

Приложение №1

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «ДС №10 г. Челябинска»

 С.Г. Паюсова

Приказ № 01/о - 58 от 02.03.2023



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ)**

I неделя с 02.03.2023г.

| Понедельник 1 | выход | Вторник 2 | | выход | Среда 3 | выход | Четверг 4 | выход | Пятница 5 | выход |
|------------------------------------|--------------|------------------------------|--|--------------|-----------------------------|-------------------|--|-------------------|---------------------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная вязкая | 150/170 | Омлет натуральный | | 140/150 | Каша манная молочная вязкая | 150/170 | Каша ячневая молочная | 150/170 | Каша рисовая молочная вязкая | 150/170 |
| Кофейный напиток с мол. | 170/190 | Какао на молоке | | 170/190 | Какао на молоке | 170/190 | Кофейный напиток с мол. | 170/190 | Какао на молоке | 170/190 |
| Батон с маслом | 30/5 40/6 | Батон с маслом | | 30/5 40/6 | Батон с маслом и сыром | 30/5/9 40/6/15 | Батон с маслом и сыром | 30/5/9 40/6/15 | Батон с маслом | 30/5 40/6 |
| II завтрак | | | | | | | | | | |
| Снежок | 150 180 | Йогурт | | 150/180 | Сок / сок ясельный | 160/180 | Йогурт | 150/180 | Снежок | 150 180 |
| Печенье разное | 12/20 | | | | Пряник | 30/30 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский | 150/200 | Суп геркулесовый со сметаной | | 150/200 | Суп гороховый | 150/200 | Суп с макаронными изделиями и сметаной | 150/200 | Суп из овощей со сметаной | 150/200 |
| Рагу из овощей | 110/130 | Жаркое подомашнему с курицей | | 160/200 | Плов из курицы | 160/200 | Каша гречневая с маслом | 120/150 | Макаронные отварные с маслом | 120/140 |
| Котлета из свинины | 60/80 | Салат из квашеной капусты | | 45/60 | Компот из смеси сухофруктов | 150/180 | Гуляш из свинины Огурец порц. | 60/80 | Печень по-строгановски | 60/80 |
| Чай с сахаром сотрудникам | 180 | Компот из смеси сухофруктов | | 150/180 | Хлеб ржаной | 40/50 | Чай с сахаром сотрудникам | 150/180 | | |
| Хлеб ржаной | 40/50 | Хлеб ржаной | | 40/50 | Чай с сахаром сотрудникам | 180 | Кисель | 150/180 | Хлеб ржаной | 40/50 |
| Напиток из шиповника | 150/180 | Чай с сахаром сотрудникам | | 180 | Салат из свеклы | 45/60 | Хлеб ржаной | 40/50 | Чай с сахаром и лимоном | 150/180 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога с мол. сгущенным | 130/150 | Макаронные отварные | | 120/140 | Овощи тушеные | 120/130 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/175 | Рыба тушеная в томате с овощами | 150/200 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/180 | Икра кабачк. Оладьи из печ. | | 40/60 | Котлеты рыбные | 60/70 | | | Хлеб пшеничный | 30/40 |
| Булочка с сахарной пудрой | 50/70 | Булочка «Домашняя» | | 60/70 | Пирожок с картошкой | 60/80 | Чай с сахаром и лимоном | 150/180 | Шарлотка из яблок | 60/70 |
| | | Хлеб пшеничный | | 30/40 | Хлеб пшеничный | 30/40 | Хлеб пшеничный | 30/40 | Сок/сок ясельный | 150/180 |
| | | Сок/сок ясел. Яблоко | | 160/180 | Чай с сахаром и лимоном | 150/180 | Яблоко | | | |

