

Перспективное 10-и дневное меню

МБДОУ № 29 г. Калуги

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 29 г. Калуги

Пафнучева Т.А.

Приказ № 46/14-ОД от 29.08.2024 г.

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	1. Макароны изделия отварные с сыром 70/10,90/10 2. Чай с сахаром..... 150/200 3. Печенье (вафли, пряники) 25/25	1. Суп молочный геркулесовый....120/2,150/2 2. Кофейный напиток с молоком150/200 3. Хлеб пшеничный с маслом26/5,30/5	1. Суп пшеничный молочный.....120/2,150/2 2. Какао с молоком150/200 3. Хлеб пшеничный .26/30	1. Суп пшеничный молочный.....120/2,150/2 2. Чай с молоком.....150/200 3. Хлеб пшеничный ...26/30	1. Суп манный молочный120/2,150/2 2. Какао с молоком150/200 3. Хлеб пшеничный .26/30
Второй завтрак	10 ³⁰ – Сок100/100	10 ³⁰ – Фрукты..... 100/100	10 ³⁰ – Молоко.....100/100	10 ³⁰ – Сок100/100	10 ³⁰ – Фрукты..... 100/100
Обед	1. Суп картофельный с клецками120/180 2. Пюре гороховое.....70/80 3. Котлеты рубленые из куриного филе.....50/60 4. Компот из смеси сухофруктов180/200 5. Хлеб ржаной.....30/40	1. Борщ из свежей капусты с картофелем 120/180 2. Картофельное пюре 80/100 3. Биточки из говядины 50/60 4. Кисель из концентрата плодового или ягодного150/200 5. Хлеб ржаной 30/40	1. Суп «крестьянский» на мясном бульоне.....120/180 2. Рис отварной.....100/120 3. Гуляш из отварной говядины30\35, 30/35 4. Компот из смеси сухофруктов.....180/200 5. Хлеб ржаной 30/40	1. Суп картофельный с рыбой.....120/180 2. Котлета из говядины50/60 3. Макароны изделия70/90 4. Компот из смеси сухофруктов.....180/200 5. Хлеб ржаной.....30/40	1. Борщ из свежей капусты с картофелем120/180 2. Биточки из куриного филе 50/60 3. Картофельное пюре80/100 4. Компот из яблок .150/200 5. Хлеб ржаной..... 30/40
Полдник уплотненный	1. Суп гречневый на молоке..... 120/2,150/2 2. Чай с молоком150/200 3. Хлеб пшеничный....26/30	1. Запеканка из творога80/100 2. Чай с сахаром.....150 /200 3. Булочка «Российская».50/50	1. Свекла тушеная в молочном соусе.....40/40 2. Рыбная котлета50/60 3. Чай с сахаром.....,150/200 4. Хлеб пшеничный 26/30	1. Пудинг творожный запеченный100/120 2. Чай с сахаром,150/200 3. Хлеб пшеничный ...26/30	1. Омлет натуральный 80/100 2. Чай с лимоном ...150/200 3. Хлеб пшеничный26/30

	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	1. Рис отварной с яйцом 70/90; 1/2 шт. 2. Чай с сахаром ... 150/200 3. Печенье (вафли, пряники) 25/25	1. Суп молочный с макаронными изделиями.....120/2,150/2 2. Кофейный напиток с молоком 150/200 3. Хлеб пшеничный с маслом 26/5,30/5	1. Суп пшеничный молочный120/2,150/2 2. Какао с молоком...150/200 3. Хлеб пшеничный26/30	1. Суп пшеничный молочный120/2,150/2 2. Кофейный напиток с молоком.....150/200 3. Хлеб пшеничный ..26/30	1. Каша дружба 120/2,150/2 2. Какао с молоком молочная 150/200 3. Хлеб пшеничный...26/30
Второй завтрак	10 ³⁰ – Сок.....100/100	10 ³⁰ – Фрукты.....100/100	10 ³⁰ – Молоко.....100/100	10 ³⁰ – Сок.....100/100	10 ³⁰ – Молоко100/100
Обед	1. Суп картофельный с макаронными изделиями.....120/180 2. Капуста тушеная...70/80 3. Котлеты рубленые из куриного филе.....50/60 4. Компот из смеси сухофруктов180/200 5. Хлеб ржаной30/40	1. Суп из овощей на мясном бульоне.....120/180 2. Бефстроганов из отварной говядины30/35,30/35 3. Картофельное пюре80/100 4. Компот из сухофруктов 180/200 5. Хлеб ржаной.....30/40	1. Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне.....120/180 2. Плов из отварной курицы100/130 3. Компот из свежих яблок150/200 4. Хлеб ржаной.....30/40	1. Суп картофельный с рыбой120/180 2. Голубцы ленивые 120/150 3. Соус сметанный 30/30 4. Компот из смеси сухофруктов.....180/200 5. Хлеб ржаной.....30/40	1. Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне.....120/180 2. Гуляш из отварной говядины.....30/35,30/35 3. Макароны изделия отварные.....70/90 4. Компот из свежих яблок150/200 5. Хлеб ржаной30/40
Полдник уплотненный	1. Суп манный молочный120/1,5, 150/1,5 2. Чай с молоком150/200 3. Хлеб пшеничный26/30	1. Запеканка из творога 80/100 2. Чай с сахаром 150/200 3. Хлеб пшеничный.....26/30	1. Биточки рыбные.....50/60 2. Зеленый горошек 30/30 3. Чай с сахаром.....150/200 4. Хлеб пшеничный.....26/30	1. Пудинг творожный запеченный.. 100/120 2. Подлива из повидла.15/15 3. Кисель из концентрата плодового или ягодного150/200 4. Булочка «Ванильная»50/50	1. Винегрет 100/120 2. Яйцо отварное 27,5/27,5 3. Чай с сахаром.....150/200 4. Хлеб пшеничный.....26/30