

Утверждаю:  
 Заведующий «Детский сад № 20»  
*Карасева Т.В.*  
 Приказ № 14-о/д от 14.03.2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 2022г.

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Каша пшеничная, вязкая	150/180	Омлет натуральный	110/135	Каша геркулесовая, жидкая	150/180	Каша рисовая, жидкая	150/220	Каша гречневая, вязкая	150/200
Кофейный напиток с молоком	180/180	Чай с лимоном	200/250	Какао с молоком	180/200	Чай с сахаром	200/200	Кофейный напиток с молоком/молоко	180/180
Батон нарезной	15/20	Батон	35/35	Бутерброд с маслом	35/45	Батон нарезной	35/40	Батон нарезной	15/20
Масло сливочное	3/5	Повидло	8/25			Сыр порциями	8/10	Банан	50/50
Джем	10/20								
<b>Суммарный объем:</b>	<b>357/402</b>	<b>Суммарный объем:</b>	<b>353/445</b>	<b>Суммарный объем:</b>	<b>365/425</b>	<b>Суммарный объем:</b>	<b>393/470</b>	<b>Суммарный объем:</b>	<b>395/450</b>
Салат из кукурузы	35/50	Салат из свежих помидоров с перцем	40/50	Салат из свежей капусты	40/60	Салат из свеклы с чесноком	40/50	Томаты в c/соку	40/60
Щи из свежей капусты с картофелем	150/180	Суп картофельный с фрикадельками	150/180	Свекольник	150/200	Суп из овощей	150/180	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/180
		Запеканка картофельная с печенью	130/150	Сметана 15%	5/5	Гренки из пшеничного хлеба	15/15	Кнели куриные с рисом	40/60
Тeftели мясные с соусом	100/120	Соус сметанный	20/20	Шницель рубленый	60/65	Биточки из птицы	50/70	Пюре картофельное с маслом	111/134
Макаронные отварные	110/130					Капуста тушеная	110/145	Компот из кураги	180/190
Напиток из плодов шиповника	150/200	Компот из черной смородины	150/200	Картофель отварной с луком	115/130	Компот сливовый	180/180	Хлеб ржаной	20/40
Хлеб ржаной (дарницкий)	25/35	Хлеб ржаной	20/50	Компот из сухофруктов	160/190	Хлеб ржаной	20/30		
				Хлеб ржаной	30/45				
<b>Суммарный объем:</b>	<b>570/715</b>	<b>Суммарный объем</b>	<b>510/650</b>	<b>Суммарный объем</b>	<b>560/695</b>	<b>Суммарный объем</b>	<b>565/670</b>	<b>Суммарный объем</b>	<b>541/664</b>
Чай с молоком	200/250	Простокваша	180/220	Ряженка с сахаром	161/264	Кефир	180/230	Чай с сахаром/чай с молоком	200/200
Булочка домашняя	45/60	Сыр полутвердый порциями	6/8	Булочка «Ванильная»	40/50	Вафли	20/30	Сыр	4/10
		Печенье	25/35			Груша	90/120	Батон нарезной	45/50
<b>Суммарный объем:</b>	<b>245/310</b>	<b>Суммарный объем</b>	<b>211/255</b>	<b>Суммарный объем</b>	<b>201/254</b>	<b>Суммарный объем:</b>	<b>290/380</b>	<b>Суммарный объем:</b>	<b>252/263</b>
Салат из свежих огурцов	40/55	Мясо тушеное	50/70	Запеканка пшеничная с творогом	100/120	Салат из соленых огурцов с луком	40/50	Огурец консервированный	60/60
Зразы рыбные рубленые	50/80	Капуста тушеная	120/130	Сгущенное молоко	15/20	Тeftели мясные в молочном соусе	50/50	Рыба тушеная в томате с овощами	70/80
Пюре картофельное	110/150	Напиток клюквенный	200/200	Компот из вишни	150/220	Пюре картофельное с морковью	120/150	Рис отварной с маслом	105/127
Сок вишневый	210/230	Хлеб пшеничный	20/40	Яблоко	135/150	Компот из черной смородины	180/220	Чай с джемом	160/238
Хлеб пшеничный	15/15	Виноград	100/115			Хлеб пшеничный	30/50	Хлеб пшеничный	10/20
Масло сливочное	6/8								
<b>Суммарный объем:</b>	<b>431/538</b>	<b>Суммарный объем:</b>	<b>490/555</b>	<b>Суммарный объем:</b>	<b>400/510</b>	<b>Суммарный объем</b>	<b>420/520</b>	<b>Суммарный объем</b>	<b>411/533</b>