II неделя

| Понедельник 6 | выход | Вторник 7 | выход | Среда 8 | выход | Четверг 9 | выход | Пятница 10 | выход |
|---|-------------------|--|------------------|-----------------------------------|-------------------|---|------------------|---------------------------------------|----------------------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| Суп молочный с вермишелью | 150/200 | Каша «Здоровье» | 150/170 | Каша «Дружба» | 150/170 | Каша геркулесовая молочная | 150/170 | Омлет натуральный | 140/150 |
| Чай с молоком | 170/190 | Кофейный напиток с молоком | 170/190 | Какао на молоке | 170/190 | Кофейный напиток с молоком | 170/190 | Чай с молоком | 170/190 |
| Батон с маслом и сыром | 30/5/9 40/6/15 | Батон с повидлом | 30/16 40/16 | Батон с маслом и сыром | 30/5/9 40/6/15 | Батон с маслом | 30/40/ 5/6 | Батон с маслом | 30/5 40/6 |
| II завтрак | | | | | | | | | |
| Йогурт | 150/180 | Сок / сок ясельный Пряник | 150/180 30/30 | Снежок | 150/ 180 | Йогурт | 150/180 12/20 | Снежок Печенье | 150/ 180 12/20 |
| Обед | | | | | | | | | |
| Суп полевой со сметаной | 150/200 | Суп с макаронными изделиями и сметаной | 150/200 | Свекольник со сметаной | 150/200 | Борщ вегетарианский со сметаной | 150/200 | Суп из овощей со сметаной | 150/200 |
| Ленивые голубцы томатным соусом | 140/160 | Рагу из овощей Котлета куриная | 110/130 60/80 | Картофель тушеный с курицей | 160/200 | Рис отварной Гуляш из свинины | 110/130 60/80 | Картофельное пюре | 110/130 |
| Салаг из свеклы с огурцом | 45/60 | Компот из смеси сухофруктов | 150/180 | Чай с сахаром сотрудникам | 150/180 | Чай с сахаром сотрудникам | 180 | Оладьи из печени Салат из свеклы | 60/70 45/60 |
| | | | | Салат из зеленого горошка с луком | 45/60 | Хлеб ржаной | 40/50 | Хлеб ржаной | 40/50 |
| Хлеб ржаной | 40/50 | Чай с сахаром сотрудникам | 180 | Кисель | 150/180 | | | Чай с сахаром | 150/180 |
| Чай с сахаром | 150/180 | Хлеб ржаной | 40/50 | Хлеб ржаной | 40/50 | Компот из смеси сухофруктов | 150/180 | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| Сельдь слабосоленая Картофель отварной | 50/50 | Винегрет | 90/100 | Ежики с рисом | 120/140 | Рыба припущенная Салат из зелен. горошка | 70/80 | Пудинг из творога с молоком сгущенным | 130/150 |
| | 110/130 | Булочка с сахарной пудрой | 50/70 | | | | 45/60 | | |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | Биточки из минтая | 60/80 | Икра кабачковая порционная | 40/60 | Чай с сахаром и лимоном | 150/180 | Хлеб пшеничный | 30/40 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150/180 | Чай с сахаром | 150/180 | Хлеб пшеничный | 30/40 | Хлеб пшеничный | 30/40 | Сок/сок ясельный | 150/180 |
| | | Хлеб пшеничный | 30/40 | Чай с сахаром и лимоном, Яблоко | 150/180 | Ватрушка с повидлом | 50/70 | яблоко | |

III неделя

| Понедельник 11 | выход | Вторник 12 | выход | Среда 13 | выход | Четверг 14 | выход | Пятница 15 | выход |
|--|------------------|---|------------------|--|------------------|---------------------------------------|------------------|---|------------------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная вязкая | 150/170 | Каша рисовая молочная вязкая | 150/170 | Каша пшеничная молочная вязкая | 150/170 | Каша ячневая молочная | 150/170 | Омлет натуральный | 140/150 |
| Какао на молоке | 170/190 | Кофейный напиток с молоком | 170/190 | Чай с молоком | 170/190 | Кофейный напиток с молоком | 170/190 | Икра кабачковая Кофейный напиток с молоком | 40/60 170/190 |
| Батон с повидлом | 30/16 40/16 | Батон с маслом | 30/5 40/6 | Батон с сыром | 30/9 40/15 | Батон с маслом | 30/5 40/6 | Батон с маслом | 30/5 40/7 |
| II завтрак | | | | | | | | | |
| Снежок | 150/180 | Сок Сок ясельный Пряник | 150/180 30/30 | Йогурт | 150/180 | Снежок | 150/180 | Сок / сок ясельный Печенье | 150/180 12/20 |
| Обед | | | | | | | | | |
| Суп с клецками со сметаной | 150/200 | Суп перловый с зеленым горошком | 150/200 | Борщ со сметаной | 150/200 | Щи из капусты | 150/200 | Суп из овощей со сметаной | 150/200 |
| Капуста тушеная с мясом | 160/200 | Рагу из овощей Котлета куриная | 110/130 60/80 | Картофель отварной | 110/130 | Азу по-татарски Рис отварной | 60/80 110/130 | Картофельное пюре | 110/130 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150/180 | Чай с сахаром | 150/180 | Шницель куриный Соус томатный | 60/80 20 | Салат из свеклы | 45/60 | Печень по-строгановски | 60/80 |
| Хлеб ржаной | 40/50 | | | Салат из зеленого горошка с луком | 40/60 | Кисель | 150/180 | Огурец порционный | |
| Чай с сахаром сотрудникам | 180 | Хлеб ржаной | 40/50 | Компот из смеси сухофруктов | 150/180 | Хлеб ржаной | 40/50 | Чай с сахаром | 150/180 |
| | | | | Хлеб ржаной Чай с сахаром сотрудникам | 40/50 180 | Чай с сахаром сотрудникам | 180 | Хлеб ржаной | 40/50 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| Макаронные отварные Икра кабачковая | 120/140 40/60 | Рыба припущенная Булочка с сахар. пудрой | 60/70 50/70 | Омлет натуральный Хлеб пшеничный | 140/150 30/40 | Пудинг из творога с молоком сгущенным | 130/150 | Рыба тушеная в томате с овощами | 170/200 |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | Винегрет | 110/130 | Икра кабачковая порционная | 40/60 | | | Ватрушка с повидлом | 50/70 |
| Чай с сахаром | 150/180 | Чай с сахаром и лимоном | 150/180 | | | Чай с лимоном и сахаром | 150/180 | Чай с сахаром | 150/180 |
| Яйцо отварное | | Хлеб пшеничный Яблоко | 30/40 | Чай с сахаром | 150/180 | Яблоко | | Хлеб пшеничный | 30/40 |

