

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №24 «Родничок»



Утверждено
Распоряжением №01-р от 09.01.2024

Десятидневное меню

САД

Зимний период

Десятидневное меню: Сад 12 - зима 2024-2025 С изменениями (Копия)

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" 180 2. Какао с молоком 180 3. Печенье 30	1. Яблоко свежее 100	1. Бульон из кури 200 2. Гренки из пшеничного хлеба 13 3. Плов из птицы 200 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из свеклы 60	1. Ватрушка с творогом 70 2. Молоко кипяченое 190	Б: 58,043 (19,4%) Ж: 61,203 (13,3%) У: 191,35 (-18,5%) К: 1499,863 (-7,4%)
День 2	1. Омлет натуральный 150 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Ряженка 190 2. Пряник 30	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) на курином бульоне 200 2. Тефтели 80 3. Греча отварная 120 4. Соус сметанный с луком 40 5. Хлеб ржано-пшеничный 45 6. Компот из свежих фруктов 180	1. Пюре картофельное 150 2. Котлета рыбная 80 3. Чай с сахаром и лимоном 180 4. Батон нарезной обогащенный 50 5. Салат из моркови 60	Б: 85,444 (75,8%) Ж: 67,185 (24,4%) У: 226,431 (-3,6%) К: 1816,384 (12,1%)
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 200 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Апельсин 100,5	1. Свекольник на курином бульоне 200 2. Печень по-строгоновски 75 3. Пюре картофельное 150 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из квашеной капусты 60	1. Чай с сахаром и лимоном 180 2. Пирожки печеные с капустой и яйцом 80	Б: 55,846 (14,9%) Ж: 55,372 (2,5%) У: 180,204 (-23,3%) К: 1430,821 (-11,7%)
День 4	1. Запеканка творожная 100 2. Молоко сгущенное 30 3. Кофейный напиток 180 4. Бутерброд с маслом 45	1. Яблоко свежее 100	1. Суп картофельный с рыбой 200 2. Гуляш из кури 80/75 3. Макароны отварные с маслом 120 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 180 6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком 60	1. Жаркое по домашнему с курой 220 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Компот из сухофруктов 180	Б: 87,367 (79,8%) Ж: 71,796 (33%) У: 216,744 (-7,7%) К: 1816,38 (12,1%)

День 5	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Бутерброд с сыром 59,1 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт питьевой 190 2. Печенье 30	1. Суп картофельный с вермишелью 200 2. Мясо куриное тушеное с овощами 200 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Компот из сухофруктов 180	1. Мясные ёжики 80 2. Капуста тушеная 140 3. Батон нарезной обогащенный 50 4. Чай с сахаром и лимоном 180 5. Яйца вареные 20	Б: 65,848 (35,5%) Ж: 68,927 (27,6%) У: 216,65 (-7,8%) К: 1743,719 (7,6%)
День 6	1. Каша вязкая пшеничная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Печенье 30	1. Яблоко свежее 100	1. суп картофельный с клецками 1 200 2. Кура, тушеная в сметанном соусе 100 3. Рис отварной 130 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 180 6. Салат из моркови 60	1. Сырники творожные со сгущенным молоком 120 2. Ряженка 190	Б: 71,875 (47,9%) Ж: 68,772 (27,4%) У: 207,484 (-11,7%) К: 1722,737 (6,3%)
День 7	1. Омлет натуральный 150 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Ряженка 190 2. Пряник 30	1. Щи из квашеной капусты 200 2. Суфле рыбное 80/22 3. Пюре картофельное 150 4. Соус сметанный с луком 40 5. Хлеб ржано-пшеничный 45 6. Компот из сухофруктов 180 7. Салат из свеклы 60	1. Оладьи со сгущенным молоком 120 2. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 63,923 (31,5%) Ж: 59,035 (9,3%) У: 191,726 (-18,4%) К: 1543,43 (-4,7%)
День 8	1. Каша гречневая молочная жидкая 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Апельсин 100,5	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне 200 2. Макароны отварные с маслом 120 3. Печень по-строгоновски 75 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 180	1. Запеканка картофельная с отварным мясом 180 2. Компот из сухофруктов 180 3. Батон нарезной обогащенный 50 4. Салат из квашеной капусты 60	Б: 72,55 (49,3%) Ж: 65,443 (21,2%) У: 219,661 (-6,5%) К: 1726,682 (6,6%)
День 9	1. Пудинг из творога с яблоками 150/30 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Яблоко свежее 100	1. Рассольник на курином бульоне 200 2. Греча отварная 120 3. Котлета из говядины 70 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из свеклы 60	1. Пирожки печеные с капустой и яйцом 80 2. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 68,742 (41,4%) Ж: 66,666 (23,5%) У: 194,273 (-17,3%) К: 1625,719 (0,4%)

<p>День 10</p>	<p>1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1</p>	<p>1. Йогурт питьевой 190 2. Печенье 30</p>	<p>1. Борщ с капустой и картофелем 200 2. Пюре картофельное 150 3. Тефтели рыбные в соусе 80/40 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 180 6. Гренки из пшеничного хлеба 13 7. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком 60</p>	<p>1. Капуста тушеная с куриным мясом и рисом 220 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Чай с сахаром и лимоном 180</p>	<p>Б: 82,068 (68,9%) Ж: 74 (37%) У: 257,035 (9,4%) К: 1995,952 (23,2%)</p>
----------------	---	---	---	---	--

заведующий: _____ / Винк Н.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580842

Владелец Винк Наталия Александровна

Действителен с 27.02.2024 по 26.02.2025