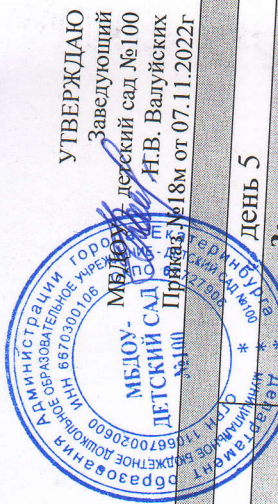


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
детский сад №100
Н.В. Валуевских
Приказ № 188 м от 07.11.2022г



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ – ДЕТСКОГО САДА №100

**для организации питания детей от 3 до 7
с 10,5-часовым пребыванием
на сезонный период с 07 ноября по 28 февраля**



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
Детский сад №100
г. В. Валуцких
Протокол №18м от 07.11.2022г

1 НЕДЕЛЯ

День 1

Завтрак

- Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом 150гр (7.н123с5)
- Кофейный напиток с молоком 180гр (7.13/10/1)
- Батон с маслом и сыром 30/6/9гр (7.357/4)

10.00

- Сок 180гр (7.031-2)

Обед

- Салат из морской капусты с морковью и яйцом 60гр (7.19/1)
- Щи со сметаной 200гр (7.н145)
- Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе 100гр (7.н134)
- Каша ячневая безмолочная с маслом растит. 150гр (2021/15/4)
- Компот из сухофруктов 180гр (7.6/10/1,)
- Хлеб ржаной 50гр (7.003-2)
- Соль (7.422)

Полдник

- Салат из белокочанной капусты с луком 60гр (7.6/1)
- Яйцо отварное 20гр (4.1/6)
- Кефир 180гр (7.075-3)
- Ватрушка с повидлом 90гр (7.150)

День 2

Завтрак

- Каша пшенная молочная с маслом 150гр (7.н119с-2)
- Какао с молоком 180гр (7.14/10/1)
- Батон с маслом 30/6/6гр (7.035/3)

10.00

- Банан 100гр (7.183-1)

Обед

- Салат из отварной свеклы с чесноком 60гр (7.143)
- Суп овощной с курой со сметаной 200гр (7.044-6)
- Биточки из кури 80гр (7.019)
- Картофель отварной 130гр (7.63с-1/1)
- Компот из сухофруктов 180гр (7.6/10/1,)
- Хлеб ржаной 50гр (7.003-2)
- Соль (7.422)

Полдник

- Запеканка творожная 120гр (7.н039-3)
- Стуженное молоко 20гр (7.351)
- Чай 180гр (4.10/10)
- Печенье 20гр (7.308/6)
- Батон 30гр (2021/189/4)

День 3

Завтрак

- Каша ячневая молочная с маслом 150гр (7.043/2)
- Кофейный напиток с молоком 180гр (7.13/10/1)
- Батон с маслом и сыром 30/6/9гр (7.357/4)

10.00

- Банан 100гр (7.183-1)

Обед (МИНТАЙ)

- Салат из белокочанной капусты с луком 60гр (7.6/1)
- Рассольник «Ленинградский» со сметаной 200гр (7.9/2)
- Рыба с овощами в омлете 100гр (7.016/2)
- Макароны изделия отварные 130гр (7.н151-1)
- Компот из сухофруктов 180гр (7.6/10/1,)
- Хлеб ржаной 50гр (7.003-2)
- Соль (7.422)

Полдник

- Салат из моркови с растит. маслом 60гр (8.10/1)
- Яйцо отварное 20гр (4.1/6)
- Кефир 180гр (7.075-3)
- Шангга с картофелем 70гр (7.148/2)

День 4

Завтрак

- Каша манная молочная с маслом сливочным 150гр (7.н066-5)
- Какао с молоком 180гр (7.14/10/1)
- Батон с маслом 30/6/6гр (7.035/3)

10.00

- Банан 100гр (7.183-1)

Обед

- Огулец консервированный 30гр (7.367)
- Борщ вегетарианский со сметаной 200гр (7.н136-1)
- Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом с овощами 180гр (7.н041/2)
- Соус молочный 20гр (7.1/11/2)
- Томат паста 3гр(4.9/11)
- Компот из сухофруктов 180гр (7.6/10/1,)
- Хлеб ржаной 50гр (7.003-2)
- Соль (7.422)

Полдник

- Макароны изделия в молоке с маслом 200гр (7.н132/3)
- Чай 180гр (4.10/10)
- Печенье 20гр (7.308/6)
- Батон 30гр (2021/189/4)

