Масло сливочное 5 10	11,7	24,9 49,8	Повидло 10 10	1,45	23,8
									Чай с/с 180 200	0,94	32,7	Кофейный напиток с молоком 180 200	11,2	100,2
									Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9
									Второй завтрак			**Второй завтрак**		
									Сок 180 200	11,0	71 79	Молочный коктейль 150 180	12,3	84,7 101,6
									Обед			**Обед**		
									Кабачковая икра 40 50	8,5	48,8 61,0	Горошек зеленый консервированный 20 30	2,1	7,4 11,1
									Суп картофельный с макаронными изделиями, без мяса (на костном бульоне) 150 200	9,4	77,6 103,6	Суп картофельный с рыбными консервами 150 200	18,6	96,8 129,1
									Рагу из кур 160 200	35,3	217,7 255,9	Гуляш №89 60 80	43,0	149,8 199,7
												Каша перловая рассыпчатая 110 130	6,7	121,7 143,9
									Компот из кураги 180 180	4,5	69,5	Компот из смеси сухофруктов 180 180	2,0	32,77
									Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 35/45	1,41 5,5	85,8 70,7	Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 35/45	1,41 5,5	85,8 70,7
									Уплотненный полдник			**Уплотненный полдник**		
									Тефтели рыбные 75 100	17,11	75,5 105,2	Котлета Нежная 50 70	27,2	154,2 215,9
									Макаронные изд. отварные с маслом 110 130	7,5	125,2 147,9	Картофельное пюре 110 130	12,0	112,7 133,6
									Морковь отварная 40 50	2,4	4,51 5,62	Салат из вареных овощей 40 50	2,74	46,39 57,99
									Чай с/с 180 200	0,94	32,7 36,3	Сок 180 200	11,0	71 79
									Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9
									Шоколад Аленка 15 Только сад	17,0	80,7	Печенье овсяное 20 30	4,5	82,4

Понедельник 13.01.2025	цена	ккал
Завтрак	168,3	
Каша молочная 150/3,8 манная жидкая 200/5 на сухом молоке)	20,9	147,0 196,0
Чай с/с 180 200	0,94	32,7
Повидло 10 10	1,45	23,8
Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9
Второй завтрак		
Сок 180 200	11,0	71 79
Обед		
Салат Русский 40 50	4,5	43,74 54,67
Суп куриный с 150 гречневой крупой 200	14,4	77,25 98,96
Мясо тушеное 180 с картофелем 200	45,9	252,3 280,3
Кисель плодово - 180 ягодный 180	4,5	65,7
Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 35/45	1,41 5,5	85,8 70,7
Уплотненный полдник		
Омлет натуральный 156 156	43,6	179,9
Салат из белокочан 40 капусты с морковью 50	3,07	50,6 63,29
Чай с сахаром 180 200	0,94	32,7 36,3
Ватрушка с 50 повидлом 50	8,5	152,1
Хлеб пшеничный 20 20	0,94	32,2 42,3

Вторник 14.01.2025	цена	ккал
Завтрак	180,3	
Каша «Дружба» 150/3,8 200,5	15,1	180,8 241
Какао с 180 молоком 200	10,8	99,3
Сыр 10 (порциями) 10	6,25	28,5
Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9
Второй завтрак		
Молочный коктейль 150 180	12,3	84,7 101,6
Обед		
Салат картофельный 40 с зеленым горошком 50	3,84	63,4 79,2
Свекольник с 150/9 курицей 200/12	18,8	55,5 75,97
Бифштекс от Нюши 50 70	38,7	124,4 174,3
Каша гречневая 110 рассыпчатая 130	10,2	168,2 198,7
Напиток из 180 шиповника 180	4,05	81,5
Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 35/45	1,41 5,5	85,8 70,7
Уплотненный полдник		
Запеканка из рыбы под сырной 50 шапкой 70	25,4	105,8 148,1
Картофельное пюре 110 130	12,0	112,7 133,6
Кукуруза 20 консервированная 30	2,7	12,7 15,5
Чай с сахаром 180 200	0,94	32,7 36,3
Булочка Домашняя 50 50	10,38	169,0
Хлеб пшеничный 20 20	0,94	32,2 42,3

