

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

«Утверждено» Приказ № 38 от 28.02.2025г.

МБДОУ «Детский сад «Колосок» п.Караванный

Заведующий МБДОУ Д/с «Колосок» п.Караванный

Основное десятидневное меню для детей с 10 – часовым пребыванием на весенне-летний период от 1,5 до 3 лет //от 3 до 7 лет

Прием пищи	№ тех. карт	Понедельник	Выход (г)	№ тех. карт	Вторник	Выход (г)	№ тех. карт	Среда	Выход (г)	№ тех. карт	Четверг	Выход (г)	№ тех. карт	Пятница	Выход (г)
Завтрак	2.1	Каша жидкая молочная пшенная	150 /195	2.5	Запеканка из творога (со стухнутым молоком)	140 /190	2.11	Каша жидкая молочная (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	Бутерброд с джемом или повидлом	28 /30	1.2	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23 /25	1.24	Бутерброд с сыром	20 /33	1.13	Бутерброд с джемом или повидлом (повидло)	28 /30
	1.25	Чай с сахаром	180 /180	1.14	Кофейный напиток с молоком	200 /200	1.34	Чай с молоком или сливками	180 /180	1.3	Какао с молоком	200 /200	1.14	Кофейный напиток с молоком	200 /200
2-й завтрак	1.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100 /100	1.15	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100 /100	1.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100 /100	1.15	Плоды и ягоды свежие (бананы)	100 /100	1.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100 /100
	Итого в граммах		453/500			458/500			453/505			500/503			478/525
Обед	2.2	Салат из моркови с курагой	30 /50	2.6	Салат из свеклы отварной	30 /50	1.16	Винегрет овощной	30 /50	2.15	Салат из свежих помидоров	30 /50	2.20	Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	30 /50
	2.3	Суп из овощей	180 /200	2.7	Суп картофельный с макаронными изделиями	150 /180	2.12	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150 /180	2.16	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180 /180	2.21	Суп «Шахтерский»	150 /180
	2.4	Плов из птицы или кролика	150 /180	2.8	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины	60 /70	1.44	Рыба тушеная в томате с овощами	60 /70	2.17	Жаркое по-домашнему	130 /150	2.22	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	60 /70
Полдник	1.9	Компот из смеси сухофруктов	150 /180	1.20	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки, айва или груша)	150 /180	1.30	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150 /180	1.11	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160 /200	1.20	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150 /180
	8	Хлеб ржано-пшеничный	19/24	8	Хлеб ржано-пшеничный	19/24	8	Хлеб ржано-пшеничный	19/24	8	Хлеб ржано-пшеничный	19/24	8	Хлеб ржано-пшеничный	19/24
	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
Итого в граммах		507 / 632				547 / 662			514 / 659			537 / 632			537 / 662
Итого в день	1.10	Печенье	30 /40	1.31	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50 /60	2.14	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	50 /60	2.18	Булочка домашняя	50 /60	1.46	Вафли	25 /40
	1.11	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160 /200	2.10	Напиток «Снежок» 2,5% жирности	160 /190	1.32	Молоко кипяченое	180 /190	1.40	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	160 /190	1.32	Молоко кипяченое	180 /200
Итого в граммах		200 / 255				210 / 250			230 / 250			210 / 250			205 / 250
Итого в день		1160 / 1387				1215 / 1412			1197 / 1414			1147 / 1385			1220 / 1437