|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| удень 1**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИЛОЖЕНИЕ № 1****мбдоу – детский сад № 92** | день 2 | день 3 | день 4Утверждаюзаведующий МБДОУ – детского сада № 92\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/приказ от «11»января  | день 5 |
| **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** |
| Каша манная мол 200гр 7.066/1Какао с молоком -200гр 7.285/2Батон йодированный с маслом сливочным сыр 7.175/1**10.00 Биокефи –Сок / фрукты / 100/100****7.033/2**  | Каша гречневая 200гр 7.2/4Кофейный напиток с молоком – 180гр 8.13/10Батон йодированный с маслом - 30/5 7.035/10**10.00- фрукты/сок - 100/100 7.131-4** | Каша рисовая молочная со сливочным маслом200гр 7.162Какао с молоком – 180гр 7.285/2Батон йодированный с маслом сливочным – 30/6 гр 7.035/10**10.00- фрукты/сок - 100/100** | Суп молочный с лапшой 200 7.21/2Кофейный напиток с молоком –200гр 8.13/10Батон йодированный с маслом сливочным – 30/6гр 7.035/10 Сыр 9 7.435/5**10.00- фрукты/Банан - 120/ 7.129** | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным– 200гр 7.8/4Какао с молоком– 200гр 7.285/2Батон йодированный с маслом сливочным – 30/6гр 7.035/10 **Пюре фруктовое 125гр 7.3-5** |
| **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** |
| Щи с мясом– 150гр 7.н137Гуляшь из отв. свин– 80гр 2022/327 Макароны отварные –150 8.43/3Компот с/ф – 200гр 7.6/10,Хлеб пшеничный–40 7.003Хлеб ржаной – 40гр 7.062 | Свекла с чесноком 50гр 7.143/1Суп картофелный с зел.гор –200гр 7.195-4Запеканка картофельная с курой 7.36/8/3Соус молочный 30гр 7.1/11/2Напиток из шиповника –200гр 7.15/10/4Хлеб пшеничный – 40грХлеб ржаной – 40гр | Суп крестьянский со сметан – 150гр 7.31/2Тушеная капуста 15гр 0 7.н76сКотлета мясная 70гр (Свин /Гов) 7.н163/8Компот кураг- 200гр 7.6/10,Хлеб пшеничный – 40грХлеб ржаной - 40гр | Огурец консерв 30г 7.367Суп свекольник - 200гр 7.5/2Рис отварной с овощ. 150гр 7.179/1суфле из рыбы с 90г 7.61р/4Компот из чернослива и изюма – 200 гр гр7.6/10,Хлеб пшеничный – 40грХлеб ржаной - 40гр | Салат из отвар.кар и кукур 40гр 7.27/1/2Суп с макаронами – 200гр 7.н060Голубцы ленивые - 180гр 8.31/8Компот из кураги и изюма – 200грХлеб пшеничный – 40грХлеб ржаной 40 гр |
| **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** |
| Запеканка из творога 120гр 7.н039-3Чай с–200гр 2Хлеб пшеничный – 10грСгущённое молоко 20гр 7.351 | Омлет 130гр, 7.038/6Кисель – 200гр 7.387/1Конфета 20гр 8.115 | Сырники со сгущенкой 140 гр 7.077/1Чай с сахаром – 200гр 2Хлеб пшеничный– 30грЗефир 20гр 7.351 | Запеканка морковная 130 гр 7.38/3/3Соус молочный сладкий 30 гр 7.1/11/2Печенье 20 7.308Хлеб пшеничный – 30Напиток шиповник 200гр 7.15/10/4 | Суп молочный с крупой 200гр 7.22/2Пирожок 60гр 7.085/1Чай с лимоном 200 гр 7.087 |
| день 6 | день 7 | день 8 | день 9 | день 10 |
| **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным– 200гр 7.4/4Кофейный напиток с молоком – 200гр 8.13/10Батон йодированный с маслом сливочным сыр – 30/6/6гр 7.175/1**10.00- фрукты/сок - 120/160** | Каша пшеничная 200 гр 7.15/4Какао с молоком -200гр 7.285/2Батон йодированный с маслом и сыром - 30/5/10гр 7.175/1**10.00- фрукты/сок - 120/160****Апельсигы 100гр 7.210-3** | Каша ассорти молочная с маслом сливочным– 200гр 7.16/4Кофейный напиток с молоком – 200гр 8.13/10Батон йодированный с маслом сливочным сыр– 30/6/6гр 7.175/1**10.00- фрукты/сок - 120/160** | Каша ячневая 200гр 7.14/4Какао с молоком -200гр 7.285/2Батон йодированный с маслом и сыром - 30/5/10гр 7.035/10**10.00- фрукты/сок - 120/160гр 7.031/1** | Каша пшенная молочная с маслом сливочным – 200гр 7.11/4Кофейный напиток с молоком – 180гр 8.13/10Батон йодированный с маслом сливочным – 30/6гр 7.035/**10.00- фрукты/сок - 120/160 7.031/3** |
| **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** |
| Суп-рассольник - 200гр 7.9/2Греча с овощами 150 гр 7.368-2Котлета из мяса 80гр 7.н163/8 Компот из изюма – 200 гр 7.078/1Хлеб пшеничный - 20Хлеб ржаной - 20 | Суп–пюре гороховый– 200гр 7.н086-7Гренки 20гр 7.34/2/6Рагу овощное 150гр 7.н180Тефтелька куриная 80гр 7.20/8Компот курага – 200гр .6/10,Хлеб пшеничный - 20Хлеб ржаной - 20Салат овощной- 50гр 7.16/1/1 | Борщ со сметаной – 200 гр 7.2/2Пюре картофельное 150гр 7.3/3Тефтели из рыбы с рисом паровые 80 г 7.12/7/4 Компот из кураги и изюма – 200гр 8.4/10Хлеб пшеничный – 40грХлеб ржаной - 40гр | Салат яйчный с зел.горошком 40гр 7.2/110Суп из свежей рыбы – 200гр 8.30/2Плов из куры- 180гр 7.162с/2Компот из с/ф 200гр 7.6/10,Хлеб пшеничный – 40грХлеб ржаной - 40г | Суп-геркулесовый – 200гр 7.55с-1Жаркое по-домашнему с мясом куры 150гр 7.н070-2Напиток из шиповника – 200гр 7.15/10/4Хлеб пшеничный - 20Хлеб ржаной - 20 |
| **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** |
| Суфле из творога– 120гр 7.19/5/2 Сгущённое молоко – 20гр 7.351Чай – 200гр 11Хлеб пшеничный – 30 7.003 | Омлет с зел.горошком - 150гр 7.123/1Напиток из вишни 180гр 7.15/13/1Мармелад 20гр 8.112Хлеб пшеничный – 30гр | Сырники с морковкой - 120гр 7.140Сгущенка –25гр Кисель из клюквы -200гр 7.8/10/700Печенье -20гр 7.308 | Картофель отварной 150 гр 7.162с/2Салат из кваш капусты 40гр 7.425/4/2Компот из яблок 200гр 7.197Пряник 30гр 7.209-1 | Макароны с сыром –140гр 7.43-2/4Напиток из клюквы – 200гр 7.43-2/4Сдоба 60гр - 7.8/12 |