

## Основное десятидневное меню с 20.11.2023г по 01.12. 2023г.

(зимний период)

Группы раннего возраста (12 часов пребывания)

27.11.2023г	28.11.2023г	29.11.2023г.	30.11.2023г	01.12.2023г
<u>завтрак</u>	<u>завтрак</u>	<u>завтрак</u>	<u>завтрак</u>	<u>завтрак</u>
Каша гречневая <u>150</u> Кофейный напиток <u>180</u> Печенье <u>20</u>	Каша пшеничная <u>150</u> Яйцо вареное <u>40</u> Какао <u>180</u> Б/д с маслом <u>25/5</u>	Каша манная <u>150</u> Кофейный напиток <u>180</u> Б/д с маслом <u>25/5</u>	Каша «ассорти» <u>150</u> Яйцо вареное <u>40</u> Какао <u>180</u> Б/д с маслом <u>25/5</u>	Каша геркулесовая <u>150</u> Кофейный напиток <u>180</u> Б/д с маслом и сыром <u>25/12/5</u>
<u>обед</u>	<u>обед</u>	<u>обед</u>	<u>обед</u>	<u>обед</u>
Рассольник с мясом и сметаной <u>150</u> Котлета мясная <u>60</u> Макароны отварные <u>110</u> Соус томатный <u>20</u> Салат из кв.капусты <u>40</u> Сок <u>180</u> Хлеб ржаной <u>36</u>	Суп из овощей с курой и сметаной <u>150/10/5</u> Гуляш из курицы <u>50</u> Рис отварной <u>110</u> Свежий помидор(порц) <u>40</u> Компот из с/фр <u>180</u> Хлеб ржаной <u>36</u>	Суп крестьянский с мясом и сметаной <u>150</u> Жаркое по-домашнему <u>150</u> Салат из кв.капусты <u>40</u> Сок фруктовый <u>180</u> Хлеб ржаной <u>36</u>	Борщ со сметаной <u>150</u> Котлета рыбная <u>60</u> Пюре картофельное <u>110</u> Свежий огурец <u>40</u> Компот из с/фр <u>180</u> Хлеб ржаной <u>36</u>	Суп картофельный с рыбой и крупой <u>150</u> Голубцы ленивые <u>150</u> Свежий помидор(порц) <u>40</u> Сок фруктовый <u>180</u> Хлеб ржаной <u>36</u> Хлеб пшеничный <u>30</u>
<u>полдник</u>	<u>полдник</u>	<u>полдник</u>	<u>полдник</u>	<u>полдник</u>
Кисель из варенья <u>180</u> Хлеб пшеничный <u>20</u>	Кефир <u>180</u> Хлеб пшеничный <u>25</u>	Кисель из варенья <u>180</u> Печенье <u>15</u>	Йогурт <u>180</u> Хлеб пшеничный <u>20</u>	Кисель из варенья <u>180</u> Печенье <u>20</u>
<u>ужин</u>	<u>ужин</u>	<u>ужин</u>	<u>ужин</u>	<u>ужин</u>
Рыба,запеченная в омлете <u>150</u> Чай с сахаром <u>180</u> Б/д с маслом и сыром <u>25/12/5</u>	Сырники из творога с молоком сгущенным <u>100/20</u> Чай с сахаром и лимоном <u>180</u> Фрукты свежие <u>160</u>	Тефтели из печени и риса <u>100/50</u> Зеленый горошек <u>30</u> Чай с сахаром <u>180</u> Хлеб пшеничный <u>25</u>	Оладьи с вареньем <u>100/20</u> Чай с сахаром и лимоном <u>180</u> Фрукты свежие <u>160</u>	Запеканка из творога с яблоками и сгущенным молоком <u>120/20</u> Чай с сахаром <u>180</u> Фрукты свежие <u>160</u>

