Согласовано: Директор МАУ «Детское питание» г. Юрги Захарова О.В.
« 28 » Октября 2024г.

примерное десятидневное меню для ДОУ

Утверждаю: Заведующая ДОУ №
«_____» 2024г.

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

Понедельник 11.11.2024	цена	ккал	Вторник 12.11.2024	цена	ккал	Среда 13.11.2024	цена	ккал	Четверг 14.11.2024	цена	ккал	Пятница 15.11.2024	цена	ккал
Завтрак	163,7		**Завтрак**	173,5		**Завтрак**	219,5		**Завтрак**	180,0		**Завтрак**	219,6	
Каша молочная 150/3,8 гречневая жидкая 200/5 на сухом молоке)	21,7	154,4 212,5	Каша молочная 150/3,8 пшеничная 200/5 жидкая	18,9	148 195	Каша молочная 150/3,8 рисовая жидкая 200/5	20,6	153,5 204,6	Суп молочный с 150 вермишелью 200	12,4	99,1 132,2	Каша молочная 150/3,8 кукурузная 200/5 жидкая	20,2	153,9 205,2
Повидло 10 10	1,45	23,8	Сыр 10 (порциями) 10	6,25	28,5	Масло сливочное 5 10	11,7	24,9 49,8	Сыр 10 (порциями) 10	6,25	28,5	Повидло 10 10	1,45	23,8
Чай с/с 180 200	0,94	32,7	Какао с 180 молоком 200	10,8	99,3	Кофейный напиток 180 с молоком 200	11,2	100,2	Какао с 180 молоком 200	10,8	99,3	Кофейный напиток 180 с молоком 200	11,2	100,2
Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9
Второй завтрак			**Второй завтрак**			**Второй завтрак**			**Второй завтрак**			**Второй завтрак**		
Сок 180 200	11,0	71 79	Молочный коктейль 150 180	12,3	84,7 101,6	Напиток кисломолочный Снежок 180/200	19,0	112,0 124,0	Фрукты свежие 150 200	25,8	61,5 82,0	Молочный коктейль 150 180	12,3	84,7 101,6
Обед			**Обед**			**Обед**			**Обед**			**Обед**		
Кабачковая икра 40 50	8,5	48,8 61,0	Салат картофельн. 40 с яйцом 50	5,9	62,32 77,91	Винегрет овощной 40 50	2,7	58,7 70,4	Кукуруза 20 консервированная 30	2,07	12,7 15,5	Салат из белокочан 40 капусты с морковью 50	7,9	50,6 63,29
Суп картофельный 150 с макаронными 200 изделиями, без мяса на костном бульоне)	9,4	77,6 103,6	Борщ с капустой 150/9 и картофелем 200/12 с мясом	18,7	70,26 93,68	Щи из свежей капусты с картофелем 150/9 (с мясом) 200/12	18,2	55,2 73,6	Рассольник 150/9 Ленинградский 200/12 (с курицей, с перловкой)	22,1	79,2 105,6	Суп картофельный с яйцом 150/9 (с курицей) 200//12	17,7	79,86 106,2
Рагу из кур 160 200	35,3	217,7 255,9	Шницель мясной 50 70 Макаронные изд. 110 отварные с маслом 130	24,8 7,5	130,2 182,2 125,2 147,9	Фрикадельки 50/15 мясные 70/20 Картофельное пюре 110 130	29,8 12,0	177,5 245,8 112,7 133,6	Котлета мясная 50 Лукоморье 70 Капуста тушеная 110 130	30,3 8,5	117,6 164,6 102,2 120,7	Гуляш №89 60 80 Картофельное пюре 110 130	43,0 12,0	149,8 199,7 112,7 133,6
Компот из кураги 180 180	4,5	69,5	Напиток из 180 шиповника 180	4,05	81,5	Я: Компот из смеси 180 сухофруктов 180 С: витам. напиток 200	6,2	32,77 77,0	Компот из изюма и 180 кураги 180	4,4	70,3	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	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	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**			**Уплотненный полдник**			**Уплотненный полдник**			**Уплотненный полдник**		
Оладьи из печени 50 70	27,2	118 165	Рыба, запеченная 60 в омлете 80	24,0	84,0 94,0	Сырники из творога запеченные 130/17,4 со сгущ.мол. 150/20	52,7	296,2 340,5	Зраза рыбная 50 ленивая 70	26,9	115,6 161,8	Котлета Нежная 50 70	27,2	154,2 215,9
Рис с овощами 110 130	20,5	134,8 159,3	Каша гречневая 110 рассыпчатая 130	10,2	168,2 198,7	Яблоки печеные 80 130	21,2	86,56 140,7	Макаронные изд. 110 отварные с маслом 130	7,5	125,2 147,9	Каша перловая 110 рассыпчатая 130	6,7	121,7 143,9
Салат из белокочан 40 капусты с морковью 50	3,07	50,6 63,29	Горошек зеленый 20 консервированный 30	2,1	7,4 11,1				Салат из свеклы 40 с чесноком 50	2,9	40 50	Яблоки печеные 80 130	21,2	86,56 140,7
Чай с сахаром 180 200	0,94	32,7 36,3	Чай с сахаром 180 200	0,94	32,7 36,3	Чай с сахаром 180 200	0,94	32,7 36,3	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	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42.9
Булочка домашняя 50 50	10,4	169,0	Пирог Зебра 50 50	18,5	187,4	Печенье овсяное 20 20	4,5	82,4	Булочка с творогом 50 50	9,7	143,8	Шоколад Аленка 15 15	17,0	80,7

