

Согласованно с Роспотребнадзор

Утверждено:  
Приказом № 105 от 28.12.2012  
МБДОУ «Детский сад» п. Усть-Луга  
Завалова И.И.



**Циклическое примерное десятидневное меню  
Для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет 10,5 ч. пребывания  
МБДОУ « Детский сад п. Усть-Луга**

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

	Понедельник	Выход сад	Вторник	Выход сад	Среда	Выход сад	Четверг	Выход сад	Пятница	Выход сад
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200 (224,9)	Каша манная	200 (221,38)	Каша геркулесовая на молоке	200 (216,4)	Каша рисовая молочная	200 (222,38)	Каша пшеничная молочная	200 (224,94)
	Какао	200 (181,18)	Кофейный напиток на молоке	200 (159,56)	Какао	200 (181,18)	Кофейный напиток на молоке	200 (159,56)	Какао	200 (181,18)
	Булка с маслом и сыром	50/7/30 (185,7)	Булка с маслом	50/7 (139,1)	Булка с маслом	50/7 (139,1)	Булка с маслом	50/7 (139,1)	Булка с маслом	50/7 (139,1)
	Фрукты (яблоко, банан)	100 (41,04)	Фрукты (яблоко, банан)	100 (41,04)	Фрукты (яблоко, банан)	100 (57,0)	Кисломолочный напиток	180 (120,6)	Фрукты (яблоко, банан)	100 (41,04)
<b>Обед</b>	Суп рыбный	250 (194,1)	Суп крестьянский	250 (106,5)	Борщ со сметаной	250 (170,0)	Суп гороховый с сухариками собственного производства	250 (257,2)	Суп картофельный с вермишелью	250 (170,0)
	Гуляш мясной с макаронами	60/100 (420,00)	Картофельная запеканка с отварным мясом	230 (318,46)	Рыба тушеная	80 (158,0)	Жаркое домашнему	200 (322,6)	Каша гречневая рассыпч.	100 (263,00)
	Свекла тушеная	50 (120,00)	Огурец кусочком	50 (8,4)	Рис отварной	100 (222,5)	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	50 (49,92)	Котлета куриная	60/40 (183,20)
	Компот из сухофруктов	200 (96,76)	Компот из сухофруктов	200 (96,76)	Компот из свежих фруктов	200 (69,37)	Компот из сухофруктов	200 (96,76)	Свекла тушеная	50 (84,58)
	Хлеб	40 (84,58)	Хлеб	40 (84,58)	Хлеб	40 (84,58)	Хлеб	40 (84,58)	Компот из сухофруктов	180/150 (96,76)
									Хлеб	40/35 (84,58)
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная со сладк.	100/20 (183,13)	Овощи туш.	160 (134,4)	Омлет	110 (100,0)	Каша гречневая молочн.	200 (222,4)	Запеканка из творога с рисом с фруктовым соусом	100/20 (183,13)
	Смет.соусом		Ватрушка с повидлом	70 (157,12)	Булка	40 (77,43)	Булка слобная	70 (195,75)	Чай с молоком	200 (113,06)
	Чай с молоком	180 (113,06)	Чай с лимоном	200 (47,0)	Чай	180 (53,06)	Чай	180 (47,0)		
				Печенье	30 (98,65)					

(1844,45 ккал)

(1514,30 ккал)

(1659,27 ккал)

(1917,85 ккал)

(1737,57 ккал)

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

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Выход сад</b>	<b>Пятница</b>	<b>Выход сад</b>	
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная Кофейный напиток на молоке Булка с маслом и сыром	Каша гречневая молочная Какао Булка с маслом	Каша геркулесовая Кофейный напиток на молоке Булка с маслом	Каша манная Какао Булка с маслом	200 (222,4) 200 (181,18) 50/7 (139,1)	200 (221,38) 200 (181,18) 50/7 (139,1)	Вермишель молочная Кофейный напиток на молоке Булка с маслом	200 (187,04) 200 (159,56) 50/7 (139,1)
	Фрукты(яблоко/банан)	Фрукты(яблоко/банан)	Кисломолочный напиток	Фрукты(яблоко/банан)	180 (120,6)	Фрукты(яблоко/банан)	100 (41,04)	100 (41,04)
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мучными клецками Плов с мясом Свекла кус.	Свекольник со сметаной Манные зразы с мясом Огурец кусочком Компот из свежих яблок Хлеб	Суп рыбный Рулет мясной с яйцом Макароны Капуста кваш./огур.кус. Компот из сухофруктов Хлеб	Щи из свежей капусты Оладьи из пшеничной гречки Гречка рассыпчатая Компот из сухофруктов Хлеб	250 (194,1) 70 (204,23) 150 (128,92) 50 (120,0) 180 (72,57) 45 (84,58)	250 (148,12) 80 (210,00) 100 (263,0) 200 (96,76) 45 (84,58)	Рассольник с мясом и смет. Рыбная котлета Картофельное пюре Огурец кус.	250 (193,28) 80 (165,27) 100 (229,76) 50 (42,24) 200 (72,57) 45 (84,58)
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с манной кашей Чай с молоком	Капуста тушеная "Кура отварная измельченная" Булка Чай с лимоном	Каша пшеничная Сочник с творогом Чай	Морковная запеканка с фр.соусом Печенье Чай	180 (222,0) 70 (149,00) 180 (50,4)	160/20 (222,0) 30 (98,65) 180 (69,37)	Творожно-рисовая запеканка со смет. соусом Чай	110/20 (165,56) 30 (98,65) 180 (69,37) 200 (53,06)
					(1861,47 ккал)		(1775,18ккал)	(1533,06 ккал)
					(1694,98 ккал)		(1784,45 ккал)	