IV неделя

| Понедельник 16 | выход | Вторник 17 | выход | Среда 18 | выход | Четверг 19 | выход | Пятница 20 | выход |
|---|------------------|------------------------------------|-------------------|--|------------------|---|-------------------|----------------------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| Каша манная | 150/170 | Каша «Дружба» | 150/170 | Каша «Пшенная» молочная | 150/170 | Каша пшеничная молочная вязкая | 150/170 | Каша «Геркулес» молочная | 150/170 |
| Кофейный напиток с молоком | 170/190 | Какао на молоке | 170/190 | Кофейный напиток с молоком | 170/190 | Какао на молоке | 170/190 | Кофейный напиток с молоком | 170/190 |
| Батон с маслом | 30/5 40/6 | Батон с маслом и сыром | 30/5/9 40/6/15 | Батон с повидлом | 30/16 40/16 | Батон с маслом и сыром | 30/5/9 40/6/15 | Батон с маслом | 30/5 40/6 |
| II завтрак | | | | | | | | | |
| Йогурт | 150/180 | Сок/сок ясельный | 150/180 | Снежок | 150/ 180 | Йогурт | 150/180 | Сок / сок ясельный | 150/180 |
| | | Пряник | 30/30 | | | | | Печенье | 12/20 |
| Обед | | | | | | | | | |
| Свекольник на со сметаной | 150/200 | Суп гороховый | 150/200 | Борщ вегетарианский со сметаной | 150/200 | Суп картофельный из рыбной консервы | 150/200 | Суп полевой со сметаной | 150/200 |
| Ежики с рисом и томатным соусом Капуста тушеная | 150/190 | Картофель тушеный с курицей | 160/200 | Гуляш из свинины Макаронные изделия | 60/80 120/140 | Картофельное пюре | 110/130 | Каша гречневая с маслом | 120/150 |
| | | Чай с сахаром сотрудникам | 180 | | | Оладьи из печени | 60/70 | Азу по-татарски | 60/80 |
| Хлеб ржаной | 40/50 | Кисель | 150/180 | Чай с сахаром и лимоном | 150/180 | Хлеб ржаной | 40/50 | Чай с сахаром сотрудникам | 180 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150/180 | Хлеб ржаной | 40/50 | Хлеб ржаной | 40/50 | Чай с сахаром | 150/180 | Компот из смеси сухофруктов | 150/180 |
| Чай с сахаром сотрудникам | 180 | Салат из свеклы | 45/60 | | | Салат из квашеной капусты | 45/60 | Хлеб ржаной | 40/50 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| Лакомка из творога с молоком сгущенным | 120/20 150/25 | Рыба под омлетом Салат «Зимний» | 140/150 60/60 | Овощи тушеные Хлеб пшеничный Биточки из свинины | 150/180 30/40 | Запеканка с молоком сгущенным | 130/155 | Котлеты из свинины | 60/70 |
| | | | | | | | | Отварной картофель | 110/130 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/180 | Хлеб пшеничный | 30/40 | Компот из смеси сухофруктов | 150/180 | Чай с лимоном | 150/180 | Чай с сахаром | 150/180 |
| яблоко | | Чай с сахаром | 150/180 | Булочка «Ванильная» Яблоко | 60/70 | Хлеб пшеничный | 30/40 | Хлеб пшеничный яблоко | 30/40 |