

Утверждено
приказом заведующего
"МБДОУ Детский сад № 30"
№ 41 от 02.10.2023

10 дневное меню для МБДОУ «Детский сад №30»

| День недели | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|-----------------------------------|--|--------------------|--|--|
| I неделя 1 день понедельник | Макароны с яйцом 150/1 130/1 Чай 180/150,булка 35/30,масло 5/5 | Сок 100/150 | Суп гречневый мкб 180/150 Капуста туш с мясом 180/150 Хлеб 38/30 Компот из сухофруктов 180/150 | Каша рисовая 180/150 Кофе 180/150 Булка30/30 |
| 2день вторник | Каша геркулесовая 180/150 Какао 180 /150,булка 35/30, масло5/5 сыр 15/15 | Ряженка 100/150 | Суп свекольник с мясом 180/150, Суфле рыбное 60/70 Картофельное пюре100/130 Хлеб 38/30 Компот из ягод 180/150 | Запеканка творожная140/ 120 Повидло 30/20 Чай 180/150 Вафля или печенье 20/30 |
| 3день среда | Лапша молочная 180/150 Кофе180 /150 Булка 35 /30 Масло 5/5 сыр 15/15 | Яблоко 150/150 | Щи на курином бульоне 180/150 Плов из курицы180/150 Салат из свеклы 50/30 Компот из сухофруктов180/150 Хлеб 38/30 | Каша пшённая 180/150 Чай 180/150 Булка30/20 |
| 4 день четверг | Каша манная 180/150 Какао 180/150 Булка35/30 Масло5/5 | Яблоко 100/150 | Рассольник с мясом 180/150 Котлета рыбная 70/60 Картофельное пюре 130/100 Компот из яблок 180/150 Хлеб38/30 | Овощи од омлетом 90/100 Чай 180/150 Булка 30/30 |
| 5день пятница | Каша «Дружба» 165/150 Кофе180/150 Булка35/30 Масло5/5 | Ряженка 100/150 | Суп гороховый мкб 180/150 Мусака с мясом 180/150 Компот из ягод180/150 Хлеб38/30 | Плюшка сладкая 80/80 Чай 180/150 |

| | | | | |
|---|--|--------------------|---|--|
| II неделя 6 день понедельник | Лапша молочная 150/180 Чай180/150 Булка35/30 Масло5/5 | Сок 100/150 | Щи мкб 180/150 Греча 100/130 Суфле мясное 70/80 Компот из с/фр 180/150 Хлеб 38/30 | Каша геркулесовая 180/150 Какао 180/150 Булка 30/30 |
| 7 день вторник | Каша пшённая 180/150 Кофе 180 /150,булка 35/30, масло 5/5 | Кефир 100/150 | Суп с клёцками с мясом 180/150 Котлета рыбная 70/60 Картоф.пюре100/130 Компот из ягод 180/150 Хлеб38/30 | Запеканка творожная 140/120 Сгущён.молоко 30 /20 Чай 180/150 Вафля 20/20 |
| 8 день среда | Каша манная 180/150 Какао 180/150 Булка35/30 Масло5/5 | Яблоко 100/150 | Борщ мкб 180/150 Бефстроганов куриный со сметаной 60/75 Макароны 100/130 Компот из сухофруктов 180/150 Хлеб38/30 | Омлет 100/90 Чай180/150 Булка 30/20 |
| 9 день четверг | Каша гречневая 180/150 Кофе 180/150 Булка35/30 Масло5/5 | Яблоко 100/150 | Суп вермишелевый 180/150 Жаркое с курицей 180/150 Компот из яблок 180/150 Хлеб38/30 | Пудинг творожно- рисовый с повидлом 100/120,30/20 Булка 35/30 Чай180/150 |
| 10 день пятница | Каша «Дружба» 180/150 Какао 180/150 Булка35/30 Масло5/5 | Ряженка 100/150 | Рассольник мкб 180/150 Овощное рагу с мясом 180/150 Компот из ягод 180/150 Хлеб38/30 | Пирог сладкий 120/120 Чай180/150 |