

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий

Селихова М.С.

Приказ № 10 от "10" 07 2021 г.

Примерное шкولное 10-ти дневное меню МДОУ "Детский сад комбинированного вида №21 п. Северный Белгородского района Белгородской области"

№ п/п	6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда		9 день четверг		10 день пятница		№ Тех. Карты
	Вес гр	№ р/к	Вес гр	№ р/к	Вес гр	№ р/к	Вес гр	№ р/к	Вес гр	№ к/к	
	<b>ЗАВТРАК</b>										
Суп молочный с крутой манка	250	170	250	170	250	170	250	170	250	170	5
Бутерброд с маслом	40	99	48	102	40	99	48	102	48	102	11
Какао с молоком	200	508	200	534	200	513	200	506	200	506	19
Итого за завтрак	490		488		490		498		495		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Сок	100	537	100	537	100	537	100	537	100	537	28
Итого за второй завтрак	100		100		100		100		100		
<b>ОБЕД</b>											
Салат из белокочанной капусты/овощи натуральные соленные (помидоры, огурцы)*	60	42/46	65	113	60	53	60	47	50	10 дек	52
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	149	250	152	250	147	250	139	250	139	37
Плов из отварной говядины	190	375	140	208	120	297	120	311	120	311	96
Батон пектиновый	30	114	100	373	70	386	40	452	40	452	98
Хлеб ржаной	50	116	30	114	20	114	20	114	20	114	31
Компот из сушеных фруктов	150	394	84	116	50	116	50	116	50	116	32
Итого за обед	730		805		720		680		755		
<b>ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ</b>											
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	130	243	120	319	110	349	125	331	80	341	71
Оладьи с повидлом	110	556	50	449	90	307	50	449	80	69	49
Чай с сахаром	200	502	200	535	200	504	200	536	200	534	17
Груша**	80	118	80	118	80	118	80	118	80	118	23
Итого за полдник	520		490		540		555		430		
Итого за весь день	1840		1883		1850		1833		1780		



Примерное циклическое 10-ти дневное меню МДОУ "Детский сад комбинированного вида №21 п. Северный Белгородского района Белгородской области"

№ п/п	1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница		№ Тех. Карты	№ к/к	№ Тех. Карты			
	Вес гр	№ р/к	Вес гр	№ р/к	Вес гр	№ р/к	Вес гр	№ р/к	Вес гр	№ р/к						
	<b>ЗАВТРАК</b>															
Вареное яйцо	40	306	30	171	4	250	266	6	250	170	5	250	170			
Кабачковая икра	120	121	29	102	11	48	99	12	45	96	13	48	102			
Бутерброд с сыром	45	96	13	508	22	200	513	21	190	534	17	200	513			
Батон пектиновый	20	114	31													
Чай с сахаром	200	502	20													
<b>Итого за завтрак</b>	<b>425</b>															
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>															
Суп молочный с макаронными изделиями	100	537	28	537	28	100	537	28	100	537	28	100	537			
Сок	100					490			485			498				
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>					<b>100</b>			<b>100</b>			<b>100</b>				
	<b>ОБЕД</b>															
Салат из белокочанной капусты/овощи натуральные соленые (помидоры, огурцы)*	60	21/113	42/113	20	44	50	11	44	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)*	60	46	45	Салат из варенной свеклы с изюмом*	60	59	45
Суп картофельный с крупой	250	86	41	151/178	33	250	139	37	Рассольник ленинградский	250	136	36	Борщ из картофеля и капусты	250	133	35
Тефтели из мяса говядины	120	395	61	374	56	80	314	59	Омлет с мясом	90	243	9	Макаронные изделия отварные	120	297	8
Капуста тушеная	90	428	58			120	201	57	Печень тушенная в соусе	70	406	67	Котлета куриная	70	417	65
Батон пектиновый	30	114	31	114	31	20	114	31	Батон пектиновый	20	114	31	Батон пектиновый	20	114	31
Хлеб ржаной	50	116	32	116	32	50	116	32	Хлеб ржаной	50	116	32	Хлеб ржаной	50	116	32
Кисель из концентрата	170	56	81	394	84	150	527	83	Компот из смеси сухофруктов	150	528	82	Компот из сушеных фруктов	150	394	84
<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>					<b>740</b>			<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>			<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>		
	<b>ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ</b>															
Суп молочный с крупой гречневый	250			125	326	72	351	70	Запеканка из макарон с творогом	120	305	74	Тефтеля рыбная	120	355	68
Ватрушка с повидлом	60	559	87	452	78	95	82	51	Соус сметанный натуральный	40	452	77	Салат овощной с зеленым горошком	80	72	48
Чай с молоком	200	506	19			200	535	79	Икра морковная	70	124	99	Яйцо отварное	40	306	30
Апельсин**	80	118	24			50	569	15	Батон пектиновый с чаем с лимоном	200	502	20	Батон пектиновый	20	114	31
<b>Итого за полдник</b>	<b>590</b>					<b>495</b>			Печенье или др конд. Изделие	40	609	14	Йогурт***	200	536	80
<b>Итого за весь день</b>	<b>1885</b>					<b>1833</b>			<b>Итого за полдник</b>	<b>570</b>			<b>Итого за полдник</b>	<b>540</b>		
						<b>1845</b>			<b>Итого за весь день</b>	<b>1845</b>			<b>Итого за весь день</b>	<b>1858</b>		