6 день	Выход ясли/сад	7 день	Выход ясли/сад	8 день	Выход ясли/сад	9 день	Выход ясли/сад	10 день	Выход ясли/сад
Каша пшеничная вязкая	150/180	Каша «Дружба»	150/200	Каша ячневая	150/200	Каша манная, жидкая	130/200	Запеканка рисовая с творогом	120/160
Кофейный напиток с молоком	180/200	Какао с молоком	180/200	Молоко	180/180	Кофейный напиток	180/220	Чай с сахаром	200/220
Батон нарезной	20/35	Батон	35/40	Бутерброд с маслом	20/35	Яблоко	110/150	Масло сливочное 82,5 %	6/6
Масло сливочное 82,5%	6/8	Паста сырная	7/10			Батон	35/35	Сыр порциями	7/10
<b>Суммарный объём:</b>	<b>350/415</b>	<b>Суммарный объём:</b>	<b>372/450</b>	<b>Суммарный объём:</b>	<b>350/415</b>	<b>Суммарный объём:</b>	<b>455/605</b>	<b>Суммарный объём:</b>	<b>353/426</b>

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 2022г.**

Икра кабачковая для д/питания	30/50	Салат из свежих помидоров и огурцов	40/60	Салат из свеклы	40/60	Салат из кукурузы	35/50	Салат витаминный	40/60
Суп картофельный с крупой	150/180	Суп гороховый на мясном бульоне	160/180	Рассольник домашний	150/180	Борщ с капустой и картофелем	150/180	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/180
Котлеты из говядины	50/70					Сметана	10/10		
Соус сметанный с томатом	5/15	Печень тушеная в сметанном соусе	50/60	Суфле из птицы	50/70	Котлета рыбная	60/75	Тефтели из говядины (ежик)	60/80
Макаронные изделия отварные	110/130	Картофельное пюре	110/130	Гренки из пшеничного хлеба	10/15	Рис припущенный	100/120	Картофельное пюре с морковью	120/130
Напиток из шиповника	150/180	Компот из сухофруктов	180/220	Капуста тушеная	110/150	Соус томатный	10/10	Компот из сухофруктов	200/200
				Компот из черешни	180/180	Компот из черной смородины	185/200	Хлеб ржаной	10/40
Хлеб ржаной	10/30	Хлеб ржаной (дарницкий)	20/30	Хлеб ржаной	40/40	Хлеб ржаной	20/40		
<b>Суммарный объём:</b>	<b>515/675</b>	<b>Суммарный объём:</b>	<b>567/688</b>	<b>Суммарный объём:</b>	<b>580/695</b>	<b>Суммарный объём:</b>	<b>570/690</b>	<b>Суммарный объём:</b>	<b>580/690</b>
Чай с сахаром	150/180	Ряженка	170/240	Кефир с сахаром	200/250	Молоко 3,2 %	180/250	Чай с молоком	200/200
Сдоба обыкновенная	60/75	Пряник	30/40	Печенье	25/35	Вафля	20/20	Булочка дорожная	40/55
<b>Суммарный объём:</b>	<b>212/259</b>	<b>Суммарный объём:</b>	<b>200/280</b>	<b>Суммарный объём:</b>	<b>225/285</b>	<b>Суммарный объём:</b>	<b>200/270</b>	<b>Суммарный объём:</b>	<b>240/255</b>
Варенное яйцо	20/40	Груша	100/200	Салат из свежих огурцов	45/50	Салат из свеклы с соевым соусом	55/55	Винегрет овощной	50/50
Рагу из овощей с кабачками	150/150	Запеканка морковная с творогом	125/150	Шницель рыбный натуральный	50/60	Картофель жареный из творога	130/150	Омлет натуральный	100/110
Компот из свежих плодов (яблок)	180/185	Соус вишневый	30/35	Пюре картофельное	110/135	Сок вишневый	220/250	Компот из черной смородины	160/180
Хлеб пшеничный	15/35	Чай с сахаром	200/200	Напиток из шиповника	180/250	Масло сливочное порционно	3/3	Хлеб пшеничный	15/30
Масло сливочное 82,5%	6/8			Хлеб пшеничный	20/40	Хлеб пшеничный	20/40	Яблоко	105/105
Банан	120/120								
<b>Суммарный объём:</b>	<b>489/534</b>	<b>Суммарный объём:</b>	<b>455/585</b>	<b>Суммарный объём:</b>	<b>405/535</b>	<b>Суммарный объём:</b>	<b>428/498</b>	<b>Суммарный объём:</b>	<b>430/485</b>