



Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 22»
З.А. Замятина
« 21» марта 2022 г.

10 дневное меню (весна–лето)

Понедельник, день 1-ый

Завтрак	Выход блюда	ккал
Макаронные изделия	120/150 гр.	126
Яйцо отварное	25 гр.	37
Хлеб пшеничный	20/30 гр.	70
Какао с молоком	180/200 гр.	158
Завтрак 2		
Сок	80/100 гр.	46
Обед		
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200/220 гр.	86
Салат из белокочанной капусты	30/40 гр.	168
Плов с мясом	180/200 гр.	144
Компот из смеси сухофруктов	180/200 гр.	130,00
Хлеб ржаной	30/40 гр.	69
Полдник		
Пирожок с картофелем и луком	70 гр.	170
Молоко кипяченое	150/180 гр.	61,2
ИТОГО ккал за день		1375,2

Вторник, день 2-ой

Завтрак

Выход блюда

ккал

Каша молочная пшеничная жидкая	150/180 гр.	126
Масло сливочное порционное	5 гр.	37
Хлеб пшеничный	20/30 гр.	70
Какао с молоком	180/200 гр.	158

Завтрак 2

Витаминизированный напиток «Витошка» (дошкольники)	100 гр.	46
Сок ясли	80 гр.	

Обед

Рассольник Ленинградский	180/200 гр.	86
Мясо отварное	20/30 гр.	75
Котлета мясная	60/70 гр.	168
Рагу овощное	120/150 гр.	144
Компот из смеси сухофруктов	180/200 гр.	130,00
Хлеб ржаной	30/40 гр.	69

Полдник

Сырники из творога	80/90 гр.	170
Соус сметанный	20/30 гр.	35
Чай с сахаром	150/180 гр.	61,2
ИТОГО ккал за день		1375,2

Среда, день 3-ий

Завтрак

Выход блюда

ккал

Омлет натуральный с сыром	90/110 гр.	170
Масло сливочное порционное	5 гр.	37
Хлеб пшеничный	20/30 гр.	70
Кофейный напиток на молоке	180/200 гр.	160,56

Завтрак 2

Бананы	140 гр.	46
--------	---------	----

Обед

Борщ с капустой и картофелем	180/200 гр.	68
Мясо отварное	20/30 гр.	84
Рыба (филе) запеченая	60/70 гр.	94
Картофельное пюре	120/150 гр.	127
Огурцы грунтовые	18/23 гр.	2,8
Кисель из джема	180/200 гр.	104
Хлеб ржаной	30/40 гр.	69

Полдник

Кисломолочный напиток	150/180 гр.	142,2
Хлеб пшеничный	20/30 гр.	70,6
ИТОГО ккал за день		1369,32

Четверг, день 4-ый

Завтрак

	Выход блюда	ккал
Каша молочная из овсяных хлопьев	150/180 гр.	129,6
Масло сливочное порционное	5 гр.	37
Хлеб пшеничный	20/30 гр.	70
Какао с молоком	180/200 гр.	158

Завтрак 2

Сок	80/100 гр.	46
-----	------------	----

Обед

Суп гороховый на мясном бульоне	200/220 гр.	96,4
Бефстроганов из отварного мяса	60/70 гр.	214
Каша гречневая рассыпчатая	120/150 гр.	194,4
Томаты	20/30 гр.	27,7
Напиток «Витошка»	180/200 гр.	10,6
Хлеб ржаной	30/40 гр.	69,6

Полдник

Винегрет овощной	100/120 гр.	197,69
Хлеб ржаной	30/40 гр.	
Чай с сахаром	150/180 гр.	61,2
ИТОГО ккал за день		

Пятница, день 5-ый

Завтрак **Выход блюда** **ккал**

Лапшевник с творогом	120/150 гр.	208
Соус сладкий из джема	20/30 гр.	30,59
Хлеб пшеничный	20/30 гр.	70
Какао с молоком	180/200 гр.	158

Завтрак 2

Яблоко	100 гр.	46
--------	---------	----

Обед

Суп картофельный крестьянский	180/200 гр.	96,4
Кура отварная	20/30 гр.	99,2
Котлета рубленая из птицы	60/70 гр.	156
Капуста тушеная	120/150 гр.	105
Компот из смеси сухофруктов	180/200	130,00
Хлеб ржаной	30/40 гр.	69

Полдник

Молоко кипяченое	150/180 гр.	113,4
Пряники	40 гр.	53,73
ИТОГО ккал за день		1335,32