День 5

Завтрак

- Запеканка творожная 120гр (7.н039-3)
- Стуженное молоко 20гр (7.351)
- Кофейный напиток с молоком 180гр (7.13/10/1)
- Батон с маслом 30/6/6гр (7.035/3)

10.00

- Сок 180гр (7.031-2)

Обед

- Суп гороховый со сметаной 200гр (7.н086)
- Биточки из кури 80гр (7.019)
- Капуста тушеная 130гр (7.н112)
- Компот из сухофруктов 180гр (7.6/10/1,)
- (С-витаминация 0,05гр)
- Хлеб ржаной 50гр (7.003-2)
- Соль (7.422)

Полдник

- Каша пшеничная молочная с отрубями с маслом сливочным 200гр (7.16/4-410)
- Чай 180гр (4.10/10)
- Пряник 20гр (7.209-2)

2 НЕДЕЛЯ

день 6	день 7	день 8	день 9	день 10
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
• Каша молочная ассорти (рис и пшено) с маслом 150гр (7.16/4/2) • Кофейный напиток с молоком 180гр (7.13/10/1) • Батон с маслом 30/6гр (7.035/3)	• Каша ячневая молочная с маслом 150гр (7.043/2) • Какао с молоком 180гр (7.14/10/1) • Батон с маслом 30/6гр (7.035/3)	• Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом 150гр (7.н123с5) • Кофейный напиток с молоком 180гр (7.13/10/1) • Батон с маслом и сыром 30/6/9гр (7.357/4)	• Каша манная молочная с маслом сливочным 150гр (7.н066-5) • Какао с молоком 180гр (7.14/10/1) • Батон с маслом 30/6гр (7.035/3)	• Запеканка творожная 120гр (7.н039-3) • Стуженное молоко 20гр (7.351) • Кофейный напиток с молоком 180гр (7.13/10/1) • Батон с маслом 30/6гр (7.035/3)
10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
• Сок 180гр (7.031-2)	• Яблоко 100гр (7.346)	• Яблоко 100гр (7.346)	• Яблоко 100гр (7.346)	• Сок 180гр (7.031-2)
Обед	Обед	Обед (ГОРБУША)	Обед	Обед
• Салат из морской капусты с морковью и яйцом 60гр (7.19/1) • Щи со сметаной 200гр (7.н145) • Макароны изделия отварные 130гр (7.н151-1) • Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе 100гр (7.н134) • Компот из сухофруктов 180гр (7.6/10/1,) • (С-витаминизация 0,05гр) • Хлеб ржаной 50гр (7.003-2) • Соль (7.422)	• Огурец консервированный 30гр (7.367) • Суп геркулесовый с курой 200гр (7.55с/5) • Рагу из овощей 130гр (7.180-4/1) • Биточки из кур 80гр (7.019) • Компот из сухофруктов 180гр (7.6/10/1,) • (С-витаминизация 0,05гр) • Хлеб ржаной 50гр (7.003-2) • Соль (7.422)	• Салат из белокочанной капусты с луком 60гр (7.6/1) • Борщ вегетарианский со сметаной 200гр (7.н136-1) • Биточки рыбные 70гр (7.355/1) • Картофель отварной 130гр (7.63с-1/1) • Компот из сухофруктов 180гр (7.6/10/1,) • (С-витаминизация 0,05гр) • Хлеб ржаной 50гр (7.003-2) • Соль (7.422)	• Салат из отварной свеклы с чесноком 60гр (7.143) • Суп-пюре из разных овощей 200гр (4.27/2) • Гуляш из мяса 100гр (7.11/8) • Каша ячневая безмолочная с маслом растит. 150гр (2021/15/4) • Компот из сухофруктов 180гр (7.6/10/1,) • (С-витаминизация 0,05гр) • Хлеб ржаной 50гр (7.003-2) • Соль (7.422)	• Суп картофельный 200гр (7.13/2) • Биточки из кур 80гр (7.019) • Капуста тушеная 130гр (7.н112) • Компот из сухофруктов 180гр (7.6/10/1,) • (С-витаминизация 0,05гр) • Хлеб ржаной 50гр (7.003-2) • Соль (7.422)
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
• Салат из моркови с раститит. маслом 60гр (8.10/1) • Яйцо отварное 20гр (4.1/6) • Кефир 180гр (7.075-3) • Шангя с картофелем 70гр (7.148/2)	• Запеканка творожная 120гр (7.н039-3) • Стуженное молоко 20гр (7.351) • Чай 180гр (4.10/10) • Печенье 20гр (7.308/6) • Батон 30гр (2021/189/4)	• Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, реп-лука 45гр (7.29/1/4) • Яйцо отварное 20гр (4.1/6) • Кефир 180гр (7.075-3) • Ватрушка со сметаной 80гр (7.6/12/3)	• Картофель отварной 130гр (7.63с-1/1) • Сельдь 37гр (7.125) • Чай 180гр (4.10/10) • Печенье 20гр (7.308/6) • Батон 30гр (2021/189/4)	• Каша пшеничная молочная с отрубями с маслом сливочным 200гр (7.16/4-410) • Чай 180гр (4.10/10) • Сдоба обыкновенная 60гр (4.8/12)

