

Утверждено:
Приказом № 445 от 28.12.2012
МБДОУ «Детский сад» п. Усть-Луга
Завалова И.И.



Цикличное примерное десятидневное меню
Для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет 10,5 ч. пребывания
МБДОУ « Детский сад п. Усть-Луга

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД» П.УСТЬ-ЛУГА
на 2021-2022 учебный год (вторая неделя)**

	Понедельник	Выход сад	Вторник	Выход сад	Среда	Выход сад	Четверг	Выход сад	Пятница	Выход сад
Завтрак	Каша пшеничная молочная Кофейный напиток на молоке Булка с маслом и сыром	180 (168,7) 150 (119,7) 30/5/20 (125,6)	Каша гречневая молочная Какао Булка с маслом	180 (166,8) 150 (135,9) 30/5 (93,87)	Каша геркулесовая Кофейный напиток на молоке Булка с маслом	180 (162,33) 150 (119,7) 30/5 (93,87)	Каша манная Какао Булка с маслом	180 (166,0) 150 (135,9) 30/5 (93,87)	Вермишель молочная Кофейный напиток на молоке Булка с маслом	180 (140,28) 15 (119,7) 30/5 (93,87)
	Фрукты(яблоко/банан)	90 (41,04)	Фрукты(яблоко/банан)	90 (41,04)	Кисломолочный напиток	150 (100,5)	Фрукты(яблоко/банан)	90 (41,04)	Фрукты(яблоко/банан)	90 (41,04)
Обед	Суп картофельный с мучными клецками Плов с мясом Свекла кус. Компот из сухофруктов Хлеб	200 (164,0) 140 (324,32) 40 (120,0) 150 (72,57) 35 (84,58)	Свекольник со сметаной Манные зразы с мясом Огурец кусочком Компот из свежих яблок Хлеб	200 (65,83) 100 (328,00) 40 (6,3) 150 (72,57) 35 (84,58)	Суп рыбный Рулет мясной с яйцом Макароны Огур.кус. Компот из сухофруктов Хлеб	200 (145,6) 60 (111,88) 100 (183,81) 40 (6,3) 150 (72,57) 35 (84,58)	Щи из свежей капусты Оладьи из пельмени Греча рассыпчатая Компот из сухофруктов Хлеб	200 (148,12) 60 (210,00) 90 (175,33) 150 (72,57) 35 (84,58)	Рассольник с мясом и смет. Рыбная котлета Картофельное пюре Огурец кус. Компот из сухофруктов Хлеб	200 (116,11) 60 (123,95) 90 (103,15) 40 (6,3) 150 (72,57) 35 (84,58)
Полдник	Запеканка из творога с манной Чай с молоком	90/15 (164,8) 150 (84,8)	Капуста тушеная Кура порционная Булка Чай с лимоном	90 (96,4) 70 (257,87) 30 (77,43) 150 (35,0)	Каша пшеничная Сочник с творогом Чай	150 (168,7) 70 (99,34) 150 (39,8)	Морковная запеканка с фр.соусом Печенье Чай	140/15 (161,0) 30 (49,32) 150 (39,8)	Творожно-рисовая запеканка со смет. соусом Чай	100/15 (149,0) 30 (49,32) 150 (39,8)
		(1470,11 ккал)		(1461,59 ккал)		(1388,98 ккал)		(1377,53 ккал)		(1290,35 ккал)