

«Утверждаю»
 Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №77
 О.М. Тихонова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 НЕДЕЛЯ				2-й ДЕНЬ				3-й ДЕНЬ				4-й ДЕНЬ				5-й ДЕНЬ			
1-й ДЕНЬ				вторник				среда				четверг				пятница			
понедельник				вторник				среда				четверг				пятница			
ВЫХОД, г				ВЫХОД				ВЫХОД				ВЫХОД				ВЫХОД			
ясли сад . карта				ясли сад . карта				ясли сад . карта				ясли сад . карта				ясли сад . карта			
технол. карта				технол. карта				технол. карта				технол. карта				технол. карта			
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
Каша пшеничная молочная жидкая	150+5	185+5	101	Каша пшеничная молочная жидкая	160	180	101	Каша геркулесовая молочная жидкая	150+5	200+5	101	Каша ячневая молочная	150	200	101	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	101
Бутерброд с маслом	30+5	30+6	1в	Кофейный напиток с молоком	160	180	395в	Бутерброд с маслом, с сыром	30+5+ 10	40+6+ 15	3в	Кофейный напиток с молоком	160	180	395в	Какао с молоком	180	200	397в
Какао с молоком	160	180	397в	Бутерброд с маслом	30+5	40+6	1в	Какао с молоком	150	180	397в	Бутерброд с маслом	30+5	40+6	1в	Бутерброд с маслом	30+5	40+6	1в
	350	406			355	406			350	446			345	426		<i>итого завтрак</i>	365	446	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
Фрукты свежие	95	105		Фрукты свежие	100	100		Сок фруктовый	100	100		Фрукты свежие	100	100		Фрукты свежие	100	100	
ОБЕД				ОБЕД				ОБЕД				ОБЕД				ОБЕД			
Салат из квашеной капусты и кукурузы	30	40	20	Огурец свежий порционный	20	20	329	Салат из свеклы	30	50	33м	Помидор долька	25	25	13м	Салат из кваш. капусты и кукурузы	40	60	20
Щи из капусты с картофелем	160	180	82в	суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	67в	Щи из квашеной капусты с картофелем	170	200	82в	Суп картофельный Харчо/суп фасолевым	150	200	86/81м	Суп с рыбными консервами/суп рыбный	160	230	95/90
Макаронник с мясом	120	170	292в	Плов из птицы	140	170	304в	Котлеты мясные рубленые	60	80	282в	Рыба с овощами	90	110	247м	Жаркое подомашнему	160	210	276в
Компот из сухофруктов	130	200	376в	Компот из сухофруктов	150	200	376в	Гороховое пюре	100	150	356в	Картофельное пюре	110	150	321в	Компот из сухофруктов	160	200	376в
Хлеб ржаной	20	20		Хлеб ржаной	20	30		Компот из сухофруктов	150	200	376в	Компот из сухофруктов	150	200	376в	Хлеб ржаной	30	50	
								Хлеб ржаной	20	40		Хлеб ржаной	25	35					
	460	610			480	600			530	720			550	720		<i>итого обед</i>	550	750	
ПОЛДНИК				ПОЛДНИК				ПОЛДНИК				ПОЛДНИК				ПОЛДНИК			
Кисломолочный напиток	170	200		Кисель из заморож. Ягод / сока/повидла	180	180	383в	Батон нарезной	30	50		Сок фруктовый	180	200		Кисломолочный напиток	180	200	
(ряженка/ацидолакт/йогурт)				Вафли	20	30		Чай с молоком	180	200	391м	Печенье	20	50		(ряженка/ацидолакт/йогурт)			
Батон нарезной	30	50													Булочка	60	80	469в	
	200	250			200	210			210	250			200	250	<i>итого полдник</i>	240	280		
УЖИН				УЖИН				УЖИН				УЖИН				УЖИН			
Сырники с морковью	200	220	233в	Рагу овощное	160	180	137в	Оладьи	120	180	286	Салат из белокачанной капусты	40	60	20м	Макаронные изделия отварные с сыром	200+10	235+15	206в
Повидло	20	30		Яйцо отварное	40	40		Повидло	25	30		Тефтели мясные с рисом/тефтели куриные	70	80	304	Чай с лимоном и сахаром/сай с сахаром	200	200	393в/391м
Чай с сахаром	180	200	391м	Батон нарезной	20	30		Чай с сахаром	180	200	391м	Соус сметанный с луком	60	80	356в				
				Чай с сахаром	180	200	393в					Батон нарезной	30	30					
												Чай с сахаром	200	200	391м	<i>итого ужин</i>	410	450	
	400	450			400	450			325	410			400	450					