Понедельник, день 6-ой

Завтрак **Выход блюда** **ккал**

Каша манная молочная жидкая	150/180 гр.	208
Сыр порционный	16/20 гр.	30,59
Хлеб пшеничный	20/30 гр.	70
Кофейный напиток на сгущенном молоке	180/200 гр.	158

Завтрак 2

Сок	80/100 гр.	46
-----	------------	----

Обед

Суп из овощей	180/200 гр.	96,4
Мясо отварное	20/30 гр.	99,2
Салат из белокочанной капусты	30/40 гр.	156
Жаркое по- домашнему	150/180 гр.	105
Компот из смеси сухофруктов	180/200	130,00
Хлеб ржаной	30/40 гр.	69

Полдник

Молоко кипяченое	150/180 гр.	113,4
Пирожки с повидлом	40 гр.	53,73
ИТОГО ккал за день		1335,32

Вторник, день 7 – ой

Завтрак **Выход блюда** **ккал**

Каша молочная рисовая жидкая	150/180 гр.	208
Масло сливочное порционное	5гр.	30,59
Хлеб пшеничный	20/30 гр.	70
Чай с сахаром	180/200 гр.	158

Завтрак 2

Сок	80/100 гр.	46
-----	------------	----

Обед

Суп молочный с овощами	180/200 гр.	96,4
Оладьи печеночные с морковью	60/70 гр.	156
Макаронные изделия отварные	120/150 гр.	105
Кисель из джема	180/200	130,00
Хлеб ржаной	30/40 гр.	69

Полдник

Салат картофельный с зеленым горошком	100/120 гр.	113,4
Хлеб ржаной	40 гр.	53,73
Чай с сахаром	180/200 гр.	158
ИТОГО ккал за день		1335,32

Среда, день 8 – ой

Завтрак **Выход блюда** **ккал**

Запеканка из творога	120/150 гр.	289
Соус сметанный	20/30 гр.	35
Масло сливочное порционное	5 гр.	37
Хлеб пшеничный	20/30 гр.	70
Какао с молоком	180/200 гр.	158

Завтрак 2

Бананы	80/100 гр.	46
--------	------------	----

Обед

Свекольник по-домашнему со сметаной	180/200 гр.	74
Мясо отварное	20/30 гр.	75
Огурцы грунтовые	18/23 гр.	8,3
Котлета рыбная	60/70 гр.	80,5
Рис отварной	120/150 гр.	145
Напиток «Витошка»	180/200	10,6
Хлеб ржаной	30/40 гр.	69

Полдник

Кисломолочный напиток	150/180 гр.	144
Хлеб пшеничный	40 гр.	70
ИТОГО ккал за день		1391,12

Четверг, день 9 -ый

Завтрак

	Выход блюда	ккал
Омлет натуральный	90/110 гр.	170
Масло сливочное порционное	5 гр.	37
Хлеб пшеничный	20/30 гр.	70
Кофейный напиток на молоке	180/200 гр.	158

Завтрак 2

Сок	80/100 гр.	46
-----	------------	----

Обед

Суп картофельный	180/200 гр.	103,42
Рыба отварная	20/30 гр.	84
Томаты свежие	30/40 гр.	9,6
Голубцы любительские (ленивые) формовые с красным соусом	180/200 гр.	166
Компот из смеси сухофруктов	180/200 гр.	130,00
Хлеб ржаной	30/40 гр.	70

Полдник

Каша гречневая рассыпчатая в молоке	150/180 гр.	190,8
Чай с сахаром	180/200 гр.	61,1
ИТОГО ккал за день		1310,8

Пятница, день 10 –ый

Завтрак

Выход блюда ккал

Каша молочная кукурузная жидкая	150/180 гр.	144
Масло сливочное порционное	5 гр.	37
Хлеб пшеничный	20/30 гр.	70
Какао с молоком	180/200 гр.	158

Завтрак 2

Сок	80/100 гр.	46
-----	------------	----

Обед

Суп с макаронными изделиями	180/200 гр.	82
Кура отварная (мякоть без кожи)	20/30 гр.	77,4
Рагу овощное с курой	180/210 гр.	142
Компот из смеси сухофруктов	180/200 гр.	130,00
Хлеб ржаной	30/40 гр.	69

Полдник

Ватрушка с творогом	75 гр.	176
Чай с сахаром	180/200 гр.	61,1
ИТОГО ккал за день		1321,12