

Примерное десятидневное меню для категории: Ясли 12,0ч. МКДОУ №33

1 неделя

| Понедельник | | | Вторник | | | Среда | | | Четверг | | | Пятница | | |
|---------------------------------|------|-------|----------------------------------|------|--------|--------------------------------|------|-------|--------------------------------|------|--------|---------------------------------|--------|-------|
| Вых. | Цена | | Вых. | Цена | | Вых. | Цена | | Вых. | Цена | | Вых. | Цена | |
| ЗАВТРАК | | | ЗАВТРАК | | | ЗАВТРАК | | | ЗАВТРАК | | | ЗАВТРАК | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая* | 150 | 6.79 | Рыба, запеченная в омлете* | 90 | 24.26 | Запеканка из творога с рисом* | 110 | 20.92 | Котлета рыбная любительская* | 65 | 24.34 | Каша молочная пшеничная (кукур | 150 | 5.38 |
| Кофейный напиток на сгущенном | 180 | 3.05 | Кукуруза сладкая для подгарнир | 25 | 3.98 | Соус из ягод* | 30 | 1.25 | Картофель отварной в молоке* | 90 | 5.68 | Кофейный напиток с молоком* (1 | 180 | 2.79 |
| Хлеб ржаной с маслом* | 20/4 | 1.31 | Какао с молоком* (1-вт.) | 180 | 4.99 | Какао с молоком* (1-ср.чт.) | 180 | 4.99 | Чай с лимоном* (завтрак) | 180 | 1.37 | Хлеб с маслом и сыром* (1, 2-п | 20/4/7 | 4.18 |
| | | | Хлеб с маслом* | 20/4 | 2.07 | | | | Хлеб с маслом* | 20/4 | 2.07 | | | |
| 2-ИЗАВТРАК | | | 2-ИЗАВТРАК | | | 2-ИЗАВТРАК | | | 2-ИЗАВТРАК | | | 2-ИЗАВТРАК | | |
| Сок 0,200 | 100 | 0 | Сок 0,200 | 100 | 0 | Сок 0,200 | 100 | 0 | Сок 0,200 | 100 | 0 | Сок 0,200 | 100 | 0 |
| Яблоко (30 гр.) | 30 | 2.14 | Яблоко (30 гр.) | 30 | 2.14 | Яблоко (30 гр.) | 30 | 2.14 | Яблоко (30 гр.) | 30 | 2.14 | Яблоко (30 гр.) | 30 | 2.14 |
| ОБЕД | | | ОБЕД | | | ОБЕД | | | ОБЕД | | | ОБЕД | | |
| Салат из бел. капусты с лимоно | 40 | 3.49 | Салат из свежих огурцов с раст | 40 | 4.57 | Салат из свежих помидор с раст | 40 | 5.51 | Салат из свежих огурцов с раст | 40 | 4.57 | Салат из бел. капусты с яблока | 40 | 3.83 |
| Свекольник* | 150 | 4.99 | Щи из свежей капусты с картофе | 150 | 6.04 | Борщ с капустой и картофелем* | 150 | 4.05 | Суп из овощей* | 150 | 4.42 | Рассольник ленинградский* | 150 | 4.48 |
| Шницель из говядины* | 70 | 24.45 | Кнели из говядины* | 70 | 26.42 | Шницель, припущенный из птицы* | 70 | 11.57 | Биточки из говядины* | 70 | 24.12 | Рулет из говядины с яйцом* (+ф | 70 | 26.46 |
