

Согласовано: Директор МАУ «Детское питание» г. Юрма Захарова О.В.
« 11 » 10 2024г.

Примерное десятидневное меню для ДОУ

Утверждено: Заведующая ДОУ № 2024г.

Стоимость питания: если 169,44 рублей

Индешныйк 28.10.2024	цена	ккал	Второй завтрак 29.10.2024	цена	ккал	Среда 30.10.2024	цена	ккал	Четверг 31.10.2024	цена	ккал	Пятница 01.11.2024	цена	ккал
Завтрак	173,7		Завтрак	173,7		Завтрак	173,7		Завтрак	173,7		Завтрак	173,7	
Каша мол манная 150/3,8 (на сухом молоке) 200/5	20,94	147	Каша молочная 150/3,8 200/5	20,61	133,5	Каша молочная 150/3,8 200/5	20,61	133,5	Каша молочная 150/3,8 200/5	20,18	133,9	Суп молочный с вермишелью 200	12,35	99,1
Жидкая		196	Жидкая		204,6	рисовая жидкая		204,6	Кукурузная жидкая		205,2		132,2	
Повидло (порциями)	10	1,45	Сыр (порциями)	10	28,5	Масло сливочное	5	11,66	Сыр (порциями)	10	6,25	Повидло (порциями)	10	1,45
Чай с/с	180	0,94	Какао с молоком	180	99,3	Кофейный напиток с молоком	180	11,21	Какао с молоком	180	10,8	Кофейный напиток с молоком	180	11,21
Хлеб пшеничный	20	0,94	Хлеб пшеничный	20	42,9	Хлеб пшеничный	20	0,94	Хлеб пшеничный	20	0,94	Хлеб пшеничный	20	0,94
Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
Сок	180	11,0	Молоочный коктейль 150	180	84,66	Напиток кисло-молочный Снежок 150/180	180	19,0	Фрукты свежие	180	25,8	Молоочный коктейль 150	180	12,33
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Салат картофельный с яйцом	40	2,6	Салат из белокочанной капусты с морковью 50	40	50,6	Кабачковая икра	40	8,5	Кукуруза консервированная	20	2,7	Салат из белокочанной капусты с морковью 50	40	3,07
Суп - лапша домашняя (с курицей) 200/12	150/9	12,3	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25	150/19	93,58	Борщ с капустой и картофелем без мяса (на костном бульоне)	150	6,5	Рассольник Ленинградский (говинна, с перловкой)	150/9	22,1	Суп картофельный с рыбными консервами 200	150	18,6
Бигос с мясом	160	55,7	Котлета домашняя 50	160	117,5	Медальоны из кур со сметан. под сыром 70	50	31,7	Голубцы ленивые (говинна) 70/25	50/25	82,2	Мясо запеченное под картофелем 200	160	60,5
Компот из с/ф	180	2,0	Напиток из шиповника 180	180	81,5	Я. Компот из с/ф С. Витам. напиток 200	180	6,2	Компот из яблок и кураги 180	180	7,4	Сок 180	180	11,0
Хлеб пшеничный 20/30	1,41	64,4	Хлеб пшеничный 20/30	1,41	64,4	Хлеб пшеничный 20/30	1,41	64,4	Хлеб пшеничный 20/30	1,41	64,4	Хлеб пшеничный 20/30	1,41	64,4
Хлеб ржаной 35/45	5,5	70,7	Хлеб ржаной 35/45	5,5	70,7	Хлеб ржаной 35/45	5,5	70,7	Хлеб ржаной 35/45	5,5	70,7	Хлеб ржаной 35/45	5,5	70,7
Уплотненный подник			Уплотненный подник			Уплотненный подник			Уплотненный подник			Уплотненный подник		
Сотлета мясная с сыром	50	31,4	Рыба запеченная под омлетом 80	60	137,7	Запеканка творожная с курагой 130/17	60,4	334,1	Зразы рыбная ленивая 70	50	26,9	Запеканка из печени с луком и чесноком 70	50	25,8
Салат гречневая засыпчатая	110	10,2	Рис отварной 110	110	145,2	Яблоко печеные 130	21,2	86,56	Картофельное пюре 110	110	12,0	Каша гречневая засыпчатая 110	110	10,2
Морковь отварная (порциями)	40	2,4	Винегрет овощной 40	50	46,68			140,7	Салат из свеклы с чесноком 50	40	2,8	Каша гречневая засыпчатая 130	130	10,2
Чай с/с	180	0,94	Чай с/с 180	0,94	32,7	Чай с/с 180	0,94	32,7	Чай с/с 180	0,94	32,7	Чай с/с 180	0,94	32,7
Уточка с сыром	50	13,0	Ватрушка с повидлом 50	50	145,6	Печенье овсяное 30	4,5	87,4	пирог Королевский 50	50	19,6	Шоколад Аленка 15	15	80,7
Хлеб пшеничный 20	0,94	32,2	Хлеб пшеничный 20	0,94	32,2	Хлеб пшеничный 20	0,94	32,2	Хлеб пшеничный 20	0,94	32,2	Хлеб пшеничный 20	0,94	32,2
		42,9			42,9			42,9			42,9			42,9

