

УТВЕРЖДЕНО:
 Заведующий МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»
 _____ Т.Г.Грегер
 Приказ № 134 от 01.09.2022г.

Основное десятидневное меню

ЯСЛИ

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак1									
Каша пшеничная вязкая	140	Каша пшеничная вязкая	140	Омлет натуральный	100	Каша манная жидкая	140	Каша рисовая вязкая	140
Яйцо вареное вкрутую	40	Кофейный напиток с молоком.	150	Чай сладкий с молоком	150	Какао с молоком	150	Кофейный напиток с молоком.	150
Чай с сахаром	140	бутерброд с джемом	35	Зеленый горошек консервированный	40	Бутерброд с маслом	35	бутерброд с джемом	35
Бутерброд с маслом	35			Бутерброд с сыром	35				
Завтрак2									
Фрукты	90	Сок	100	Сок	100	Фрукты	90	Сок	90
Сок	90	Фрукты	90	Фрукты	90				
Обед									
Хлеб ржаной	40	Щи кв. капусты с картофелем.	200	Рассольник ленинградский	150	Борщ с капустой и картофелем	150	Суп с клецками	150
Бульон из кур прозрачный	150	Картофельное пюре	120	Капуста тушеная	150	Азу	120	Картофельная запеканка с мясом.	120
Салат из квашеной капусты с луком	50	Суфле из печени	100	Котлеты	70	Сок	150	Соус сметанный	30
Плов из отварной курицы	130	Компот из яблок с лимоном	150	Компот из плодов или ягод сушеных	150	Хлеб ржаной	30	Компот из плодов или ягод сушеных	150
Напиток морковно-яблочный	150	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	40			Хлеб ржаной	30
Полдник									
Молоко кипяченое	150	Кефир	150	Молоко кипяченое	150	Йогурт	150	Молоко кипяченое	150
Булочка домашняя	50	Печенье	25	Ватрушка с джемом	50	Печенье	20	Коржик молочный	35
Ужин									
Хлеб пшеничный	20	Чай с сахаром	150	Лопшевник с творогом	100	Макаронные изделия отварные	120	Говядина, тушеная с капустой.	120
Пудинг творожный запеченный	80	Салат из свеклы отварной	120	Соус молочный сладкий	25	Чай сладкий с лимоном	140	Чай с сахаром	150
Морковь тушеная	50	тефтели рыбные	70	Морковь тушеная	40	Котлеты рыбные	69	Хлеб пшеничный	20
Соус молочный сладкий	25	Хлеб пшеничный	30	Напиток морковно-яблочный	150	Хлеб пшеничный	30	Фрукты	90
Кисель	140			Хлеб пшеничный	25				

1 неделя

6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда		9 день четверг		10 день пятница	
Завтрак1									
Каша "Геркулес" вязкая.	140	Каша пшеничная вязкая	140	Омлет натуральный с сыром	80	Каша Дружба	150	Каша ячневая вязкая	150
Бутерброд с маслом	35	Какао с молоком	140	бутерброд с джемом	38	Кофейный напиток с молоком.	150	Какао с молоком	150
		Бутерброд с сыром	45	Чай сладкий с молоком	140	Бутерброд с сыром	35	Бутерброд с маслом	35
Завтрак2									
Сок	90	Сок	90	Фрукты	90	Сок	90	Сок	90
Фрукты	90					Фрукты	90		
Обед									
Чай с сахаром	150	Свекольник со сметаной.	150	Суп картофельный с бобовыми	150	Рассольник ленинградский	200	Суп картофельный с рыбой	150
Суп овощной	150	Каша гречневая рассыпчатая	120	Картофельное пюре	120	Жаркое по-домашнему	120	Голубцы с мясом и рисом	150
Макаронные изделия отварные	100	Оладьи из печени по-кунцевски	60	Огурец соленый	30	Салат из квашеной капусты с луком	40	Компот из яблок с лимоном	150
Курица в соусе с томатом	50	Соус томатный	30	Котлеты	60	Компот из плодов или ягод сушеных	150	Хлеб ржаной	30
Напиток морковно-яблочный	150	Компот из яблок с лимоном	150	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40		
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	30	Сок	150				
Полдник									
Молоко кипяченое	150	Кефир	150	Молоко кипяченое	150	Кисломолочный продукт йогуртный подслащенный.	150	Молоко кипяченое	150
Булочка домашняя	50	Печенье	20	Шанежка наливная с яйцом	50	Печенье	20	Шанежка с картофелем	50
Ужин									
Запеканка из творога	70	Котлеты рыбные	60	Морковь тушенная	40	Винегрет овощной	150	Суп молочный с макаронными изделиями.	150
Соус молочный сладкий	25	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	Запеканка рисовая с творогом	80	тефтели рыбные	60	Чай с сахаром	200
Кофейный напиток с молоком.	150	Чай с сахаром	140	Молоко сгущенное	20	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	30
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20	Кисель	140	Чай сладкий с лимоном	150	Фрукты	90
				Хлеб пшеничный	20				