| Картофельное пюре* | 110 | 6.38 | Пюре из гороха с маслом* | 100 | 2.68 | Картофель жареный из отварного | 100 | 4.77 | Каша гречневая рассыпчатая* | 80 | 3.14 | Картофельное пюре* | 110 | 6.38 |
| Соус томатный* (1-пн., 1-чт., 1 | 20 | 0.64 | Соус молочный* (1-вт., 1-чт.) | 20 | 1.38 | Компот из сухофруктов* (1-ср.) | 150 | 1.2 | Соус молочный* (1-вт., 1-чт.) | 20 | 1.38 | Соус томатный* (1-пн., 1-чт., 1 | 20 | 0.64 |
| Компот из яблок с лимоном* | 150 | 4.02 | Кисель из ягод* | 150 | 5.08 | Хлеб пшеничный (35 гр.) ясли | 35 | 1.32 | Компот из кураги* | 150 | 2.15 | Напиток из апельсинов с яблока | 150 | 3.46 |
| Хлеб пшеничный (40 гр.) ясли | 40 | 1.51 | Хлеб пшеничный (35 гр.) ясли | 35 | 1.32 | | | | Хлеб пшеничный (40 гр.) ясли | 40 | 1.51 | Хлеб пшеничный (40 гр.) ясли | 40 | 1.51 |
| ПОЛДНИК | | | ПОЛДНИК | | | ПОЛДНИК | | | ПОЛДНИК | | | ПОЛДНИК | | |
| Шанежка нал. с яйцом* | 45 | 2.76 | Сырники с морковью* | 70 | 15.11 | Пирожок печеный из сдоб. теста | 50 | 1.78 | Гренки с сыром* | 45 | 7.91 | Ватрушка с повидлом* | 45 | 1.35 |
| Чай полусладкий с молоком (вар | 150 | 2.24 | Соус фруктовый из кураги* | 30 | 1.48 | Фарш яблочный* | 25 | 2.27 | Молоко заварное* | 150 | 6.56 | Фарш сладкий (повидло) | 10 | 2.43 |
| Яблоко (45 гр.) ясли | 45 | 3.21 | Молоко 2,5% (2-пн., 1-вт., 1-чт. | 150 | 6.44 | Чай полусладкий с молоком (вар | 150 | 2.24 | Яблоко (25 гр.) ясли | 25 | 1.78 | Чай с сахаром* | 150 | 0.6 |
| | | | | | | Банан - полдник | 35 | 2.98 | | | | Банан | 45 | 3.83 |
| УСИЛ. ПОЛДНИК | | | УСИЛ. ПОЛДНИК | | | УСИЛ. ПОЛДНИК | | | УСИЛ. ПОЛДНИК | | | УСИЛ. ПОЛДНИК | | |
| Пудинг овощной* | 130 | 11.13 | Запеканка капустная* | 140 | 9.98 | Суп молочный с крупой* | 150 | 5.83 | Макаронник (макаронная запекан | 110 | 5.52 | Овощи в молочном соусе* | 130 | 9.87 |
| Соус сметанный* | 20 | 1.26 | Соус сметанный* | 20 | 1.26 | Хлеб пшеничный (на ужин) | 20 | 0.76 | Хлеб пшеничный (на ужин) | 20 | 0.76 | Соус молочный для запекания* | 50 | 3.02 |
| Хлеб пшеничный (на ужин) | 20 | 0.76 | Хлеб пшеничный (на ужин) | 20 | 0.76 | Банан | 50 | 4.25 | Груша 50 гр. - ясли | 50 | 5.5 | Хлеб пшеничный (на ужин) | 20 | 0.76 |
| Яблоко (25 гр.) ясли | 25 | 1.78 | | | | | | | | | | | | |
| Примерная стоимость дня | | 81.91 | Примерная стоимость дня | | 119.96 | Примерная стоимость дня | | 77.83 | Примерная стоимость дня | | 104.92 | Примерная стоимость дня | | 83.11 |