20.11.2023 г.	21.11.2023г.	22.11.2023г.	23.11.2023г.	24.11.2023
<u>завтрак</u>	<u>завтрак</u>	<u>завтрак</u>	<u>завтрак</u>	<u>завтрак</u>
Каша «дружба» <u>150</u> Кофейный напиток <u>180</u> Печенье <u>20</u>	Каша ячневая 150 Какао 180 Б/д с маслом 25/5	Каша пшенная 150 Кофейный напиток 180 Б/д с маслом 20/5	Каша «ассорти» 150 Чай 180 Б/д с маслом 25/5	Каша рисовая 150 Кофейный напиток 180 Б/д с маслом 25/5
<u>обед</u>	<u>обед</u>	<u>обед</u>	<u>обед</u>	<u>обед</u>
Суп картофельный с зеленым горошком <u>150</u> Тефтели мясные <u>60</u> Каша гречневая рассыпчатая <u>110</u> Соус томатный <u>20</u> Салат из кв.капусты <u>40</u> Компот из с/фр <u>180</u> Хлеб ржаной <u>36</u>	Щи из св.капусты с картофелем, мясом и сметаной <u>150</u> Оладьи из печени <u>50</u> Пюре картофельное <u>110</u> Зеленый горошек отварной <u>30</u> Сок фруктовый <u>180</u> Хлеб ржаной <u>36</u>	Суп-пюре из картофеля с гренками <u>150/10</u> Котлета рубленая из птицы <u>60</u> Капуста тушеная <u>110</u> Свежий помидор (порц) <u>40</u> Компот из с/фр <u>180</u> Хлеб ржаной <u>36</u>	Суп картофельный с горохом лущеным и мясом <u>150</u> Рыба отварная с соусом польским <u>60/30</u> Пюре картофельное <u>110</u> Свежий огурец (порц) <u>40</u> Сок фруктовый <u>180</u> Хлеб ржаной <u>36</u>	Щи из кв.капусты с картофелем, курой и сметаной <u>150/10/5</u> Печень по - строгановски <u>40/20</u> Макароны отварные <u>110</u> Свежий помидор (порц) <u>40</u> Компот из с/фр <u>180</u> Хлеб ржаной <u>36</u>
<u>полдник</u>	<u>полдник</u>	<u>полдник</u>	<u>полдник</u>	<u>полдник</u>
Кисель из варенья <u>180</u> Хлеб пшеничный <u>20</u>	Йогурт <u>180</u> Хлеб пшеничный <u>25</u>	Кефир <u>180</u> Печенье <u>15</u>	Молоко <u>180</u> Хлеб пшеничный <u>25</u>	Кисель из варенья <u>180</u> Печенье <u>20</u>
<u>ужин</u>	<u>ужин</u>	<u>ужин</u>	<u>ужин</u>	<u>ужин</u>
Омлет <u>105</u> Чай с сахаром <u>180</u> Б/д с маслом и сыром <u>25/12/5</u>	Запеканка из творога с молоком сгущенным <u>110/20</u> Чай с сахаром и лимоном <u>180</u> Фрукты свежие <u>160</u>	Плов из мяса <u>150</u> Салат из кв.капусты <u>40</u> Чай с сахаром <u>180</u> Хлеб пшеничный <u>20</u>	Сдоба обыкновенная <u>100</u> Яйцо вареное <u>40</u> Чай с сахаром и лимоном <u>180</u> Фрукты свежие <u>160</u>	Винегрет овощной <u>130</u> Сельдь с/с <u>30</u> Чай с сахаром <u>180</u> Хлеб пшеничный <u>25</u>

## Основное десятидневное меню с 20.11.2023г по 01.12. 2023г.

(зимний период)

Дошкольные группы (12 часов пребывания)

