

**Перечень блюд 10-дневного, цикличного меню 4-х разового питания
(завтраков, обедов и полдников) для детей дошкольных образовательных организаций на 2022-2023 учебный год**

1-я неделя

День 1	выход		День 2	выход		День 3	выход		День 4	выход		День 5	выход	
завтрак	1-3	3-7	завтрак	1-3	3-7	завтрак	1-3	3-7	завтрак	1-3	3-7	завтрак	1-3	3-7
Каша жидкая овсяная («Геркулес»)	150	180	Каша жидкая (гречнево-пшеничная)	150	180	Каша жидкая (рисовая)	150	180	Каша с яблоками (пшеничная)	150	180	Каша манная с яблоками	150	180
Чай с сахаром.	160	180	Кофейный напиток.	150	180	Чай с лимоном.	155	180	Какао с молоком	160	180	Кофейный напиток	150	180
Бутерброд с маслом (сливочным).	40(3 0/10)	40(3 0/10)	Сыр порциями. Хлеб пшеничный.	10/4 0	15/ 40	Бутерброд с сыром.	45	60	Бутерброд с маслом сливочн	40	40	Хлеб пшеничный с повидлом	50	50
Итого	350	400		350	415		350	420		350	400		350	410
2-й завтрак:			2-й завтрак:			2-й завтрак:			2-й завтрак:			2-й завтрак:		
плоды свеж ие	100	100	плоды свеж ие	100	100	плоды свеж ие	100	100	сок фруктовый	100	100	плоды свеж ие	100	100
Итого	100	100		100	100		100	100		100	100		100	100
обед			обед			обед			обед			обед		
Салат «Степной» из разных овощей.	30	50	Салат картофельн с морковью и зеленым горошк.	40	60	Икра кабачковая.	30	50	Салат картофел.с кваш.капустой и кукурузой.	30	50	Салат из квашено капусты.	30	50
Суп картофельный с мясными фрикадельками.	150	200	Борщ с капустой и картофелем.	150	200	Суп крестьянский с крупой.	150	180	Суп картофельн.с макарон.изделиям на курин. бульоне	150	200	Суп с рыбными консервами.	150	180
Жаркое по-домашнему.	110	150	Плов из отварной говядины.	120	150	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом.	60	80	Птица тушеная в соусе с овощами (курица).	120	150	Котлеты или биточки рыбные запечен.с мол .соу	50/ 20	70/ 30
						Капуста тушеная.	100	130				Пюре картофельн с морковью.	100	130
Компот из суш. пл.(курага, изюм)	150	180	Сок фруктовый	150	180	Компот из сушеных плодов (смеси)	150	180	Кисель из ягод свежих –клюквы	150	180	Компот из суш пл. (курага, изюм)	150	180
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	Хлеб ржано-пшеничный	30	40
Итого	470	620		490	630		520	660		480	620		530	680
полдник			полдник			полдник			полдник			полдник		
Оладьи с изюмом.	70	130	Запеканка из творога с яблоч с.	65	130	Рыба, запеченная в омлете.	80	120	Сырники из творога.	70	120	Запеканка капустная с смет с	115	130
Сок фруктовый	150	180	Кисломолочн.пр.	160	180	Кисломолочн.продук	160	180	Чай с сахаром.	150	180	Кисломолочн.пр	150	180
			Кондитерские изделия (зефир)	20	40	Хлеб пшеничный.	30	40				Кондитерские изделия (печенье)	20	40
Итого	220	310		245	350		270	340		220	300		285	350



2-я неделя

День 6	выход		День 7	выход		День 8	выход		День 9	выход		День 10	выход	
завтрак	1-3	3-7	завтрак	1-3	3-7	завтрак	1-3	3-7	завтрак	1-3	3-7	завтрак	1-3	3-7
Каша жидкая молочная из гречневой крупы.	150	180	Макароны, запечен. с яйцом.	150	180	Каша жидкая (пшеничная).	150	180	Каша вязкая молочная из риса и пшена.	150	180	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	180
Чай с молоком.	155	180	Какао с молоком.	160	180	Кофейный напиток.	155	180	Чай с лимоном.	155	180	Какао с молоком.	150	180
Бутерброд с сыром.	45	60	Бутерброд с маслом сливочн.	40	40	Сыр порциями с хлебом пшеничн.	45	60	Бутерброд с сыром.	45	60	Хлеб пшеничный с повидлом	50	50
Итого	350	420		350	400		350	420		350	420		350	410
2-й завтрак:			2-й завтрак:			2-й завтрак:			2-й завтрак:			2-й завтрак:		
плоды свеж ие	100	100	плоды свеж ие	100	100	сок фруктовый	100	100	плоды свежие	100	100	сок фруктовый	100	100
Итого	100	100		100	100		100	100		100	100		100	100
обед			обед			обед			обед			обед		
Салат из кукурузы (консервированной)	30	50	Салат картофельн. с огурцами,капус	30	50	Салат картофельн. с кукурузой и морков.	30	50	Салат из свеклы с зеленым горошк.	30	50	Винегрет овощной.	30	50
Щи из свежей капусты с картофелем.	150	200	Суп картофельн.с бобовыми с гренками из пшеничн. хлеба	150	180 /20	Борщ с картофелем.	150	200	Рассольник ленинградский.	150	200	Суп- пюре из птицы (курицы).	150	200
Голубцы ленивые с соусом сметанным.	120/15	160/30	Тефтели рыбные тушеные.	60	70	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с луком.	60/15	80/30	Гуляш из отварного мяса.	60	80	Котлеты рубленн из курицы.	60	80
			Рагу из овощей с соусом сметан.	100	130 /30	Пюре картофельное.	100	130	Пюре картофельн с морковью.	100	130	Капуста тушеная.	100	130
Сок фруктовый.	150	180	Кисель из кураги.	150	180	Компот из апельсинов	150	180	Напиток из клюквы	150	180	Кисель из апельсинов.	150	180
Хлеб ржано-пшеничный.	30	40	Хлеб ржано-пшеничный.	30	40	Хлеб ржано-пшеничный.	30	40	Хлеб ржано-пшеничный.	30	40	Хлеб ржано-пшеничный.	30	40
Итого	495	660		520	700		535	710		520	680		520	680
полдник			полдник			полдник			полдник			полдник		
Запеканка из творога с соусом яблочным.	65	100/30	Омлет с зеленым горошком.	80	120	Ватрушка с творогом.	90	100	Омлет с картофелем.	80	120	Пирожки печеные из дрожжев. теста (с морковью)	90	100
Кисломолочный продукт	150	180	Кисломолочный продукт	150	180	Чай с сахаром.	150	180	Кисломолочный продукт	150	180	Кисломолочный продукт	150	180
Хлеб пшеничный.	30	40	Хлеб пшеничный.	30	40	Кондитерские изделия (зефир)	20	40	Хлеб пшеничный.	30	40	Кондитерские издел (мармелад)	30	50
Итого	245	350		260	340		260	320		260	340		270	330

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 1159140751877878898921129440081436868981209275

Владелец Спиридонова Елена Васильевна

Действителен с 15.12.2023 по 14.12.2024