Заведующий МКДОУ №33



Селиванова Е.В.

| Понедельник | | Вторник | | Среда | | Четверг | | Пятница | |
|----------------------------------|-------------|---------------------------------|------------|--------------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|----------------------------------|-------------|
| Вых. | Цена | Вых. | Цена | Вых. | Цена | Вых. | Цена | Вых. | Цена |
| ЗАВТРАК | | ЗАВТРАК | | ЗАВТРАК | | ЗАВТРАК | | ЗАВТРАК | |
| Каша "Дружба" | 120 7.07 | Омлет с сыром* | 85 10.58 | Зразы творожные с изюмом* | 120 20.77 | Биточки рыбные* | 50 23.74 | Каша манная молочная жидкая* | 150 5.49 |
| Кофейный напиток на сгущенном | 180 3.05 | Горошек консерв. для подгарнир | 25 3.51 | Соус яблочный* | 30 1.05 | Рис отварной* | 70 2.92 | Кофейный напиток с молоком* (1 | 180 2.79 |
| Хлеб с маслом и сыром* (1-пн., | 20/4/7 4.18 | Чай с лимоном* (завтрак) | 180 1.37 | Кофейный напиток с молоком* (2 | 180 2.79 | Соус белый на рыбном бульоне* | 20 0.49 | Хлеб с маслом и сыром* (1, 2-п | 20/4/7 4.18 |
| | | Хлеб с маслом* | 20/4 2.07 | | | Чай с лимоном* (полдник) | 180 1.37 | | |
| | | | | | | Хлеб ржаной с маслом* | 20/4 1.31 | | |
| 2-ИЗАВТРАК | | 2-ИЗАВТРАК | | 2-ИЗАВТРАК | | 2-ИЗАВТРАК | | 2-ИЗАВТРАК | |
| Сок 0,200 | 100 0 | Сок 0,200 | 100 0 | Сок 0,200 | 100 0 | Сок 0,200 | 100 0 | Сок 0,200 | 100 0 |
| Яблоко (30 гр.) | 30 2.14 | Яблоко (30 гр.) | 30 2.14 | Яблоко (30 гр.) | 30 2.14 | Яблоко (30 гр.) | 30 2.14 | Яблоко (30 гр.) | 30 2.14 |
| ОБЕД | | ОБЕД | | ОБЕД | | ОБЕД | | ОБЕД | |
| Салат из свежих помидор с раст | 40 5.51 | Салат из свежих огурцов с раст | 40 4.57 | Салат из свежих помидор с раст | 40 5.51 | Салат из бел. капусты с яблока | 40 3.83 | Салат из свежих помидор с раст | 40 5.51 |
| Суп картоф. с клецками* | 150 3.77 | Суп крестьянский с крупой* | 150 3.6 | Суп с домашней лапшой* | 150 2.95 | Суп картофельный с бобовыми* | 150 2.78 | Суп картофельный с рыбой* | 150 40.59 |
| Суфле из отварной говядины (+ | 70 31.61 | Котлета из говядины* | 70 24.21 | Плов из отварной курицы* | 180 24.62 | Картофельная запеканка с мясом | 160 33.19 | Фрикадельки из говядины паровы | 70 27.61 |
| Капуста тушеная* | 110 9.03 | Сложный гарнир (карт. пюре, лю | 80/40 5.53 | Компот из кураги* | 150 2.15 | Соус молочный с морковью* | 20 1.09 | Макаронные изделия отварные* (| 100 2.37 |
| Напиток из апельсинов с яблока | 150 3.46 | Компот из сухофруктов* (1-сп.) | 150 1.2 | Хлеб пшеничный (35 гр.) ясли | 35 1.32 | Кисель из ягод* | 150 5.08 | Соус томатный* (2-пт.) | 20 0.64 |
| Хлеб пшеничный (35 гр.) ясли | 35 1.32 | Хлеб пшеничный (35 гр.) ясли | 35 1.32 | | | Хлеб пшеничный (40 гр.) ясли | 40 1.51 | Компот из свежих плодов* | 150 5.77 |
| | | | | | | | | Хлеб пшеничный (35 гр.) ясли | 35 1.32 |
| ПОЛДНИК | | ПОЛДНИК | | ПОЛДНИК | | ПОЛДНИК | | ПОЛДНИК | |
| Сдоба обыкновенная* | 50 2.23 | Запеканка пшеничная с творогом* | 90 9.06 | Пирожок печеный из сдоб. теста | 50 1.78 | Пудинг творожный запеченный* | 80 16.57 | Булочка "Домашняя" | 50 2.16 |
| Молоко 2,5% (2-пн., 1-вт., 1-чт. | 150 6.44 | Соус клюквенный* | 30 1.67 | Фарш из свежей капусты* | 25 3.03 | Фарш сладкий (повидло) | 12 2.91 | Молоко 2,5% (2-пн., 1-вт., 1-чт. | 150 6.44 |
| | | Чай полусладкий с молоком (вар | 150 2.24 | Чай с лимоном* (завтрак) | 150 1.37 | Чай полусладкий с молоком (вар | 150 2.24 | | |
| УСИЛ. ПОЛДНИК | | УСИЛ. ПОЛДНИК | | УСИЛ. ПОЛДНИК | | УСИЛ. ПОЛДНИК | | УСИЛ. ПОЛДНИК | |
| Картофельная котлета* | 140 7.29 | Макароны отварные с овощами* | 90 4.87 | Морковная запеканка* | 140 8.91 | Свекла тушеная с яблоками* | 100 7.98 | Запеканка картофельная с овоща | 130 6.88 |
| Соус томатно-сметанный* | 20 0.57 | Хлеб пшеничный (на ужин) | 20 0.76 | Молоко сгущ. 8,5% (на ужин) | 37 4.1 | Соус сметанный* | 20 1.26 | Соус сметанный* | 20 1.26 |
| Хлеб пшеничный (на ужин) | 20 0.76 | | | Хлеб пшеничный на ужин | 20 0.76 | Хлеб пшеничный (на ужин) | 20 0.76 | Хлеб пшеничный (на ужин) | 20 0.76 |
| Груша 50 гр. - ясли | 50 5.5 | | | Банан (35 гр.) ясли | 35 2.98 | | | Банан (30 гр.) ясли | 30 2.55 |
| Примерная стоимость дня | 93.93 | Примерная стоимость дня | 78.7 | Примерная стоимость дня | 86.23 | Примерная стоимость дня | 111.17 | Примерная стоимость дня | 118.46 |

Заведующий МКДОУ № 33



Селиванова Е.В.