2 неделя

Детсад

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак1									
Каша пшеничная вязкая	200	Каша пшеничная вязкая	200	Омлет натуральный	120	Каша манная жидкая	200	Каша рисовая вязкая	200
Чай с сахаром	150	Бутерброд с джемом	45	Бутерброд с сыром	46	Какао с молоком	150	Кофейный напиток с молоком.	200
Бутерброд с маслом	45	Кофейный напиток с молоком.	200	Чай сладкий с молоком	200	Бутерброд с маслом	45	бутерброд с джемом	45
Яйцо вареное вкрутую	40			Зеленый горошек консервированный	50				
Завтрак2									
Фрукты	100	Сок	100	Сок	100	Фрукты	100	Сок	100
Сок	100	Фрукты	100	Фрукты	100				
Обед									
Бульон из кур прозрачный	200	Щи кв. капусты с картофелем.	200	Рассольник ленинградский	1000	Борщ с капустой и картофелем	200	Суп с клецками	200
Плов из отварной курицы	210	Картофельное пюре	150	Капуста тушеная	200	Азу	200	Картофельная запеканка с мясом.	150
Напиток морковно-яблочный	200	Суфле из печени	110	Котлеты	80	Сок	200	Соус сметанный	50
Салат из квашеной капусты с луком	80	Хлеб ржаной	50	Компот из плодов или ягод сушеных	200	Хлеб ржаной	50	Компот из плодов или ягод сушеных	200
Хлеб ржаной	50	Компот из яблок с лимоном	200	Хлеб ржаной	50			Хлеб ржаной	50
Полдник									
Молоко кипяченое	200	Кефир	200	Молоко кипяченое	200	Йогурт	200	Молоко кипяченое	200
Булочка домашняя	60	Печенье	25	Ватрушка с джемом	60	Печенье	25	Коржик молочный	40
Ужин									
Пудинг творожный запеченный	100	Салат из свеклы отварной	150	Лепешки с творогом	120	Макаронные изделия отварные	150	Говядина, тушеная с капустой.	200
Морковь тушеная	80	тефтели рыбные	80	Морковь тушеная	80	Котлеты рыбные	80	Хлеб пшеничный	25
Соус молочный сладкий	30	Чай с сахаром	200	Соус молочный сладкий	30	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
Кисель	200	Хлеб пшеничный	40	Напиток морковно-яблочный	200	Хлеб пшеничный	40	Фрукты	100
Хлеб пшеничный	25			Хлеб пшеничный	40				

1 неделя

6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда		9 день четверг		10 день пятница	
Завтрак1									
Каша "Геркулес" вязкая.	200	Каша пшеничная вязкая.	200	Омлет натуральный с сыром	110	Каша Дружба	200	Каша ячневая вязкая	200
Чай с сахаром	200	Какао с молоком	200	Чай сладкий с молоком	200	Кофейный напиток с молоком.	200	Какао с молоком	200
Бутерброд с маслом	45	Бутерброд с сыром	46	бутерброд с джемом	45	Бутерброд с сыром	46	Бутерброд с маслом	45
Завтрак2									
Сок	100	Сок	100	Фрукты	100	Сок	100	Сок	100
Сок	100					Фрукты	100		
Обед									
Суп овощной	200	Свекольник со сметаной.	250	Суп картофельный с бобовыми	200	Рассольник ленинградский	200	Суп картофельный с рыбой	200
Макаронные изделия отварные	150	Каша гречневая рассыпчатая	150	Картофельное пюре	150	Жаркое по-домашнему	150	Голубцы с мясом и рисом	200
Курица в соусе с томатом	80	Оладьи из печени по-кунцевски	80	Огурец соленый	30	Салат из квашеной капусты с луком	80	Хлеб ржаной	50
Напиток морковно-яблочный	200	Соус томатный	50	Котлеты	80	Компот из плодов или ягод сушеных	200	Компот из яблок с лимоном	200
Хлеб ржаной	50	Компот из яблок с лимоном	200	Сок	100	Хлеб ржаной	50		
		Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50				
Полдник									
Молоко кипяченое	200	Печенье	25	Молоко кипяченое	200	Кисломолочный продукт йогуртный подслащенный.	200	Молоко кипяченое	200
Булочка домашняя	60	Кефир	200	Шанежка наливная с яйцом	60	Печенье	25	Шанежка с картофелем	60
Ужин									
Залеканка из творога	100	Котлеты рыбные	80	Морковь тушенная	50	Винегрет овощной	180	Суп молочный с макаронными изделиями.	200
Соус молочный сладкий	50	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	Залеканка рисовая с творогом	150	тефтели рыбные	80	Чай с сахаром	200
Кофейный напиток с молоком.	200	Чай с сахаром	150	Молоко сгущенное	25	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	40
Хлеб пшеничный	40			Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Фрукты	100
				Кисель	200	Чай сладкий с лимоном	200		

2 неделя