

УТВЕРЖДЕНО:  
 Заведующим МБДОУ «Детский сад №22»  
 С.М. Палкина  
 «10» октября 2022г.

**10- дневное меню МБДОУ « Детский сад № 22»**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		№ рецептуры
		ясли	сад	
День 1 Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	150	200	7/4
	Яйцо отварное	20	20	1/6
	Чай	150	200	10/10
	Хлеб ржаной с маслом	38/5	40/5	1/3
10ч	Сок	100	100	
обед	Суп-пюре гороховый с гречками	150	250	29/2
	Гуляш из отварного мяса говядины	50	70	12/8
	Макаронные изделия отварные	150	180	43/3
	Напиток «Валетек»	150	200	
	Хлеб пшеничный	40	50	
Полдник	Ватрушка со сметаной	50	70	6/12
	Молоко	150	200	
День 2 Завтрак	Суфле творожное	120	150	19/5
	Молочный соус	50	50	2/11
	Кофейный напиток	150	200	13/10
	Хлеб ржаной с маслом	38	40	
10ч	Сок	100	100	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150	250	6/2
	Котлета из мяса говядины	50	70	14/8
	Каша гречневая с овощами	150	180	44/3
	Салат из свеклы	40	60	20/1
	Компот из сухофруктов	150	200	6/10
	Хлеб пшеничный	40	50	
Полдник	Пирожок с джемом	50	70	17/12
	Чай с молоком	150	200	12/10
День 3 Завтрак	Каша манная	150	200	5/4
	Какао с молоком	150	200	14/10
	Хлеб ржаной с маслом	38/5	40/5	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	250	18/2
	Мясо говядины, тушеное с овощами	180	200	3/8
	Салат из белокочанной капусты	50	60	3/1
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	200	7/10
	Хлеб пшеничный	40	50	
Полдник	Гренки с сыром	50	60	33/2
	Чай	150	200	10/10
	Яблоко	150	200	
День 4 Завтрак	Каша пшеничная	150	200	11/4
	Кофейный напиток	150	200	13/10
	Хлеб ржаной с маслом	38/5	40/5	1/3
10ч	Сок	100	100	
Обед	Свекольник со смет	150	250	5/2
	Суфле из рыбы	150	200	14/7
	Горошек зеленый	40	50	1/1

	Компот из кураги и изюма	150	200	4/10
	Хлеб пшеничный	40	50	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	70	5/12
	Чай	150	200	10/10
День 5 Завтрак	Каша ячневая	150	200	14/4
	Какао с молоком	150	200	14/1
	Хлеб ржаной с маслом и сыром	38/5/10	40/5/15	4/13
Обед	Рассольник с крупой и сметаной	150	250	11/2
	Биточки из мяса говядины с рисом	60	70	15/8
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	180	16/3
	Компот из сухофруктов	150	200	6/10
	Хлеб пшеничный	40	50	
Полдник	Вафли	50	70	
	Чай с лимоном	150	200	11/10
	Банан	200	200	
День 6 Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	200	43/3
	Чай	150	200	10/10
	Хлеб ржаной с маслом	38/5	40/5	
Обед	Суп из овощей со сметаной	150	250	14/2
	Плов из отварного мяса говядины	150	200	5/8
	Салат из отварной свеклы	40	60	20/1
	Компот из кураги и изюма	150	200	4/10
	Хлеб пшеничный	40	50	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	70	8/12
	Чай	150	200	10/10
День 7 Завтрак	Запеканка из творога	120	150	9/5
	Молочный соус	50	50	2/11
	Кофейный напиток с молоком	150	200	13/10
10ч	Сок	100	100	
Обед	Уха рыбацкая	150	200	30/2
	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	60	70	21/8
	Картофельное пюре	150	180	3/3
	Салат из кукурузы	30	50	
	Компот из сухофруктов	150	200	6/10
	Хлеб пшеничный	40	50	
Полдник	Пирожки печеные с морковью	60	70	9/12
	Чай	150	200	10/10
День 8 Завтрак	Каша ассорти (греча, рис)	150	200	18/4
	Какао с молоком	150	200	14/10
	Хлеб ржаной с маслом	38/5	40/5	1/13
10ч	Сок	100	100	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	150	200	20/2
	Суфле из мяса кур	50	60	8/9
	Морковь тушенная	150	180	10/3
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	200	7/10
	Хлеб пшеничный	40	50	
Полдник	Печенье	50	70	
	Кисель	150	200	9/10
	Яблоко	150	200	
День 9 Завтрак	Омлет запеченный	80	100	2/6
	Кабачковая икра	30	40	
	Кофейный напиток с молоком	150	200	13/10
	Хлеб ржаной с маслом	38/5	40/5	

10ч	Сок	100	100	
Обед	Борщ со сметаной	150	250	2/2
	Печень по-строгановски	60	70	9/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	180	44/3
	Компот из сухофруктов	150	200	6/10
	Хлеб пшеничный	40	50	
Полдник	Булочка «Творожная»	70	80	2/12
	Чай	150	200	10/10
День 10 Завтрак	Каша геркулесовая	150	200	8/4
	Какао с молоком	150	200	14/10
	Хлеб ржаной с маслом	38/5	40/5	
Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	200	31/2
	Рыба, тушеная с овощами	60	70	4/7
	Картофель в молоке	150	180	2/3
	Салат из белокочанной капусты	40	60	3/1
	Компот из кураги и изюма	150	200	4/10
	Хлеб пшеничный	40	50	
Полдник	Пряник	50	70	
	Чай с молоком	150	200	12/10
	Банан	200	200	