

**Основное 10-ти дневное меню.
 МБ ДОУ «ЦРР - д/с № 2 «Планета детства» с 01.10.2024г.**

	Первая неделя				Вторая неделя			
	Завтрак гр.(ккал)	обед	полдник	ужин	завтрак	обед	полдник	ужин
понедельник	1.Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным 140/3(155,56)/180/5 (207,60) 2.Кофейный напиток с молоком 180/6 (42,67) 3.Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/30/5 (111,60) 10:00 Фрукты свежие (Яблоко) 100 (47,00)	Салат из моркови с сахаром 40(14,53)/60(21,8) 1.Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками 150/10(90,56)/180/15 (114,56) 2.Котлеты рубленые из говядины 50(150,76)/70 (211,06) 3.Каша ячневая вязкая с маслом сливочным 110/2(115,7)/130/3 (137,73) 4.Напиток из смеси сухофруктов 150(57)/180 (68,18) 5.Хлеб пшеничный 15(35)/25 (58,75) 6.Хлеб ржаной 35(69,23)/45 (89,10)	1.Катык 150(76)/180 (91,8) 2.Вафли 20 (192)	1. Котлеты рыбные 50(89,0)/70 (124,56) 2. Пюре картофельное 120(109,8)/140 (128,10) 3.Чай с сахаром 150/5(20,8)/180/6 (24,10) 4.Хлеб пшеничный 20(47,0)/30 (70,50)	1.Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 140/4(173,36)/180/3 (208,76) 2.Чай с молоком, с сахаром 170/6(70,41)/ 180/6 (72,7) 3.Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/30/5 (111,60) 10:00 Сок яблочный 125(52,77)/180 (76)	Салат из свежей капусты с морковью 40(34,96)/60 (52,44) 1.Суп из овощей на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной 150/11/5(86,82)/180/11/7 (101,49) 2.Ежики куриные с гречкой в сметано-томатном соусе 40/20(77,42)/50/25 (96,78) 3.Вермишель отварная 110(114,62)/130 (135,46) 4.Напиток из сухофруктов 150(73,33)/180 (68,18) 5.Хлеб ржаной 35(69,3)/45 (89,10) 6.с: Хлеб пшеничный 25(58,75)	1.Кефир 150(76)/180 (91,8) 2.Булочка с сахаром 35(95,67)/50 (170,67)	1.Запеканка творожная с повидлом 100/30(345,5)/120/30 (418,50) 2.Напиток из шиповника 150/5(52,5)/180/6 (79,38)
вторник	1. Каша полбяная молочная с маслом сливочным 140/3(162)/180/3 (202,64) 2.Какао с молоком 180/6 (58,83) 3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5(115,67)/30/5/5 (128,77) 10:00 Сок яблочный 125(52,77)/180 (76)	Салат из картофеля с солеными огурцами 40(44,56)/60 (66,84) 1. Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне с куриными фрикадельками, со сметаной 150/10/7(94,08)/180/10/7 (106,63) 2. Тефтели куриные запеченные в сметано-томатном соусе 40/20(90)/50/25 (112,5) 3.Макароны отварные с маслом сливочным 110/3(134,38)/130/3 (155,22) 4. Компот из свежих яблок 150(46,05)/180 (55,26) 5.Хлеб пшеничный 20(47)/25 (58,75) 6.Хлеб ржаной 35(69,3)/45 (89,10)	1. Кефир 150(76)/180 (91,8) 2.Булочка дорожная 35(112,35)/50 (165,50)	1.Запеканка творожная с повидлом 100/30(345,5)/120/30 (418,50) 2.Чай с сахаром и лимоном 150/5/5(21,78)/180/6/7 (26,48)	1.Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 140/3(207,36)/180/5 (274,16) 2.Кофейный напиток с молоком 180/6(42,67) 3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5(115,67)/30/5/5 (128,77) 10:00 Фрукты свежие (Яблоко) 100 (47,00)	Салат из свеклы отварной с растительным маслом 40(37,56)/60 (56,34) 1.Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом 150/10(101,38)/180/10 (121,66) 2.Гуляш из отварной говядины 30/30(98,4)/40/40 (131,20) 3.Пюре картофельное 120(109,8)/140 (128,10) 4. Компот из свежих яблок 150(46,05)/180 (55,26) 5.Хлеб ржаной 35(69,3)/45 (89,10) 6.с: Хлеб пшеничный 25(58,75)	1.Катык 150(76)/180 (91,8) 2.Мармелад 10(83)	1.Расстегай с рыбой 100(220) 2.Чай с сахаром и лимоном 150/5(52,1,78)/180/6/7 (26,48)