«Утверждаю»
 Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №77
 О.М. Тихонова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

2 НЕДЕЛЯ				7-й ДЕНЬ				8-й ДЕНЬ				9-й ДЕНЬ				10-й ДЕНЬ			
6-й ДЕНЬ				вторник				среда				четверг				пятница			
понедельник	ВЫХОД		технолог ич. карта	ВЫХОД		технолог ич. карта	ВЫХОД		технолог ич. карта	ВЫХОД		технолог ич. карта	ВЫХОД		технолог ич. карта	ВЫХОД		технолог ич. карта	
	ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
Каша молочная пшеничная жидкая	155	200	101	Каша манная молочная жидкая	150+5	200+5	101	Каша геркулесовая молочная жидкая	155	205	101	Каша ячневая молочная	155	205	101	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150+20	180+30	237в
Бутерброд с маслом	30+5	40+6	1в	Кофейный напиток с молоком	160	200	395в	Бутерброд с маслом и сыром	30+5+10	40+6+15	3в	Кофейный напиток с молоком	160	200	395в	Бутерброд с маслом	30+5	40+6	1в
Какао с молоком	160	180	397в	Бутерброд с маслом	30+5	40+6	1в	Какао с молоком	160	200	397в	Бутерброд с маслом	30+5	40+6	1в	Какао с молоком	160	180	397в
итого завтрак	350	426		итого завтрак	350	451		итого завтрак	360	466		итого завтрак	350	451		итого завтрак	365	436	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
Сок	100	100		Фрукты свежие	100	100		Сок фруктовый	100	100		Фрукты свежие	100	100		Фрукты свежие	100	100	
ОБЕД				ОБЕД				ОБЕД				ОБЕД				ОБЕД			
Салат из белокачанной капусты/огурец порционный	30	60	20м / 329	Салат из свежих помидоров и огурцов	35	40	15м	Огурец свежий порционный	20	25	29м	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	33м	Салат из кваш. капусты и кукурузы/салат из белокачанной капусты	40	60	20/20м
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	82в	Борщ с капустой и картофелем	160	200	75м/67в	Суп картофельный с макаронными изделиями	170	200	85в	Суп картофельный (харчо)	150	200	76в	Суп с рыбными консервами	160	200	95
Гуляш из отварного мяса	90	115	294	Птица отварная	60	80	300м	Голубцы ленивые	135	190	298в	Котлеты рыбные	60	90	255м	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	200	290
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	120	166в	Картофель тушеный в соусе	100	150	125в	Компот из сухофруктов	150	200	376в	Картофельное пюре	120	150	321в	Компот из сухофруктов	150	200	376в
Компот из сухофруктов	150	200	376в	Компот из сухофруктов	150	200	376в	Хлеб ржаной	30	40		Компот из сухофруктов	150	200	376в	Хлеб ржаной	30	40	
Хлеб ржаной	30	30		Хлеб ржаной	40	50						Хлеб ржаной	30	30					
	550	725			545	720			580	760			550	730			550	700	
ПОЛДНИК				ПОЛДНИК				ПОЛДНИК				ПОЛДНИК				ПОЛДНИК			
Батон нарезной	20	50		Сок фруктовый	180	200		Батон нарезной	30	40		Сок фруктовый	180	200		Молоко кипяченое	180	200	400в
Ацидолакт	180	200	383в	печенье	20	50		Кисель из заморож. ягод / сока, повидла	180	210	383в/401	Печенье	20	50		Булочка	60	80	469в
	200	250			200	250			210	250			200	250			240	280	
УЖИН				УЖИН				УЖИН				УЖИН				УЖИН			
Вареники ленивые	150/5	170/5	230в	Салат из отварной моркови / салат из моркови	40	50	41м/40м	Яблоко	100	100		Салат из белокачанной капусты	40	60	20м	Яйцо отварное	40	40	
Яблоко	100	100	40м	Омлет натуральный	130	180	216в	Оладьи	120	180	286	Запеканка из печени с рисом	110	140	294в	Суп молочный пшеничный	150	200	101
Чай с сахаром	150	200	391м	Батон нарезной	30	40		Молоко сгущенное	25	30		Соус сметанный с луком	10	20	356в	Батон нарезной	30	40	
				Чай с сахаром	200	200	391м	Чай с сахаром	180	200	391м	Чай с лимоном и сахаром/чай с сахаром	200	200	393в/391м	Чай с сахаром	180	200	391м
												Батон нарезной	30	40					
	405	475			400	470			425	510			390	460			400	480	

