

10 дневное меню (безмолочное)

МБДОУ -детский сад комбинированного вида № 13

Утверждаю: Е.А Чепелева

1 день понедельник	2 день вторник	3 день среда	4 день четверг	5 день пятница
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша ячневая без молока . (150/200)	Каша из овсяных хлопьев без молока (150/200)	Каша из гречи без молока (150/200)	Каша рисовая без молока (150/200)	Каша пшеничная без молока(150/200)
Чай с сахаром(180/ 180)	Чай с сахаром(180/ 180)	Чай с сахаром(180/ 180)	Чай с сахаром(180/ 180)	Чай с сахаром(180/ 180)
Хлеб ржаной с маслом (25/8/6,25/8/6)	Хлеб ржаной с маслом (25/8, 30/8)	Хлеб ржаной с маслом и сыром (25/8/6, 30/8/6)	Хлеб ржаной с маслом (25/8, 30/8)	Хлеб ржаной с маслом и сыром (25/8/6, 30/8/6)
Второй завтрак 10.00	Второй завтрак 10.00	Второй завтрак 10.00	Второй завтрак 10.00	Второй завтрак 10.00
Сок 0.2 (200/200)	Свежие фрукты (в ассортименте) (135/140)/ сок (200/200)	Свежие фрукты (135/140) / Сок (200/200)	Свежие фрукты (в ассортименте) (135/140) / сок (200/200)	Сок (200/200)
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Суп картофельный вегетарианский (150/200)	Борщ без сметаны (150/200)	Суп рыбный (150/200)	Суп лапша (150/200)	Щи без сметаны (150/200)
Салат из отварного картофеля ,моркови ,свеклы ,сол.огурца с раст.маслом	Салат из огурцов с растит.маслом (45/45)	Салат из морской капусты ,моркови и яйца с раст.маслом (30/30)	Икра кабачковая 40/40	Салат из свеклы и моркови (30/50)
Капуста тушеная (120/120)	Макаронные изделия отварные(100/110)	Мясо тушенное с овощами из отварной говядины (180/180)	Каша гречневая рассыпчатая (100/130)	Рис припущенный (100,/130)
Фрикадельки из мяса говядины (60/80)	Гуляш из отварного мяса говядины (50/60)	Кисель Витошка (150/200)	Гуляш из курицы (60/80)	Фрикадельки из мяса говядины 60/80
Компот из сухофруктов (180/180)	Компот из кураги (180/200)	Хлеб ржаной (34/40)	Напиток Валетек (150/200)	Компот из шиповника и кураги (180/180)
Хлеб ржаной (25/35)	Хлеб ржаной (25/35)		Хлеб ржаной (25/30)	Хлеб ржаной (25/35)
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Картофель отварной (80/100)	Рыба отварная (80/80)	Макаронные изделия отварные (100/110)	Морковь тушеная (150/150) (запеканка)	Картофельное пюре (120/150)
Компот из сухофруктов (180/180)	Картофельное пюре без молока (150/200)	Яйцо вареное (20/40)	Напиток Валетек (150/200)	Компот из сухофруктов и шиповника (180/180)
Яйцо отварное 20/40	Чай с лимоном (150/180)	Чай с сахаром (180/180)	Омлет безмолочный запеченый (150/150)	Фрикадельки из мяса говядины 60/80
Хлеб ржаной (25/35)	Хлеб ржаной (25/35)	Хлеб ржаной (25/35)	Хлеб ржаной (25/35)	Хлеб ржаной (25/35)

6 день понедельник
Завтрак
Каша овсяная без молока (150/200)
Чай с сахаром (150/200)
Хлеб ржаной с маслом и сыром (25/8/6, 30/8/6)
Второй завтрак 10.00
Сок (180/180) / Сок 0.2 (200/200)
Обед
Суп крестьянский (150/200)
Зеленый горошек с яйцом (30/30)
Макаронные изделия отварные(100/150)
Компот из кураги (180/200)
Гуляш из отварного мяса говядины (70/80)
Хлеб ржаной(34/40)
Полдник
Картофельное пюре (80/100)
Яйцо отварное (20/40)
Компот из кураги (180/180)
Хлеб ржаной 25/35

7 день вторник
Завтрак
Каша ячневая без молока (150/200)
Чай с сахаром (150/200)
Хлеб ржаной с маслом (25/8, 30/8)
Второй завтрак 10.00
Свежие фрукты (135/140)
Обед
Суп вегетарианский (150/200)
Салат из отварной свеклы с растительным маслом(30/40)
Плов из отварного мяса говядины (150/200)
Компот из сухофруктов (180/180)
Хлеб ржаной(34/40)
Полдник
Рыба отварная 80/80
Картофель отварной (80/100)
Чай с лимоном (150/180)
Хлеб ржаной 25/35

8 день среда
Завтрак
Каша из риса без молока (150/200)
Чай с сахаром(180/ 180)
Хлеб ржаной с маслом (25/8/6, 30/8/6)
Второй завтрак 10.00
Свежие фрукты (135/140)
Обед
Борщ без сметаны (150/200)
Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом (30/50)
Греча с овощами(120/120)
Фрикадельки из мяса говядины (60/80)
Компот из шиповника (180/180)
Хлеб ржаной (34/40)
Полдник
Капуста тушенная (120/150)
Яйцо отварное (20/40)
Компот из шиповника (180/180)
Хлеб ржаной 25/35

9 день четверг
Завтрак
Каша гречи без молока (150/200)
Чай с сахаром(180/ 180)
Хлеб ржаной с маслом (25/8, 30/8)
Второй завтрак 10.00
Свежие фрукты (135/140) /
Обед
Уха рыбацкая (200/200)
Салат из помидор (30/30)
Биточки из мяса кури (60/80)
Картофельное пюре (120/150)
Кисель Витошка (150/200)
Хлеб ржаной(34/40)
Полдник
Омлет без молочный запеченный паровой (100/100)
Чай с сахаром (150/200)
Хлеб ржаной 25/35

10 день пятница
Завтрак
Каша пшеничная без молока(150/200)
Чай с сахаром (150/200)
Хлеб ржаной с маслом и сыром (25/8/6, 30/8/6)
Второй завтрак 10.00
Свежие фрукты (130/140) Сок (150/180)
Обед
Суп картофельный с бобовыми (150/200)
Салат из свеклы с изюмом (30/50)
Картофель отварной (80/100)
Фрикадельки из мяса говядины (60/80)
Компот из сухофруктов (180/180)
Хлеб ржаной (34/40)
Полдник
Макаронные изделия отварные (100/150)
Чай с сахаром (150/200)
Фрикадельки из мяса говядины (60/80)
Хлеб ржаной 25/35

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576176

Владелец Чепелева Елена Александровна

Действителен с 14.03.2022 по 14.03.2023