среда	1.Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 140/4(213,96)/180/5 (274,16) 2.Чай с молоком, сахаром 170/6(70,41)/ 180/6 (72,70) 3.Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/30/5 (111,60) 10:00 Фрукты свежие (Яблоко) 100 (47,00)	Салат из свежей капусты с морковью 40(34,96)/60 (52,44) 1.Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом 150/10(103,78)/180/10 (121,57) 2.Плов из отварной говядины 150(297)/200 (396,00) 3. Компот из урюка 150(44,85)/180 (68,2) 4.Хлеб пшеничный 20 (47)/20(47) 5.Хлеб ржаной 35(69,3)/45 (89,10)	1.Молоко кипяченое 150(85)/180 (96,30) 2.Печенье 20 (90,20)	1.Фрикадельки рыбные отварные 50(55)/80 (88,00) 2.Картофель тушеный с овощами в соусе 120(172,8)/140 (201,60) 3.Напиток из шиповника 150/5(52,5)/180/6 (79,38) 4.Хлеб пшеничный 20(47)/30 (70,50)	1.Каша манная молочная с маслом сливочным 140/3(149,26)/180/5 (199,50) 2.Чай с молоком 180/6 (58,83) 3.Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/30/5 (111,6) 10:00 Сок яблочный 125(52,77)/180 (76)	Салат из моркови с яблоками 40(15,96)/60 (24,24) 1.Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной 150/11/5(84,46)/180/11/7 (104,59) 2.Биточки «Домашние» 50(161)/70 (225,40) 3.Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным 110/2(162,47)/130/2 (192,01) 3. Компот из урюка 150(44,85)/180 (68,2) 4.Хлеб ржаной 35(69,3)/45 (89,10) 6.с: Хлеб пшеничный 25(58,75)	1.Молоко кипяченое 150(85)/180 (96,30) 2.Печенье 20 (90,20)	1.Омлет натуральный 130(256,67) / 150 (335,23) 2.Чай с сахаром 150/5(20,08)/180/6 (24,10) 3.Хлеб пшеничный 25(58,75)/30 (70,50)
четверг	1.Каша ячневая молочная с маслом сливочным 140/3(173,76)/180/3 (223,41) 2.Кофейный напиток с молоком 180/6 (42,67) 3.Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом 25/5/10(106,7)/30/5/10 (119,80) 10:00 Сок яблочный 125(52,77)/180 (76)	Салат из моркови с яблоками 40(15,96)/60 (24,24) 1.Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы 150/10(77,65)/180/10 (76,57) 2.Птица тушеная в соусе с овощами 150(198)/200 (264,00) 3.Компот из изюма и яблок 150(51,09)/180 (108) 4.Хлеб ржаной 35(69,3)/45 (89,10) 5.с:Хлеб пшеничный 25(58,75)	1.Ряженка 150(76)/180 (91,8) 2.Печенье 20 (90,20)	1.Омлет натуральный с сыром 130(253,7)/ 150 (347,50) 2.Чай с сахаром 150/5(20,08)/180/6 (24,10) 3.Хлеб пшеничный 25(58,75)/30 (70,50)	1.Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 140/3(191,96)/180/3 (241,16) 2.Чай с молоком, сахаром 180/6 (72,7) 3.Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/30/5(111,6) 10:00 Фрукты свежие (Яблоко) 100 (47,00)	Салат из свежей капусты с морковью 40(34,96)/60 (52,44) 1.Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птиц 150/10(95,65)/180/10 (114,78) 2.Жаркое из птицы по-домашнему 150(252,86)/180 (303,43) 3.Напиток из сухофруктов 150(73,33)/180 (68,18) 4.Хлеб ржаной 35(69,3)/45 (89,10) 5.с: Хлеб пшеничный 25(58,75)	1.Ряженка 150(76)/180 (91,8) 2.Печенье 20 (90,20)	1.Ватрушка с творогом 75(310,72)/ 90 (402,05) 2.Чай с сахаром и лимоном 150/5(52,1,78)/180/6/7 (26,48)
пятница	1.Суп молочный с геркулесовой крупой 180(64,08)/200 (71,20) 2.Какао с молоком 150/5(48,86)/180 (58,83) 3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5(115,67)/30/5/5 (128,77) 10:00 Фрукты свежие (Яблоко) 100 (47,00)	Винегрет овощной 40(50,04)/60(75,06) 1.Рассольник домашний на мясном бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной 150/11/5(99,31)/180/11/5 (113,2) 2.Бефстроганов из отварной говядины 30/30(108,6)/40/40 (144,8) 3.Рис отварной рассыпчатый 110/2(162,47)/130/2(192,01) 3.Кисель 150(62,7)/180 (75,24) 4.Хлеб ржаной 40(79,2)/45 (89,10) 5.с: Хлеб пшеничный 25(58,75)	1.Молоко кипяченое 150(85)/180 (96,30) 2.Печенье 20 (90,20)	1.Эпочмак с говядиной 75(310,72)/ 100 (414,29) 2.Чай с сахаром и лимоном 150/5/5(21,78)/180/6/7 (26,48)	1.Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 140/3(185,66)/180/5 (251,91) 2.Кофейный напиток с молоком 180 (42,67) 3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5(115,67)/30/5/5 (128,77) 10:00 Сок яблочный 125(52,77)/180 (76)	Салат из свеклы отварной с растительным маслом 40(37,56)/60 (56,34) 1.Рассольник ленинградский на мясном бульоне, с мясом говядины, со сметаной 150/10/6(88,9)/180/10/7 (103,39) 2.Котлеты рыбные с маслом сливочным 50/2(102,2)/70/3 (144,36) 3.Макаронные изделия отварные с овощами 110(138,16)/130 (163,28) 4. Кисель 150(62,7)/180 (75,24) 5.Хлеб ржаной 35(69,3)/45 (89,10) 6.с: Хлеб пшеничный 25(58,75)	1.Молоко кипяченое 150(85)/180 (96,30) 2.Печенье 20 (90,20)	1.Каша вязкая гречневая с мясом и овощами 150(201,38)/200(268,5) 2. Напиток из шиповника 150/5(52,5) /180/6 (79,38) 3.Хлеб пшеничный 20(47)/30 (70,50)