«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №77

О.М. Тихонова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

3 НЕДЕЛЯ

11-й ДЕНЬ				12-й ДЕНЬ				13-й ДЕНЬ				14-й ДЕНЬ				15-й ДЕНЬ			
понедельник				вторник				среда				четверг				пятница			
ВЫХОД, г		технол.		ВЫХОД		технол.		ВЫХОД		технолог		ВЫХОД		технолог		ВЫХОД		технолог	
ясли	сад	карта		ясли	сад	карта		ясли	сад	ич. карта		ясли	сад	ич. карта		ясли	сад	ич. карта	
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
Каша пшеничная молочная жидкая	150+5	185+5	101	Каша пшеничная молочная жидкая	160	180	101	Каша геркулесовая молочная жидкая	150+5	200+5	101	Каша ячневая молочная	150	200	101	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	101
Бутерброд с маслом	30+5	30+6	1в	Кофейный напиток с молоком	160	180	395в	Бутерброд с маслом, с сыром	30+5+ 10	40+6+ 15	3в	Кофейный напиток с молоком	160	180	395в	Какао с молоком	180	200	397в
Какао с молоком	160	180	397в	Бутерброд с маслом	30+5	40+6	1в	Какао с молоком	150	180	397в	Бутерброд с маслом	30+5	40+6	1в	Бутерброд с маслом	30+5	40+6	1в
	350	406			355	406			350	446			345	426		итого завтрак	365	446	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
Фрукты свежие	95	105		Фрукты свежие	100	100		Сок фруктовый	100	100		Фрукты свежие	100	100		Фрукты свежие	100	100	
ОБЕД				ОБЕД				ОБЕД				ОБЕД				ОБЕД			
Салат из квашеной капусты и кукурузы	30	40	20/1	Огурец свежий порционный	20	20	39п	Салат из свеклы	30	50	33м	Помидор долька	25	25		Салат из кваш. капусты и кукурузы	40	60	20/1
Щи из капусты с картофелем	160	180	82в	суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	67в	Щи из квашеной капусты с картофелем	170	200	82в	Суп картофельный Харчо	150	200	57в	Суп с рыбными консервами	160	230	95
Макаронник с мясом	120	170	292в	Плов из птицы	140	170	304в	Котлеты мясные рубленые	60	80	282в	Рыба с овощами	90	110	300м	Жаркое домашнему	160	210	276в
Компот из сухофруктов	130	200	376в	Компот из сухофруктов	150	200	376в	Гороховое пюре	100	150	356в	Картофельное пюре	110	150	334	Компот из сухофруктов	160	200	376в
Хлеб ржаной	20	20		Хлеб ржаной	20	30		Компот из сухофруктов	150	200	376в	Компот из сухофруктов	150	200	376в	Хлеб ржаной	30	50	
								Хлеб ржаной	20	40		Хлеб ржаной	25	35					
	460	610			480	600			530	720			550	720		итого обед	550	750	
ПОЛДНИК				ПОЛДНИК				ПОЛДНИК				ПОЛДНИК				ПОЛДНИК			
Кисломолочный напиток	170	200		Кисель из заморож. Ягод / сока/повидла	180	180	383в	Батон нарезной	30	50		Сок фруктовый	180	200		Кисломолочный напиток	180	200	
(ряженка/ацидолакт/йогурт)				Вафли	20	30		Чай с молоком	180	200	391м	Печенье	20	50		(ряженка/ацидолакт/йогурт)			
Батон нарезной	30	50														Булочка	60	80	469в
	200	250			200	210			210	250			200	250		итого полдник	240	280	
УЖИН				УЖИН				УЖИН				УЖИН				УЖИН			
Сырники с морковью	200	220	233в	Рагу овощное	160	180	137в	Оладьи	120	180	286	Салат из белокачанной капусты	40	60	20м	Макаронные изделия отварные с сыром	200+10	235+15	206в
Повидло	20	30		Яйцо отварное	40	40		Повидло	25	30		Тефтели мясные с рисом	70	80	304	Чай с лимоном и сахаром	200	200	393в
Чай с сахаром	180	200	391м	Батон нарезной	20	30		Чай с сахаром	180	200	391м	Соус сметанный с луком	60	80	356в				
				Чай с сахаром	180	200	393в					Батон нарезной	30	30					
												Чай с сахаром	200	200	391м				
	400	450			400	450			325	410			400	450		итого ужин	410	450	