3 НЕДЕЛЯ

день 11	день 12	день 13	день 14	день 15
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
• Каша ячневая молочная с маслом 150гр (7.043/2) • Кофейный напиток с молоком 180гр (7.13/10/1) • Батон с маслом и сыром 30/6/9гр (7.357/4)	• Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом 150гр (7.н123с5) • Какао с молоком 180гр (7.14/10/1) • Батон с маслом 30/6/гр (7.035/3)	• Каша пшенная молочная со сливочным маслом 150гр (7.н119с-2) • Кофейный напиток с молоком 180гр (7.13/10/1) • Батон с маслом и сыром 30/6/9гр (7.357/4)	• Каша молочная ассорти (рис и греча) с маслом сливочным 150гр (7.18/4/2) • Какао с молоком 180гр (7.14/10/1) • Батон с маслом 30/6/гр (7.035/3)	• Запеканка творожная 120гр (7.н039-3) • Стуженное молоко 20гр (7.351) • Кофейный напиток с молоком 180гр (7.13/10/1) • Батон с маслом 30/6/гр (7.035/3)
10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
• Сок 180гр (7.031-2)	• Банан 100гр (7.183-1)	• Банан 100гр (7.183-1)	• Банан 100гр (7.183-1)	• Сок 180гр (7.031-2)
Обед	Обед	Обед (МИНТАЙ)	Обед	Обед
• Огурец консервированный 30гр (7.367) • Борщ вегетарианский со сметаной 200гр (7.н136-1) • Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе 100гр (7.н134) • Макароны изделия отварные 130гр (7.н151-1) • Компот из сухофруктов 180гр (7.6/10/1,) • (С-витаминизация 0,05гр) • Хлеб ржаной 50гр (7.003-2) • Соль (7.422)	• Салат из отварной свеклы с чесноком 60гр (7.145) • Суп овощной с курой со сметаной 200гр (7.044-6) • Биточки из кури 80гр (7.019) • Картофель отварной 130гр (7.63с-1/1) • Компот из сухофруктов 180гр (7.6/10/1,) • (С-витаминизация 0,05гр) • Хлеб ржаной 50гр (7.003-2) • Соль (7.422)	• Салат из белокочанной капусты с луком 60гр (7.6/1) • Суп-пюре из разных овощей 200гр (4.27/2) • Рыба с овощами в омлете 100гр (7.016/2) • Каша гречневая рассыпчатая 130гр (7.н076) • Компот из сухофруктов 180гр (7.6/10/1,) • (С-витаминизация 0,05гр) • Хлеб ржаной 50гр (7.003-2) • Соль (7.422)	• Суп гороховый со сметаной 200гр (7.н086-1) • Суфле из мяса 80гр (7.26/8) • Рагу из овощей 130гр (7.180-4/1) • Компот из сухофруктов 180гр (7.6/10/1,) • (С-витаминизация 0,05гр) • Хлеб ржаной 50гр (7.003-2) • Соль (7.422)	• Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, реп.лука 45гр (7.29/1/4) • Рассольник «Ленинградский» со сметаной 200гр (7.9/2) • Голубцы «ленивые» в молочном соусе 180гр (7.н243/2) • Томат паста 3гр(4.9/11) • Компот из сухофруктов 180гр (7.6/10/1,) • (С-витаминизация 0,05гр) • Хлеб ржаной 50гр (7.003-2) • Соль (7.422)
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
• Салат из белокочанной капусты с луком 60гр (7.6/1) • Яйцо отварное 20гр (4.1/6) • Кефир 180гр (7.075-3) • Плюшка с маком 80гр (7.118р/1)	• Запеканка творожная 120гр (7.н039-3) • Стуженное молоко 20гр (7.351) • Чай 180гр (4.10/10) • Печенье 20гр (7.308/6) • Батон 30гр (2021/189/4)	• Салат из отвар. картофеля, моркови, реп.лука с раст.маслом 60гр (4.28/1) • Яйцо отварное 20гр (4.1/6) • Кефир 180гр (7.075-3) • Ватрушка с повидлом 90гр (7.150)	• Макароны изделия в молоке с маслом 200гр (7.н132/3) • Чай 180гр (4.10/10) • Печенье 20гр (7.308/6) • Батон 30гр (2021/189/4)	• Каша манная молочная с маслом сливочным 150гр (7.н066-5) • Чай 180гр (4.10/10) • Пряник 20гр (7.209-2)