Среда 15.01.2025	цена	ккал
Завтрак	210,4	
Каша молочная 150/3,8 геркулесовая 200/5 жидкая	19,2	158,3 211,1
Кофейный напиток 180 с молоком 200	11,2	100,2
Масло сливочное 5 10	11,7	24,9 49,8
Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9
Второй завтрак		
Напиток кисломолочный Снежок 180/200	19,0	112,0 124,0
Обед		
Салат из белокочан 40 капусты с морковью 50	3,07	50,6 63,29
Бабушкин суп 150/15 с мясными 200/20 галушками (мясо)	11,5	94,5 126
Рулет мясной с яйцом 60 (курица) 72,5 Картофельное пюре 110 130	24,3 12,0	107,6 130,5 112,7 133,6
Я:Компот из смеси 180 сухофруктов С: витам. напиток 200	6,2	32,7 77,0
Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 35/45	1,41 5,5	85,8 70,7
Уплотненный полдник		
Запеканка творожная Зебра со сгущен. 130/17 молоком 150/20	34,7	243,1 280,5
Фрукты свежие 100 150	21,5	41,0 61,5
Чай с сахаром 180 200	0,94	32,7 36,3
Булочка витушка 50 50	10,43	158,8
Шоколад Аленка 15 Только сад	17,0	80,7

Четверг 16.01.2025	цена	ккал
Завтрак	183,4	
Каша молочная 150/3,8 пшенная жидкая 200/5	19,4	159,1 212,1
Какао с 180 молоком 200	10,8	99,3
Сыр 10 (порциями) 10	6,25	28,5
Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9
Второй завтрак		
Фрукты свежие 150 200	25,8	61,5 82,0
Обед		
Морковь отварная 40 50	2,4	4,51 5,62
Борщ с фасолью 150 со сметаной 200 (с мясом)	21,2	110,7 147,6
Котлета домашняя 50 70	23,7	117,5 164,6
Макаронные изд. 110 отварные с маслом 130	7,5	147,9 174,7
Компот из свежих яблок 180 180	5,4	47,4
Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 35/45	1,41 5,5	85,8 70,7
Уплотненный полдник		
Биточек из рыбы 50 Водолей 70	21,1	115,7 162
Рис отварной 110 130	12,0	146,2 171,1
Горошек зеленый 20 консервированный 30	2,1	7,4 11,1
Чай с сахаром 180 200	0,94	32,7 36,3
Пирог студенческий 50 50	15,2	175,4
Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9

Пятница 17.01.2025	цена	ккал
Завтрак	197,9	
Суп молочный с 150 крупой 200	13,1	111,4 148,5
Кофейный напиток 180 с молоком 200	11,7	100,2
Повидло 10 10	1,45	23,8
Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9
Второй завтрак		
Молочный коктейль 150 180	12,3	84,7 101,6
Обед		
Кабачковая икра 40 50	8,5	48,8 61,0
Суп картофельный с яйцом 150/9 (с курицей) 200/12	17,7	79,86 106,2
Биточки мясные 40 50	24,7	130,2 182,2
Пюре из гороха с 110 маслом 130	10,7	176,7 208,9
Компот из смеси 180 сухофруктов 180	2,0	32,77
Хлеб пшеничный 20/40 Хлеб ржаной 35/45	1,41 5,5	85,8 70,7
Уплотненный полдник		
Запеканка из печени 50 с луком и чесноком 70	25,8	118,3 165,1
Картофельное пюре 110 130	12,0	112,7 133,6
Яблоки печеные 80 130	21,2	86,56 140,7
Сок 180 200	11,0	71 79
Печенье овсяное 20 30	4,5	82,4
Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9