|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| удень 1  **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**  **мбдоу – детский сад № 92** | день 2 | день 3 | день 4  Утверждаю  заведующий МБДОУ – детского сада № 92 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ приказ от «11»января | день 5 |
| **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** |
| Каша манная мол 200гр 7.066/1  Какао с молоком -200гр 7.285/2  Батон йодированный  с маслом сливочным сыр 7.175/1  **10.00 Биокефи –Сок / фрукты / 100/100**  **7.033/2** | Каша гречневая 200гр 7.2/4  Кофейный напиток с молоком – 180гр 8.13/10  Батон йодированный  с маслом - 30/5 7.035/10  **10.00- фрукты/сок - 100/100 7.131-4** | Каша рисовая молочная со сливочным маслом200гр 7.162  Какао с молоком – 180гр 7.285/2  Батон йодированный  с маслом сливочным – 30/6 гр 7.035/10  **10.00- фрукты/сок - 100/100** | Суп молочный с лапшой 200 7.21/2  Кофейный напиток с молоком –200гр 8.13/10  Батон 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 7.8/4  Какао с молоком– 200гр 7.285/2  Батон 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.н137  Гуляшь из отв. свин– 80гр 2022/327  Макароны отварные –150 8.43/3  Компот с/ф – 200гр 7.6/10,  Хлеб пшеничный–40 7.003  Хлеб ржаной – 40гр 7.062 | Свекла с чесноком 50гр 7.143/1  Суп картофелный с зел.гор –200гр 7.195-4  Запеканка картофельная с курой 7.36/8/3  Соус молочный 30гр 7.1/11/2  Напиток из шиповника –200гр 7.15/10/4  Хлеб пшеничный – 40гр  Хлеб ржаной – 40гр | Суп крестьянский со сметан – 150гр 7.31/2  Тушеная капуста 15гр 0 7.н76с  Котлета мясная 70гр (Свин /Гов) 7.н163/8  Компот кураг- 200гр 7.6/10,  Хлеб пшеничный – 40гр  Хлеб ржаной - 40гр | Огурец консерв 30г 7.367  Суп свекольник - 200гр 7.5/2  Рис отварной с овощ. 150гр 7.179/1  суфле из рыбы с 90г 7.61р/4  Компот из чернослива и изюма – 200 гр гр7.6/10,  Хлеб пшеничный – 40гр  Хлеб ржаной - 40гр | Салат из отвар.кар и кукур 40гр 7.27/1/2  Суп с макаронами – 200гр 7.н060  Голубцы ленивые - 180гр 8.31/8  Компот из кураги и изюма – 200гр  Хлеб пшеничный – 40гр  Хлеб ржаной 40 гр |
| **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** |
| Запеканка из творога 120гр 7.н039-3  Чай с–200гр 2  Хлеб пшеничный – 10гр  Сгущённое молоко 20гр 7.351 | Омлет 130гр, 7.038/6  Кисель – 200гр 7.387/1  Конфета 20гр 8.115 | Сырники со сгущенкой 140 гр 7.077/1  Чай с сахаром – 200гр 2  Хлеб пшеничный– 30гр  Зефир 20гр 7.351 | Запеканка морковная 130 гр 7.38/3/3  Соус молочный сладкий 30 гр 7.1/11/2  Печенье 20 7.308  Хлеб пшеничный – 30  Напиток шиповник 200гр 7.15/10/4 | Суп молочный с крупой 200гр 7.22/2  Пирожок 60гр 7.085/1  Чай 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 7.4/4  Кофейный напиток с молоком – 200гр 8.13/10  Батон йодированный  с маслом сливочным сыр – 30/6/6гр 7.175/1  **10.00- фрукты/сок - 120/160** | Каша пшеничная 200 гр 7.15/4  Какао с молоком -200гр 7.285/2  Батон 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 7.16/4  Кофейный напиток с молоком – 200гр 8.13/10  Батон йодированный  с маслом сливочным сыр– 30/6/6гр 7.175/1  **10.00- фрукты/сок - 120/160** | Каша ячневая 200гр 7.14/4  Какао с молоком -200гр 7.285/2  Батон 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 7.11/4  Кофейный напиток с молоком – 180гр 8.13/10  Батон 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 7.9/2  Греча с овощами 150 гр 7.368-2  Котлета из мяса 80гр 7.н163/8  Компот из изюма – 200 гр 7.078/1  Хлеб пшеничный - 20  Хлеб ржаной - 20 | Суп–пюре гороховый– 200гр 7.н086-7  Гренки 20гр 7.34/2/6  Рагу овощное 150гр 7.н180  Тефтелька куриная 80гр 7.20/8  Компот курага – 200гр .6/10,  Хлеб пшеничный - 20  Хлеб ржаной - 20  Салат овощной- 50гр 7.16/1/1 | Борщ со сметаной – 200 гр 7.2/2  Пюре картофельное 150гр 7.3/3  Тефтели из рыбы с рисом паровые 80 г 7.12/7/4  Компот из кураги и изюма – 200гр 8.4/10  Хлеб пшеничный – 40гр  Хлеб ржаной - 40гр | Салат яйчный с зел.горошком 40гр 7.2/110  Суп из свежей рыбы – 200гр 8.30/2  Плов из куры- 180гр 7.162с/2  Компот из с/ф 200гр 7.6/10,  Хлеб пшеничный – 40гр  Хлеб ржаной - 40г | Суп-геркулесовый – 200гр 7.55с-1  Жаркое по-домашнему с мясом куры 150гр 7.н070-2  Напиток из шиповника – 200гр 7.15/10/4  Хлеб пшеничный - 20  Хлеб ржаной - 20 |
| **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** |
| Суфле из творога– 120гр 7.19/5/2  Сгущённое молоко – 20гр 7.351  Чай – 200гр 11  Хлеб пшеничный – 30 7.003 | Омлет с зел.горошком - 150гр 7.123/1  Напиток из вишни 180гр 7.15/13/1  Мармелад 20гр 8.112  Хлеб пшеничный – 30гр | Сырники с морковкой - 120гр 7.140  Сгущенка –25гр  Кисель из клюквы -200гр 7.8/10/700  Печенье -20гр 7.308 | Картофель отварной 150 гр 7.162с/2  Салат из кваш капусты 40гр 7.425/4/2  Компот из яблок 200гр 7.197  Пряник 30гр 7.209-1 | Макароны с сыром –140гр 7.43-2/4  Напиток из клюквы – 200гр 7.43-2/4  Сдоба 60гр - 7.8/12 |