

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДСОВ №22 п.Новый

Т.Ю. Милославская
 Милославская Т.Ю.
 Для документов
 ИИН 2502052873
 1152502005008
 МОСКОВСКИЙ КРАЙ

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3-7 ЛЕТ С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ 2022 г.

| | День№ 1 | День№ 2 | День№ 3 | День№ 4 | День№ 5 | День№ 6 | День№ 7 | День№ 8 | День№ 9 | День№ 10 |
|----------------|---|---|--|--|--|--|---|--|---|---|
| Завтрак | Каша молочная Дружба 200/5 Какао 200 Масло сливочное 5 Сыр 8 Хлеб высший сорт 40 | Каша гречневая молочная вязкая 200/5 Кофейный напиток на молоке 200 Масло сливочное 5 Хлеб высший сорт 40 | Макаронные изделия с тертым сыром 140/18/7 Какао 200 Масло сливочное 5 Хлеб высший сорт 40 | Каша пшеничная молочная жидкая 200/5 Кофейный напиток на молоке 200 Масло сливочное 5 Сыр 8 Хлеб высший сорт 40 | Каша овсяная молочная вязкая 200/5 Масло сливочное 5 Какао 200 Хлеб высший сорт 40 | Суп молочный с макаронными изделиями 200/5 Кофейный напиток на молоке 200 Масло сливочное 5 Сыр 8 Хлеб высший сорт 40 | Каша манная молочная жидкая 200/5 Какао 200 Масло сливочное 5 Хлеб высший сорт 40 | Каша кукурузная молочная жидкая 200/5 Кофейный напиток на молоке 200 Масло сливочное 5 Хлеб высший сорт 40 | Каша овсяная молочная жидкая 200/5 Какао 200 Масло сливочное 5 Сыр 8 Хлеб высший сорт 40 | Каша рисовая молочная жидкая 200/5 Кофейный напиток на молоке 200 Масло сливочное 5 Хлеб высший сорт 40 |
| Второй завтрак | фрукты свежие 100 | сок фруктовый 100 | фрукты свежие 100 | напиток кисломолочный снежок (Йогурт) 130 | Сок фруктовый 100 | фрукты свежие 100 | сок фруктовый 100 | Фрукты свежие 100 | напиток кисломолочный снежок (Йогурт) | Сок фруктовый 100 |
| Обед | Кукуруза консервированная 40 Суп картофельный с макаронными изделиями 200 Каша пшеничная рассыпчатая 200/5 Куры отварные 70 Компот из изюма 200 Хлеб подольский 50 | огурец соленый(свежий)20 Борщ из свежей капусты 200 Плов с говядиной 200 Компот из смеси сухофруктов 200 Хлеб подольский 50 | Горошек зеленый консервированный 20 Уха с крупой 200/20 Картофель отварной с маслом 200/4 Азы 70/50 Компот из кураги 200 Хлеб подольский 50 | Салат из свежих овощей 60 Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной 200 Каша гречневая рассыпчатая 200/5 Котлета мясная 70/30 Компот из сухофруктов 200 Хлеб подольский 50 | Суп гороховый на мясном бульоне 200 Макаронные изделия отварные 150/5 Рыба тушеная в томате с овощами 120 Компот из изюма 200 Хлеб подольский 50 | Горошек зеленый консервированный 20 Свекольник на курином бульоне 200/8 Каша пшеничная рассыпчатая 200/5 Гуляш 70/50 Компот из сухофруктов 200 Хлеб подольский 50 | Щи из свежей капусты с картофелем 200/8 Каша рисовая рассыпчатая 200/5 Тефтели из говядины 70/70 Компот из изюма 200 Хлеб подольский 50 | Салат из свеклы с растительным маслом 60 Суп картофельный с крупой пшеничной 200 Рагу овощное с мясом 220 Компот из сухофруктов 200 Хлеб подольский 50 | Огурец соленый (свежий) 20 Суп с клецками на курином бульоне 200 Каша гречневая рассыпчатая 200/5 Печень по-строгановски 65/40 Компот из кураги 200 Хлеб подольский 50 | Салат из свежих овощей 60. Рассольник ленинградский 200/8 Макаронные изделия отварные 150/5 Котлета рыбная 75 Соус белый основной 30 Компот из сухофруктов 200 Хлеб подольский 50 |
| Полдник | Булочка домашняя 70 Молоко 200 | Омлет 90/4 Икра кабачковая 40 Чай с сахаром и лимоном 200 | Сырники из творога 120 Соус сметанный 30 напиток лимонный 200 | Блины с повидлом 70/10 Напиток из плодов шиповника 200 | Кисель из концентрированных плодов 200 Ватрушка (с творогом или повидлом) 70 | Булочка домашняя 70 Молоко 200 | Яйцо вареное 40 Печенье 30 Чай с сахаром | Запеканка из творога 120 Соус сметанный 30 Компот из консервированных фруктов 200 | Блины со стуженным молоком 70\15 Компот из свежих плодов 200 | Кисель из концентрированных плодов 200 Ватрушка (с творогом или повидлом) 70 |