Понедельник 18.11.2024	цена	ккал	Вторник 19.11.2024	цена	ккал	Среда 20.11.2024	цена	ккал	Четверг 21.11.2024	цена	ккал	Пятница 22.11.2024	цена	ккал
Завтрак	**168,5**		**Завтрак**	**175,8**		**Завтрак**	**187,3**		**Завтрак**	**183,4**		**Завтрак**	**198,8**	
Каша молочная 150/3,8 манная жидкая 200/5 на сухом молоке)	20,9	147,0 196,0	Каша «Дружба» 150/3,8 200,5	15,1	180,8 241	Каша молочная 150/3,8 геркулесовая 200/5 жидкая	19,2	158,3 211,1	Каша молочная 150/3,8 пшенная жидкая 200/5	19,4	159,1 212,1	Суп молочный с 150 крупой 200	13,1	111,4 148,5
Чай с/с 180 200	0,94	32,7	Какао с 180 молоком 200	10,8	99,3	Кофейный напиток 180 с молоком 200	11,2	100,2	Какао с 180 молоком 200	10,8	99,3	Кофейный напиток 180 с молоком 200	11,7	100,2
Повидло 10 10	1,45	23,8	Сыр 10 (порциями) 10	6,25	28,5	Масло сливочное 5 10	11,7	24,9 49,8	Сыр 10 (порциями) 10	6,25	28,5	Повидло 10 10	1,45	23,8
Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9
Второй завтрак			**Второй завтрак**			**Второй завтрак**			**Второй завтрак**			**Второй завтрак**		
Сок 180 200	11,0	71 79	Молочный коктейль 150 180	12,3	84,7 101,6	Напиток кисломолочный Снежок 180/200	19,0	112,0 124,0	Фрукты свежие 150 200	25,8	61,5 82,0	Молочный коктейль 150 180	12,3	84,7 101,6
Обед			**Обед**			**Обед**			**Обед**			**Обед**		
Салат Русский 40 50	4,5	43,74 54,67	Морковь отварная 40 50	2,4	4,51 5,62	Горошек зеленый 20 консервированный 30	2,1	7,4 11,1	Морковь отварная 40 50	2,4	4,51 5,62	Кабачковая икра 40 50	8,5	48,8 61,0
Суп куриный с 150 гречневой крупой 200	14,4	77,25 98,96	Свекольник с 150/9 курицей 200/12	18,8	55,5 75,97	Бабушкин суп 150/15 с мясными 200/20 галушками (мясо)	11,5	94,5 126	Борщ с фасолью 150 со сметаной 200 (с мясом)	21,2	110,7 147,6	Суп картофельный с рыбными 150 консервами 200	18,6	96,8 129,1
Мясо тушеное 180 с картофелем 200	45,9	252,3 280,3	Бифштекс от Нюши 50 70 Каша гречневая 110 рассыпчатая 130	38,7 10,2	124,4 174,3 168,2 198,7	Рулет мясной с яйцом 60 (курица) 72,5 Картофельное пюре 110 130	24,3 12,0	107,6 130,5 112,7 133,6	Котлета домашняя 50 70 Макаронные изд. 110 отварные с маслом 130	23,7 7,5	117,5 164,6 147,9 174,7	Биточки мясные 40 50 Пюре из гороха с 110 маслом 130	24,7 10,7	130,2 182,2 176,7 208,9
Кисель плодово - 180 ягодный 180	4,5	65,7	Напиток из 180 шиповника 180	4,05	81,5	Я:Компот из смеси 180 сухофруктов С: витам. напиток 200	6,2	32,7 77,0	Компот из свежих яблок 180 180	5,4	47,4	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	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	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**			**Уплотненный полдник**			**Уплотненный полдник**			**Уплотненный полдник**		
Омлет натуральный 156 156	43,6	179,9	Запеканка из рыбы под сырной 50 шапкой 70	25,4	105,8 148,1	Запеканка творожная Зебра со сгущен. 130/17 молоком 150/20	34,7	243,1 280,5	Биточек из рыбы 50 Водолей 70	21,1	115,7 162	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				Рис отварной 110 130	12,0	146,2 171,1	Картофельное пюре 110 130	12,0	112,7 133,6
Салат из белокочан 40 капусты с морковью 50	3,07	50,6 63,29	Кукуруза 20 консервированная 30	2,7	12,7 15,5	Яблоки печеные 80 130	21,2	86,56 140,7	Салат из свеклы с 40 чесноком 50	2,9	47,7 59,6	Яблоки печеные 80 130	21,2	86,56 140,7
Чай с сахаром 180 200	0,94	32,7 36,3	Чай с сахаром 180 200	0,94	32,7 36,3	Чай с сахаром 180 200	0,94	32,7 36,3	Чай с сахаром 180 200	0,94	32,7 36,3	Сок 180 200	11,0	71 79
Ватрушка с 50 повидлом 50	8,5	152,1	Булочка Российская 50 50	7,4	151,1	Печенье овсяное 20 20	4,5	82,4	Пирог студенческий 50 50	15,2	175,4	Шоколад Аленка 15 15	17,0	80,7
Хлеб пшеничный 20 20	0,94	32,2 42,3	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	32,2 42,3	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	32,2 42,3	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9	Хлеб пшеничный 20 20	0,94	42,9