Суббота 02.11.2024		Вторник 05.11.2024		Среда 06.11.2024		Четверг 07.11.2024		Пятница 08.11.2024			
Название	Цена	Ккгл	Название	Цена	Ккгл	Название	Цена	Ккгл	Название	Цена	Ккгл
Завтрак	172,3		Завтрак	140,1		Завтрак	194,0		Завтрак	180,0	
Каша молочная 150/3,8	19,42	159,1	Каша «Дружба» 150/3,8	21,66	154,4	Каша «Дружба» 150/3,8	15,09	180,8	Суп молочный с крупой	13,13	99,1
пшенная жидкая 200/5		212,1	гречневая жидкая 200/5 (на сухом молоке)		212,5	200/5	241	241	Каша молочная 150/3,8	19,24	158,3
									Геркулесовая жидкая	200/5	211,1
Чай с/с	180	0,94	Чай с/с	180	0,94	Чай с/с	180	0,94	Какао с молоком	10,8	99,3
200		32,7	200		32,7	200		200	Сыр	6,25	28,5
Товидло (порциями)	10	1,45	Сыр (порциями)	10	6,25	5	10	10	Сыр (порциями)	6,25	28,5
10		23,8	10		28,5	10		10	Повидло (порциями)	1,45	23,8
Хлеб пшеничный	20	0,94	Хлеб пшеничный	20	0,94	Хлеб пшеничный	20	0,94	Хлеб пшеничный	20	0,94
20		42,9	20		42,9	20		20	Хлеб пшеничный	20	0,94
Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
Сок	180	11,0	Сок	180	11,0	Напиток кисломолочный	180	25,8	Фрукты свежие	180	82
200		79	200		79	Снежок 150/180	200	200	200		12,33
											84,66
											101,6
Обед			Обед			Обед			Обед		
Порковья отварная	40	2,4	Свежая отварная	40	2,5	Салат из свежлы с чесноком	40	2,8	Кукуруза консервированная	20	2,7
50		14,1	50		15,44	50		50	30	12,7	12,7
											15,5
Юрш с капустой и жартофелем	159	18,4	Суп картофельный с бобовыми без мяса	150	9,4	Суп картофельный с макаронными изд-ми, с курицей	150/9	15,0	Щи из свежей капусты	150/9	17,5
212		45,4	200		89,6	200/12		99,27	200/12	55,2	55,2
		60,5			119,4			99,27		73,6	73,6
Сейтеги из мяса	50/30	23,7	Плов из мяса кур	160	32,8	Зрза мясная	50	33,7	Печень говяжья по-строгановски	60	32,0
70/30		156,1	200		261,9	70		139,8	80	132,6	132,6
		248,5			327,6			195,7	110	176,8	176,8
Макаронные изд-картонные с маслом	130	7,5						96,69	110	147,9	147,9
130		147,9						114,3	130	174,7	174,7
Компот из свежих	180	5,4	Кисель плодово-ягодный	180	4,3	Компот из яблок и кураги	180	5,4	Напиток из шиповника	180	4,05
180		47,4	180		105,5	180		70,3	180	81,5	81,5
Хлеб пшеничный	20/30	1,41	Хлеб пшеничный	20/30	1,41	Хлеб пшеничный	20/30	1,41	Хлеб пшеничный	20/30	1,41
35/45		70,7	35/45		70,7	35/45		70,7	35/45	5,5	64,4
		5,5			5,5			5,5		5,5	70,7
Уплотненный подлиник			Уплотненный подлиник			Уплотненный подлиник			Уплотненный подлиник		
Мллет с сыром	150	55,2	Котлеты рыбные	50	16,4	Запеканка творожная	130/17	36,9	Рыба тушеная под овощами	50	25,5
180		242,4	70		104,8	150/20		245,1	70	125,2	125,2
		290,9			104,8			280,5		175,3	175,3
Заплет из белокочан-залусть с морковью	40	3,07	Картофельное пюре	110	12,0	Яблоки печеные	80	21,2	Картофельное пюре	110	12,0
50		50,6	130		112,7	130		140,7	130	112,7	112,7
		63,29			133,6			140,7		133,6	133,6
Чай с/с	180	0,94	Чай с/с	180	0,94	Чай с/с	180	0,94	Чай с/с	180	0,94
200		32,7	200		32,7	200		32,7	200	32,7	32,7
		36,3			36,3			36,3		36,3	36,3
Утка дорожная	50	11,1	Булочка домашняя	50	10,4	Печенье овсяное	20	4,5	Сочни из песочного теста с творогом	55	16,6
50		164,5	50		169,0	30		87,4	15	176,5	176,5
								131,1			
Хлеб пшеничный	20	0,94	Хлеб пшеничный	20	0,94	Хлеб пшеничный	20	0,94	Хлеб пшеничный	20	0,94
20		32,2	20		42,9	20		32,2	20	32,2	32,2
		42,9			42,9			42,9		42,9	42,9