день 16	день 17	день 18	день 19	день 20
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
• Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом 150гр (7.н123с5) • Кофейный напиток с молоком 180гр (7.13/10/1) • Батон с маслом и сыром 30/6/9гр (7.357/4)	• Каша манная молочная с маслом сливочным 150гр (7.н066-5) • Какао с молоком 180гр (7.14/10/1) • Батон с маслом 30/6/6гр (7.035/3)	• Каша молочная ассорти (рис и греча) с маслом сливочным 150гр (7.18/4/2) • Кофейный напиток с молоком 180гр (7.13/10/1) • Батон с маслом и сыром 30/6/9гр (7.357/4)	• Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 150гр (7.н119с-2) • (7.н119с-1) • Какао с молоком 180гр (7.14/10/1) • Батон с маслом 30/6/6гр (7.035/3)	• Запеканка творожная 120гр (7.н039-3) • Сгущенное молоко 20гр (7.351) • Кофейный напиток с молоком 180гр (7.13/10/1) • Батон с маслом 30/6/6гр (7.035/3)
10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
• Сок 180гр (7.031-2)	• Яблоко 100гр (7.346)	• Яблоко 100гр (7.346)	• Яблоко 100гр (7.346)	• Сок 180гр (7.031-2)
Обед	Обед	Обед (ГОРБУША)	Обед	Обед
• Салат из морской капусты с морковью и яйцом 60гр (7.19/1) • Суп овощной 200гр (7.14/2) • Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе 100гр (7.н134) • Каша перловая вязкая 130гр (7.142) • Компот из сухофруктов 180гр (7.6/10/1,) • (С-витаминизация 0,05гр) • Хлеб ржаной 50гр (7.003-2) • Соль (7.422)	• Суп-лапша с мясом курицы со сметаной 200гр (7.47-с/4) • Биточки из курицы 80гр (7.019) • Рагу из овощей 130гр (7.180-4/1) • Компот из сухофруктов 180гр (7.6/10/1,) • (С-витаминизация 0,05гр) • Хлеб ржаной 50гр (7.003-2) • Соль (7.422)	• Салат из отварной свеклы с чесноком 60гр (7.143) • Уха рыбацкая 200гр (4.30/2) • Биточки рыбные 70гр (7.355/1) • Макароны изделия отварные 130гр (7.н151-1) • Компот из сухофруктов 180гр (7.6/10/1,) • (С-витаминизация 0,05гр) • Хлеб ржаной 50гр (7.003-2) • Соль (7.422)	• Огулец консервированный 30гр (7.367) • Борщ вегетарианский со сметаной 200гр (7.н136-1) • Печень по-строгановски 100гр (7.9/8/1) • Картофель отварной 130гр (7.63с-1/1) • Компот из сухофруктов 180гр (7.6/10/1,) • (С-витаминизация 0,05гр) • Хлеб ржаной 50гр (7.003-2) • Соль (7.422)	• Рассольник «Ленинградский» со сметаной 200гр (7.9/2) • Биточки из курицы 80гр (7.019) • Капуста тушеная 130гр (7.н112) • Компот из сухофруктов 180гр (7.6/10/1,) • (С-витаминизация 0,05гр) • Хлеб ржаной 50гр (7.003-2) • Соль (7.422)
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
• Салат из моркови с растит. маслом 60гр (8.10/1) • Яйцо отварное 20гр (4.1/6) • Кефир 180гр (7.075-3) • Ватрушка со сметаной 80гр (7.6/12/3)	• Запеканка творожная 120гр (7.н039-3) • Сгущенное молоко 20гр (7.351) • Чай 180гр (4.10/10) • Печенье 20гр (7.308/6) • Батон 30гр (2021/189/4)	• Омлет с картофелем запеченный 150гр (7.4/6/4) • Кефир 180гр (7.075-3) • Плюшка с маком 80гр (7.118р/1)	• Макароны изделия в молоке с маслом 200гр (7.н132/3) • Чай 180гр (4.10/10) • Печенье 20гр (7.308/6) • Батон 30гр (2021/189/4)	• Каша пшеничная молочная с отрубями с маслом сливочным 200гр (7.16/4-410) • Чай 180гр (4.10/10) • Слоба обыкновенная 60гр (4.8/12)