

УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МДОУ
«Детский сад» п.г.т. Кожва
_____ Дудка Э.Н

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА 2023 – 20234 УЧЕБНЫЙ Г**

День	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
1.	Каша манная молочная – 150/200 Кондитер - 30/30 Чай с сахаром - 150/200	Напиток лимонный 150/180	Салат из свеклы – 45/60 Суп рыбный из консервов - 150/200 Запеканка картофельная с отварным мясом - 140/160 Соус томатный – 20/30 Хлеб пшеничный, ржаной - 30/30; 30/30 Компот из сухофруктов (кураги)- 150/200	Блинчики со сгущенным молоком - 140; 160 Чай с сахаром– 150/200
2.	Суп молочный вермишелевый - 150/200 Бутерброд с маслом – 15/5; 20/5 Кофейный напиток на сгущённом молоке - 150/200	Кисель - 150/200	Салат из кукурузы с луком репчатым – 45/60 Щи из свежей капусты со сметаной - 150/200 Гречка отварная с маслом - 90; 100 Гуляш из мяса отварного - 60/70 Хлеб пшеничный, ржаной- 30/30; 30/30 Компот из сухофруктов - 150/200	Салат из картофеля с солеными огурцами - 120/140 Хлеб ржаной - 20/20 Чай с сахаром - 150/200
3.	Каша вязкая пшеничная молочная - 150/200 Бутерброд с маслом– 15/5/; 20/5/ Чай с сахаром - 150/200	Йогурт 150/180	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком – 45/60 Рассольник со сметаной - 150/200 Картофель отварной с маслом – 80/100 Рыба тушеная с овощами – 60/70 Хлеб пшеничный,	Сырники из творога с молоком сгущенным 110/15 ; 150/20 Чай с сахаром - 150/200

			ржаной - 30/30; 30/30 Компот из сухофруктов (изюма) 150/200	
4.	Каша гречневая молочная – 150/200 Бутерброд с маслом – 15/5; 20/5 Какао на сгущенном молоке – 150/200	Напиток лимонный – 150/180	Салат из кукурузы – 40/60 Свекольник со сметаной – 150/200 Плов из птицы – 150/170 Хлеб пшеничный, ржаной - 30/30; 30/30 Компот из сухофруктов - 150/200	Картофель отварной с маслом – 80/100 Икра кабачковая – 46/60 Чай с сахаром - 150/200
5.	Каша вязкая молочная « Дружба» - 150/200 Бутерброд с маслом – 15/5/ ; 20/5/ Чай с сахаром – 150/200	Йогурт - 150/180	Салат из капусты и моркови с растительным маслом – 40/60 Суп вермишелевый на к/ б – 150/200 Картофельное пюре с маслом – 120/4: 150/5 Птица отварная – 60/80 Хлеб пшеничный, ржаной - 30/30; 30/30 Компот из сухофруктов (кураги) - 150/200	Булочка « Веснушка » - 50/60 Макароны отварные с маслом – 110/ 5 :120/5 Колбаса отварная – 45/65 Чай с сахаром - 150/200
6.	Суп молочный с рисовой крупой - 150/200 Кондитер - 30/30 Чай с сахаром - 150/200	Напиток лимонный - 150/180	Салат из зеленого горошка – 40/60 Суп картофельный с фрикадельками - 150/200 Капуста тушеная– 90/100 Шницель рубленый – 60/80 Хлеб пшеничный , ржаной – 30 /30; 30/30 Компот из сухофруктов (изюма) – 150/200	Винегрет – 120/140 Хлеб ржаной - 20/20 Чай с сахаром - 150/200
7.	Каша кукурузная молочная - 150/200 Бутерброд с маслом – 15/5; 20/5 Какао напиток со сгущённым молоком - 150/200	Кисель- 150/180	Салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком – 40/ 60 Суп картофельный с бобовыми – 150/200 Жаркое по домашнему – 150/180 Хлеб пшеничный , ржаной – 30/30; 30/30 Компот из сухофруктов– 150/200	Запеканка из творога с молоком сгущенным – 100/30: 140/40 Чай с сахаром- 150/200

8.	Суп молочный гречневый - 150/200 Бутерброд с маслом – 15/5/; 20/5/ Чай с сахаром - 150/200	Йогурт - 150/180	Салат из отварной свеклы с чесноком – 40/60 Суп крестьянский – 150/200 Картофельное пюре с маслом – 120/150 Печень по строгановски – 70/80 Хлеб пшеничный, ржаной - 30/30;30/30 Компот из сухофруктов (курага)- 150/200	Оладьи со сгущенным молоком – 165 Чай с сахаром - 150/200
9.	Каша геркулесовая молочная - 150/200 Бутерброд с маслом – 15/5 ; 20/5 Кофейный напиток на сгущенном молоке - 150/200	Напиток лимонный - 150/180	Салат из моркови и кукурузы – 40/60 Борщ со сметаной – 150/200 Рис отварной с маслом – 90 ; 100 Котлета рыбная – 70/80 Соус томатный - 20/30 Хлеб пшеничный, ржаной - 30/30; 30/30 Компот из сухофруктов (изюма) - 150/200	Картофель отварной с маслом - 80/100 Икра кабачковая - 45/60 Чай с сахаром - 150/200
10.	Каша рисовая молочная - 150/200 Бутерброд с маслом – 15/5/; 20/5/ Чай с сахаром - 150/200	Йогурт - 150/180	Салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком - 45/60 Суп рыбный - 150/200 Ленивые голубцы со сметанным соусом - 140/170 Хлеб пшеничный, ржаной- 30/30; 30/30 Кисель - 150/200	Вермишель отварная с маслом – 110/120 Колбаса отварная – 45/65 Ватрушка с повидлом – 45/60 Чай с сахаром - 150/200