27.11.2023г	28.11.2023г	29.11.2023г.	30.11.2023г	01.12.2023г
<b><u>завтрак</u></b>	<b><u>завтрак</u></b>	<b><u>завтрак</u></b>	<b><u>завтрак</u></b>	<b><u>завтрак</u></b>
Каша гречневая 200 Кофейный напиток 200 Вафли 30	Каша пшеничная 200 Яйцо вареное 40 Какао 200 Б/д с маслом 35/7	Каша манная 200 Кофейный напиток 200 Б/д с маслом 35/7	Каша «ассорти» 200 Яйцо вареное 40 Какао 200 Б/д с маслом 35/7	Каша геркулесовая 200 Кофейный напиток 200 Б/д с маслом и сыром 35/20/7
<b><u>обед</u></b>	<b><u>обед</u></b>	<b><u>обед</u></b>	<b><u>обед</u></b>	<b><u>обед</u></b>
Рассольник с мясом и сметаной 250 Котлета мясная 80 Макароны отварные 150 Соус томатный 30 Салат из кв.капусты 60 Сок 180 Хлеб ржаной 45	Суп из овощей с курой и сметаной 250/10/5 Гуляш из кури 75 Рис отварной 130 Свежий помидор(порц) 50 Компот из с/фр 200 Хлеб ржаной 45	Суп крестьянский с мясом и сметаной 250 Жаркое по-домашнему 200 Салат из кв.капусты 60 Сок фруктовый 180 Хлеб ржаной 45	Борщ со сметаной 250 Котлета рыбная 80 Пюре картофельное 130 Свежий огурец 50 Компот из с/фр 200 Хлеб ржаной 45	Суп картофельный с рыбой и крупой 250 Голубцы ленивые 200 Свежий помидор(порц) 50 Сок фруктовый 180 Хлеб ржаной 45 Хлеб пшеничный 35
<b><u>полдник</u></b>	<b><u>полдник</u></b>	<b><u>полдник</u></b>	<b><u>полдник</u></b>	<b><u>полдник</u></b>
Кисель из варенья 200 Хлеб пшеничный 25	Кефир 200 Хлеб пшеничный 35	Кисель из варенья 200 Печенье 30	Йогурт 200 Хлеб пшеничный 30	Кисель из варенья 200 Пряник 30
<b><u>ужин</u></b>	<b><u>ужин</u></b>	<b><u>ужин</u></b>	<b><u>ужин</u></b>	<b><u>ужин</u></b>
Рыба,запеченная в омлете 180 Чай с сахаром 200 Б/д с маслом и сыром 35/15/7	Сырники из творога с молоком сгущенным 130/30 Чай с сахаром и лимоном 200 Фрукты свежие 165	Тефтели из печени и риса 115/50 Зеленый горошек 40 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 35	Оладьи с вареньем 150/25 Чай с сахаром и лимоном 200 Фрукты свежие 170	Запеканка из творога с яблоками и сгущенным молоком 150/25 Чай с сахаром 200 Фрукты свежие 165

20.11.2023 г.	21.11.2023г.	22.11.2023г.	23.11.2023г.	24.11.2023
<u>завтрак</u>	<u>завтрак</u>	<u>завтрак</u>	<u>завтрак</u>	<u>завтрак</u>
Каша «дружба» 200 Кофейный напиток 200 Печенье 30	Каша ячневая 200 Какао 200 Б/д с маслом 35/7	Каша пшенная 200 Кофейный напиток 200 Б/д с маслом 30/7	Каша «ассорти» 200 Чай 200 Б/д с маслом 35/7	Каша рисовая 200 Кофейный напиток 200 Б/д с маслом 35/7
<u>обед</u>	<u>обед</u>	<u>обед</u>	<u>обед</u>	<u>обед</u>
Суп картофельный с зеленым горошком 250 Тефтели мясные 75 Каша гречневая рассыпчатая 130 Соус томатный 30 Салат из кв.капусты 60 Компот из с/фр 200 Хлеб ржаной 45	Щи из св.капусты с картофелем, мясом и сметаной 250 Оладьи из печени 70 Пюре картофельное 130 Зеленый горошек отварной 40 Сок фруктовый 180 Хлеб ржаной 45	Суп-пюре из картофеля с гренками 250/15 Котлета рубленая из птицы 80 Капуста тушеная 130 Свежий помидор (порц) 50 Компот из с/фр 200 Хлеб ржаной 45	Суп картофельный с горохом лущеным и мясом 250 Рыба отварная с соусом польским 80/50 Пюре картофельное 130 Свежий огурец (порц) 50 Сок фруктовый 180 Хлеб ржаной 45	Щи из кв.капусты с картофелем, курой и сметаной 250/10/5 Печень по - строгановски 45/30 Макароны отварные 150 Свежий помидор (порц) 50 Компот из с/фр 200 Хлеб ржаной 45
<u>полдник</u>	<u>полдник</u>	<u>полдник</u>	<u>полдник</u>	<u>полдник</u>
Кисель из варенья 200 Хлеб пшеничный 25	Йогурт 200 Хлеб пшеничный 25	Кефир 200 Печенье 30	Молоко 200 Хлеб пшеничный 35	Кисель из варенья 200 Пряник 30
<u>ужин</u>	<u>ужин</u>	<u>ужин</u>	<u>ужин</u>	<u>ужин</u>
Омлет 105 Чай с сахаром 200 Б/д с маслом и сыром 35/15/7	Запеканка из творога с молоком сгущенным 140/30 Чай с сахаром и лимоном 200 Фрукты свежие 165	Плов из мяса 160 Салат из кв.капусты 60 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 20	Сдоба обыкновенная 100 Яйцо вареное 40 Чай с сахаром и лимоном 200 Фрукты свежие 170	Винегрет овощной 150 Сельдь с/с 50 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 35