

Утверждено приказом от
01.09.2023 №198/ОД

Примерное 10 дневное меню МБДОУ "Детский сад №32 г. Выборга" на 2023-2024 учебный год

1 день			2 день			3 день			4 день			5 день		
Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад
Макаронные изделия отварные	110	130	Каша пшеничная	130	150	Каша пшеничная жидкая	130	150	Каша гречневая молочная жидкая	130	150	Каша ДРУЖБА	130	150
Чай сладкий с молоком	150	180	Кофейный напиток с молоком	150	180	Чай сладкий с молоком	150	180	Какао с молоком	150	180	Какао с молоком	150	180
Сыр порционный	15	20	Бутерброд с маслом	25	30	Бутерброд с маслом	25	30	Бутерброд с маслом	25	30	Бутерброд с маслом	25	30
	275	330		305	360		305	360		305	360		305	360
Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
Молоко кипяченое	100	100	Кефир	100	100	Сок	100	100	Яблоко	100	100	Банан	100	100
Кондитерские изделия	30	30												
	130	130		100	100		100	100		100	100		100	100
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной изеленью петрушки	180	200	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	180	Суп полевой	180	200	Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	180	200	Суп деревенский	180	200
Котлета мясная (говядина)	60	80	Запеканка картофельная с мясом	150	180	Печень по-строгоновски	100	100	Суфле рыбное	60	80	Плов с курицей	150	200
Греча рассыпчатая	110	130	Салат из квашеной капусты	30	50	Рис отварной	110	130				Сок	150	180
Сок	150	180	Компот из сухофруктов	150	180	Компот из свежих яблок	150	180	Картофельное пюре	110	130	Хлеб "Дарницкий"	35	40
Хлеб "Дарницкий"	35	40	Хлеб "Дарницкий"	35	40	Хлеб "Дарницкий"	35	40	Компот из сухофруктов	150	180			
									Хлеб "Дарницкий"	35	40			
	535	630		515	630		575	650		535	630		515	620
Уплотненный полдник			Уплотненный полдник			Уплотненный полдник			Уплотненный полдник			Уплотненный полдник		
Омлет натуральный	110	130	Запеканка из творога	90	100	Рагу овощное	110	130	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	50	Выпечка(ватрушка с творогом)	100	100
Чай с сахаром	150	180	Молоко сгущеное	15	15	Батон	20	20	Тефтели из говядины	60	80	Чай с сахаром	150	180
Батон	20	20	Чай с сахаром	150	180	Чай с сахаром	150	180	Сок	150	180			
									Батон	20	20			
	280	330		255	295		280	330		270	330		250	280
	1220	1420		1175	1385		1260	1440		1210	1420		1170	1360

6 день			7 день			8 день			9 день			10 день		
Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад
Греча рассыпчатая	110	130	Каша пшеничная	130	150	Каша манная жидкая	130	150	Каша рисовая жидкая	150	180	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	180
Молоко кипяченое	150	180	Чай с сахаром	150	180	Какао с молоком	150	180	Кофейный напиток с молоком	150	180	Чай с сахаром	150	180
Кондитерские изделия	30	30	Бутерброд с маслом	25	30	Бутерброд с маслом	25	30	Бутерброд с маслом	25	30	Бутерброд с маслом	25	30
	290	340		305	360		305	360		325	390		325	390
Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
Мандарин/апельсин	100	100	Яблоко	100	100	Йогурт	100	100	Яблоко	100	100	Кефир	100	100
	100	100					100	100		100	100		100	100
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	150	180	Суп гороховый вегетарианский	150	180	Суп рыбный со сметаной	150	180	Свекольник с мясом и сметаной	150	180	Рассольник Ленинградский с птицей и сметаной	180	200
Рулет с луком и яйцами	60	80	Гренки на суп	20	20	Суфле из печени	100	120	Картофельное пюре	110	130	Рагу овощное с мясом	160	200
Макароны отварные	110	130	Котлета рыбная, паровая	60	80	Рис отварной	110	130	Биточки рыбные	60	80	Сок	150	180
Салат из моркови с растительным маслом	30	50	Картофельное пюре	110	130	Салат из свеклы	30	50	Салат из капусты с яблоком	30	50	Хлеб "Дарницкий"	35	40
Сок	150	180	Огурец соленый	30	40	Компот из свежих яблок	150	180	Компот из сухофруктов	150	180			
Хлеб "Дарницкий"	35	40	Компот из сухофруктов	150	180	Хлеб "Дарницкий"	35	40	Хлеб "Дарницкий"	35	40			
			Хлеб "Дарницкий"	35	40									
	535	660		555	670		575	700		535	660		525	620
Уплотненный полдник			Уплотненный полдник			Уплотненный полдник			Уплотненный полдник			Уплотненный полдник		
Омлет натуральный с сыром	110	130	Запеканка из творога	130	150	Капуста тушеная	110	130	Сырники творожные	90	100	Пирожок с начинкой	100	100
			Молоко сгущенное	15	15	Чай с сахаром	150	180	Варенье или джем	15	15	Чай с сахаром	150	180
Батон	20	20				Батон	20	20	Кондитерские изделия	30	30	Банан	200	200
Чай с сахаром	150	180	Чай с сахаром	150	180	Яйцо отварное			Чай с сахаром	150	180			
	280	330		295	345		280	330		285	325		450	480
	1205	1430		1155	1375		1260	1490		1245	1475		1400	1590