

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»

Галлямова Ф.М.

Приказом от «09» 09 2022 г. № 104

**Примерное циклическое десятидневное меню
МБДОУ «Детский сад № 1» «Весёлая карусель»**



Понедельник (1 день)	Вторник (2 день)	Среда (3 день)	Четверг (4 день)	Пятница (5 день)
1.Бутер с масл149 2.Каша пшенич198 3.Чай с мол 85 10 ч. Сок 67, печ 104	1.Бутер с сыром156 2.Каша манная142 3.Кофе153 <i>клето</i> <i>миле</i> 10 ч. Ряженка 104	1.Бутерб с маслом149 2.Каша рисовая192 3.Чай с молоком 85 10 ч.Сок 67, печ 104	1.Хлеб пшен75 2.Твор запек с мол соусом269 3.Кофе 153 10 ч. Йогурт 112	1.Бутерб с маслом149 2.Суп с верм132 3.Какао 190 10 ч. Ряженка 104
1.Суп рис117 2.Макароны201 ,бефстрог121 3.Салаткапуст52 4.Хлеб бел125, 5.Чай слад58	1.Суп с клец124 2.Капуста туш144, котлета мясная109 3.Хлебрж105, хл бел125 4.Напиток яблоч102 <i>сух / фрук</i>	1.Щи148 2.Рыба с картоф в смет соусе245 3.Салат лук47 4.Хлеб пш125 5.Кисель116	1.Суп пшённый116 2.Карт пюре177, котлета куриная164 3.Салат морков40 4.Хлрж105 5.Компот124 <i>сух / фрук</i>	1.Борщ 148 2.Гречка 263, фрик рыбные144 3.Салат луковый47 4.Хл рж105 5.Чай-58
1.Кыстыбый 255 2.Йогурт112 3.Какао 190 4.Яблоко70 145	1.Запеканка из творс мол соусом 341 2.Чай с молоком85,ваф 85 3.Апельсин 64 <i>за пш</i>	1.Омлет207, хлрж105 2.Йогурт112 3.Какао190	1. Каша геркулес200 2.Хл пшен125 3.Пирож с мясом185 4.Чай с молоком 87	1.Рагу из курицы173 2.Хлеб пш125 3.Компот 124, печ104
1904	1839	1892	1931	78 1866 340

Понедельник (6 день)	Вторник (7 день)	Среда (8 день)	Четверг (9 день)	Пятница (10 день)
1.Хлеб пшенич75 2.Каша ячневая 167 3.Кофе 153, ваф85	1.Бутер с маслом149 2.Каша греч203 3.Ряженка 104	1.Бутер с сыром 156 2.Каша Дружба220 3.Кофе 153,	1.Бутер с маслом149 2.Каша манная142 3.Какао190	1.Бутер с сыром156 2.Каша пшённая 213 3.Чай с молоком85
10 ч. Йогурт 112	10 ч. Сок 67, печ 104	10 ч. Йогурт 112	10 ч. Сок 67, печ 101	10 ч. Ряженка 104
1.Суп горох160 2.Жаркое 222 3.Салат свёк56 4.Хлеб пш125 5.Компот из с/фр124	1.Суп с вермиш 178 2.Голубцы215 3.Салат из моркови с яблоком40 4.Хлебпшен125 5.Кисель116	1.Свёкольник175 2.Карт пюре 177, фрик мясн 203 3.Салат луковый 47 4.Хлебрж105 5.Чай сладкий 58	1.Суп лапша101 2.Курица, туш в соусе с овощами 224 3.Салат капуст52 4.Хл пш125 5.Компот 124	1.Борщ148 2.Рис с овощ128, кнели рыбные172 3.Салат луков 47 4.Хл рж105 5.Кисель116
1.Рыба, тушё в омате с овощ170 2.Булочка228 3.Кисель116 4.Апельсин 64	1.Пудинг из творога с молоч соусом 291 2.Какао 190 3.Банан144	1.Рыба в омлете 153 2.Хлеб пшенич125 3.Компоит из апельсинов181, ваф85 4.Сок (домой)	1.Франц ватр513 2.Ряженка 104	1.Куры по-тат230, хлпшен125 2.Кофе 153, вафли85
1857	1926	1950	1895	1837