

МБДОУ «Детский сад «Колосок» п. Караванный

Основное десятидневное меню для детей с 10-часовым пребыванием на осенне-летний период от 2-3-х до 4-х лет

Дата	№ тех карты	Полое запис	Выд. лот	№ тех карты	Вторник	Выход г	№ тех карты	Среда	Выход г	Четверг	Выход г	Пятница	Выход г	
														Выход г
Кантра	1.1	Суп молочный с макаронными изделиями	150/175	1.12	Каши жидкая молочная из ячменной крупы (с маслом и сахаром)	150/190	1.13	Каши жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150/190	Каши жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром, или вареньем)	150/195	1.14	Омлет картофельный	150/170
	1.2	Бутерброд с маслом (сливочным или шкварчатым)	23/25	1.13	Бутерброды с сыром или творогом (появляю)	28/30	1.14	Бутерброд с сыром	28/33	Бутерброд с сыром (сливочным или шкварчатым)	23/25	1.15	Бутерброд с сыром	23/33
	1.3	Какао с молоком	200/200	1.14	Кофейный напиток с молоком	180/180	1.15	Чай с сахаром	150/180	Чай с сахаром	180/180	1.16	Какао с молоком	180/200
2-й	1.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100/100	1.15	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	100/100	1.16	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100/100	Фрукты и ягоды свежие (бананы)	100/100	1.17	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100/100
	1.5	Итого в гр.	463/500	1.16	Внедет. овощный	30/50	1.17	Салат картофельный с кукурузой и морковью	450/503	Салат из свеклы с зеленым горошком	30/50	1.18	Салат из свеклы с огурцов с луком	40/50
Обед	1.6	Суп картофельный с клецками	180/180	1.17	Щи из свежей капусты с картофелем	180/180	1.18	Рассольник Ленинградский	150/180	Борщ с капустой и картофелем	180/180	1.19	Суп картофельный с сметаной	150/180
	1.7	Птица или кролик отварные (с соусом)	60/70	1.18	Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном	50/70	1.19	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	60/70	Гуляш из отварной говядины	60/70	1.20	Рыба тушеная в томате с овощами	60/70
	1.8	Каши рассыпчатая гречневая	110/130	1.19	Картофель и овощи тушеные	110/130	1.20	Капуста тушеная	110/130	Каши рассыпчатая перловая	110/130	1.21	Картофельное пюре/картофель отварной	110/130
	1.9	Компот из смеси сухофруктов	150/180	1.20	Компот из свежих яблок и ягод (яблоки, айва и/или груша)	150/180	1.21	Компот из яблок и ягод сушеных	150/180	Компот из яблок и ягодного компонента	150/180	1.22	Компот из свежих яблок, айва или груша)	150/180
	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	19/24	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	19/24	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	19/24	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	19/24	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	19/24
Полдник	1.1	Итого в гр.	567/623	1.21	Итого в гр.	557/662	1.22	Итого в гр.	537/662	Итого в гр.	577/682	1.23	Итого в гр.	549/650
	1.2	Печенье	40/55	1.21	Валенки маюны (с молоком сушеным)	40/70	1.22	Валенки из творога (с рисом)	115/170	Булочка дрожная	50/60	1.24	Вафли	23/50
	1.3	Кисель из плодово-ягодного компонента	160/200	1.22	Йогурт 1,5% жирности	160/180	1.23	Молоко кипяченое	180/190	Кефир, ацидофиль, простокваша, ряженка, айран)	180/190	1.24	Чай с лимоном	180/200
	Итого в гр.	206/255	1.23	Итого в день	200/250	1.24	Итого в день	285/360	Итого в день	216/250	1.25	Итого в день	205/250	
		1.24	Итого в день	1230/1417	1215/1412	1215/1412	Итого в день	1217/1415	1217/1415	Итого в день	1240/1432	Итого в день	1137/1370	



Вторая неделя

МБДОУ «Детский сад «Колодоск» п. Караванский

Основное десятидневное меню для детей с 10-часовым пребыванием на осенне-летний период от 2-3/3/2024

№ п/п	№ техн. карты	Понедельник	Выход	№ техн. карты	Вторник	Выход	№ техн. карты	Среда	Выход	№ техн. карты	Четверг	Выход	Пятница	Выход	Суббота	Выход
Завтрак	2.1	Каша жидкая молочная или кисломолочная	150/195	2.5	Запеканка из творога (со сливочным маслом)	140/190	2.11	Каша жидкая молочная Терсуке (с маслом и сахаром)	150/200	1.41	Омлет натуральный	150/170	2.19	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	150/195	
	1.2	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23/25	1.19	Бутерброды с сыром или повидлом (повидло)	28/30	1.2	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23/25	1.24	Бутерброд с сыром	26/33	1.13	Бутерброд с сыром или повидлом (повидло)	26/30	
																1.25
	1.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190/190	1.15	Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)	100/100	1.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100/100	1.15	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100/100	1.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100/100	
																4.53/500
2.2	Салат из моркови с курагой	30/50	2.6	Салат из свежих отварной	30/50	1.16	Вянет рст овощной	30/70	2.15	Салат из свежих помидоров	30/50	2.20	Салат картофельный с соевыми отрубями и зеленым горошком	30/50		
															180/200	2.7
2.4	Плов из птицы или кролика	150/180	2.8	Котлета, биточек, тефтели (с маслом) из говядины	60/70	1.44	Раба тушеная в томате с овощами	60/70	2.17	Жаркое по-домашнему	130/150	2.22	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	60/70		
															2.9	Рагу из овощей
1.0	Компот из смеси сухофруктов	150/180	1.20	Компот из свежих яблоков (яблоков, айвы или груши) повидлом	150/180	1.30	Компот из яблоков или ягод сушеных (курага)	150/180	1.11	Кисель из яблочно-ягодного компонента	160/200	1.20	Компот из свежих яблоков (яблоков, айвы или груши)	150/180		
															8	Хлеб ржаной.
7	Хлеб пшеничный	18/28	7	Хлеб пшеничный	18/28	7	Хлеб пшеничный	18/28	7	Хлеб пшеничный	18/28	7	Хлеб пшеничный	18/28		
															507/632	507/632
1.10	Печенье	30/40	1.31	Пирожки печенье из дрожжевого теста с яблоком	50/60	2.14	Вагрюшки (из дрожжевого теста) с повидлом	50/60	2.18	Булочка домашняя	50/60	1.46	Вафли	25/40		
															160/200	2.10
1.11	Итого в рамках	200/255	1160/1387	Итого в рамках	210/250	1215/1412	Итого в день	11497/1414	1147/1385	437						
											205/250	1220/1385				