«Утверждаю»
 Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №77
 О.М. Тихонова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

4 НЕДЕЛЯ				16-й ДЕНЬ				17-й ДЕНЬ				18-й ДЕНЬ				19-й ДЕНЬ				20-й ДЕНЬ			
понедельник				вторник				среда				четверг				пятница							
ВЫХОД		технолог		ВЫХОД		технолог		ВЫХОД		технолог		ВЫХОД		технолог		ВЫХОД		технолог					
ясли	сад	ич. карта	ясли	сад	ич. карта	ясли	сад	ич. карта	ясли	сад	ич. карта	ясли	сад	ич. карта	ясли	сад	ич. карта	ясли	сад	ич. карта			
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК							
Каша молочная пшёная жидкая	155	200	101	Каша манная молочная жидкая	150+5	200+5	101	Каша геркулесовая молочная жидкая	155	205	101	Каша ячневая молочная	155	205	101	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150+20	180+30	237в				
Бутерброд с маслом	30+5	40+6	1в	Кофейный напиток с молоком	160	200	395в	Бутерброд с маслом и сыром	30+5+10	40+6+15	3в	Кофейный напиток с молоком	160	200	395в	Бутерброд с маслом	30+5	40+6	1в				
Какао с молоком	160	180	397в	Бутерброд с маслом	30+5	40+6	1в	Какао с молоком	160	200	397в	Бутерброд с маслом	30+5	40+6	1в	Какао с молоком	160	180	397в				
итого завтрак	350	426		итого завтрак	350	451		итого завтрак	360	466		итого завтрак	350	451		итого завтрак	365	436					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок	100	100		Фрукты свежие	100	100		Сок фруктовый	100	100		Фрукты свежие	100	100		Фрукты свежие	100	100					
ОБЕД				ОБЕД				ОБЕД				ОБЕД				ОБЕД							
Салат из белокачанной капусты	30	60	6	Салат из свежих помидоров и огурцов	35	40	14м	Огурец свежий порционный	20	25	29м	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	33м	Салат из кваш. капусты и кукурузы	40	60	20/1				
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	82в	Борщ с капустой и картофелем	160	200	75м/67в	Суп картофельный с макаронными изделиями	170	200	85в	Суп картофельный (харчо)	150	200	76в	Суп с рыбными консервами	160	200	95				
Гуляш из отварного мяса	90	115	294	Птица отварная	60	80	300м	Голубцы ленивые	135	190	298в	Котлеты рыбные	60	90	255м	Мясо тушёное с овощами в соусе	170	200	290				
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	120	166в	Картофель тушёный в соусе	100	150	125в	Компот из сухофруктов	150	200	376в	Картофельное пюре	120	150	321в	Компот из сухофруктов	150	200	376в				
Компот из сухофруктов	150	200	376в	Компот из сухофруктов	150	200	376в	Хлеб ржаной	30	40		Компот из сухофруктов	150	200	376в	Хлеб ржаной	30	40					
Хлеб ржаной	30	30		Хлеб ржаной	40	50						Хлеб ржаной	30	30									
	550	725			545	720			580	760			550	730			550	700					
ПОЛДНИК				ПОЛДНИК				ПОЛДНИК				ПОЛДНИК				ПОЛДНИК							
Батон нарезной	20	50		Сок фруктовый	180	200		Батон нарезной	30	40		Сок фруктовый	180	200		Молоко кипяченое	180	200	400в				
Ацидолакт	180	200	383в	печенье	20	50		Кисель из заморож. ягод / сока	180	210	383в	Печенье	20	50		Булочка	60	80	469в				
	200	250			200	250			210	250			200	250			240	280					
УЖИН				УЖИН				УЖИН				УЖИН				УЖИН							
Вареники ленивые	150/5	170/5	230в	Салат из моркови	40	50	40м	Яблоко	100	100		Салат из белокачанной капусты	40	60	20м	Яйцо отварное	40	40					
Яблоко	100	100	40м	Омлет натуральный	130	180	216в	Оладьи	120	180	286	Запеканка из печени с рисом	110	140	294в	Суп молочный пшеничный	150	200	101				
Чай с сахаром	150	200	391м	Батон нарезной	30	40		Молоко сгущенное	25	30		Соус сметанный с луком	10	20	356в	Батон нарезной	30	40					
				Чай с сахаром	200	200	391м	Чай с сахаром	180	200	391м	Чай с лимоном и сахаром	200	200	393в	Чай с сахаром	180	200	391м				
	405	475			400	470			425	510			400	450			400	480					