

## Десятидневное меню на март 2023г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 29  
« У Лукоморья» Г.П.Соколова

<b>Завтрак 1 день 355/418</b>	<b>Завтрак 2 день 350/410</b>	<b>Завтрак 3 день 355/418</b>	<b>Завтрак 4 день 355/417</b>	<b>Завтрак 5 день 355/418</b>
Каша молочная манная 150/200 Чай с сахаром 180/180 Сыр порционный 5/8 Хлеб пшеничный 20/ 30	Суп молочный с пшеном 150/200 Кофейный напиток на молоке180/180 Хлеб пшеничный 20/ 30	Каша молочная геркулесовая 150/200 Чай полусладкий 180/180 Сыр порционный 5/8 Хлеб пшеничный 20/ 30	Каша молочная ячневая 150/200 Чай зеленый полусладкий 180/180 Масло сливочное 5/7 Хлеб пшеничный 20/30	Каша молочная рисовая 150/200 Чай с сахаром 180/180 Сыр порционный 5/8 Хлеб пшеничный 20/ 30
<b>Завтрак 2 110/110</b>	<b>Завтрак 2 110/110</b>	<b>Завтрак 2 110/110</b>	<b>Завтрак 2 110/110</b>	<b>Завтрак 2 110/110</b>
Сок абрикосовый 100/100 Хлеб (сухарики)10/10	Сок яблочный 100/100 Хлеб (сухарики)10/10	Сок мультифруктовый 100/100 Хлеб (сухарики)10/10	Сок персиковый 100/100 хлеб (сухарики)10/10	Сок овощной 100/100 хлеб (сухарики)10/10
<b>Обед 540/700</b>	<b>Обед 550/ 710</b>	<b>Обед 540/700</b>	<b>Обед 500/640</b>	<b>Обед 540/700</b>
Салат «Овощной» (картофель, морковь, кукуруза ) 40/60 Свекольник со сметаной 150/200 Ежики рыбные 50/70 Пюре картофельное 110/130 Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) 150/200 Хлеб ржано - пшеничный 40/40	Салат из свеклы с чесноком 40/60 Суп «Сметанковый»150/200 Гуляш из мяса говядины 60/80 Каша гречневая рассыпчатая 110/130 Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/40	Салат « Бармалей » ( огурец консервированный, морковь, картофель) 40/60 Борщ со сметаной 150/200 Рис Чахохбили 50/70 припущенный 110/130 Компот из сухофруктов (яблоко,изюм) 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/40	Суп «Крестьянский» со сметаной 150/200 Тефтели (мясо говядины) 50/70 Капуста тушеная (свежая)110/130 Компот из сухофруктов (груша, курага) 150/200 Хлеб ржано - пшеничный 40/40	Морковь с чесноком 40/60 «Бабушкин суп» 150/200 Биточки куриные 50/70 Пюре картофельное 110/130 Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/40
<b>Полдник 202/255</b>	<b>Полдник 205/255</b>	<b>Полдник 202/255</b>	<b>Полдник 200/250</b>	<b>Полдник 202/255</b>
Кефир с сахаром 157/210 Булочка домашняя 45/45	Молоко кипяченое 150/200 Пирожок с повидлом 55/55	Кефир с сахаром 157/210 Булочка деревенская 45/45	Молоко кипяченое 150/200 Пряник 50/50	Кефир с сахаром 157/210 Булочка витая 45/45
<b>Ужин 410/450</b>	<b>Ужин 420/480</b>	<b>Ужин 410/480</b>	<b>Ужин 410/450</b>	<b>Ужин 400/470</b>
Запеканка (творог, яблоко) 130/150 Чай зеленый с сахаром и апельсином 180/200 Яблоко100/100	Салат «Зимний» (картофель,морковь,огурец консервированный) 30/50 Макароны с маслом 110/130 Чай витаминный (апельсин) 180/200 Яблоко 100/100	Сельдь 30 /50 Картофель запеченный 110/130 Чай с сахаром и апельсином 180/200 Хлеб пшеничный 30/40 Яблоко 60/60	Пудинг творожно – манный 120/135 Молоко сгущенное 10/15 Чай без сахара 180/200 Яблоко 100/100	Рыба, запеченная в омлете 130/150 Напиток апельсиновый 150/180 Хлеб пшеничный 20/40 Яблоко100/100
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1617/1933</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>

	<b>1635/1965</b>	<b>1617/ 1963</b>	<b>1575/ 1867</b>	<b>1607/1953</b>
<b>Завтрак 6 день 355/417</b>	<b>Завтрак 7 день 355/418</b>	<b>Завтрак 8 день 350/410</b>	<b>Завтрак 9 день 355/418</b>	<b>Завтрак 10 день 355/417</b>
Суп молочный с макаронными изделиями 150/200 Чай с сахаром 180/180 Масло сливочное 5/7 Хлеб пшеничный 20/ 30	Суп молочный с рисом 150/200 Какао на молоке 180 /180 Сыр порционный 5/8 Хлеб пшеничный 20/ 30	Каша молочная «Дружба» (рис, пшено)150/200 Чай сладкий 180/180 Хлеб пшеничный 20/ 30	Каша молочная сборная 150/200 Чай зеленый полусладкий 180/180 Сыр порционный 5/8 Хлеб пшеничный 20/ 30	Каша молочная пшенная 150/200 Чай полусладкий 180/180 Масло сливочное 5/7 Хлеб пшеничный 20/ 30
<b>Завтрак 2 110/110</b>	<b>Завтрак 2 110/110</b>	<b>Завтрак 2 110/110</b>	<b>Завтрак 2 110/110</b>	<b>Завтрак 2 110/110</b>
Сок грушевый 100/100 Хлеб (сухарики)10/10	Сок абрикосовый 100/100 Хлеб (сухарики)10/10	Сок мультифруктовый 100/100 Хлеб (сухарики)10/10	Сок персиковый 100/100 Хлеб (сухарики)10/10	Сок яблочный 100/100 Хлеб (сухарики)10/10
<b>Обед 540/700</b>	<b>Обед 550/710</b>	<b>Обед 540/700</b>	<b>Обед 570/730</b>	<b>Обед 540/700</b>
Салат «Зимний» (картофель, морковь, огурец консервированный) 40/60 Щи на говяжьем бульоне со сметаной 150/200 Котлеты (мясо говядины) 50/70 Пюре из гороха 110 /130 Компот из сухофруктов (груша, курага) 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40 /40	Икра свекольная 40/60 Суп гороховый 150/200 Бефстроганов (мясо говядины) 60/80 Макароны с маслом 110/130 Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/40	Икра морковная 40/ 60 Суп со свежей капустой и сметаной 150/200 Куры тушеные 50/ 70 Пюре картофельное 110/ 130 Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко)150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/40	Салат из свеклы с яблоком 40/60 Суп с клецками 150/200 Палочки рыбные 50/70 Рис с овощами 110/130 Соус томатный 30/30 Компот из сухофруктов (груша, курага) 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/40	Салат «Здоровье» (морковь, свекла, зеленый горошек) 40/60 Рассольник на говяжьем бульоне со сметаной 150/200 Голубцы ленивые 50/70 Картофель отварной с маслом 110/130 Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/40
<b>Полдник 200/250</b>	<b>Полдник 202/255</b>	<b>Полдник 210/260</b>	<b>Полдник 202/255</b>	<b>Полдник 202/255</b>
Молоко кипяченое 150/200 Пряник 50/50	Кефир с сахаром 157/210 Булочка сахарная 45/45 .	Молоко кипяченое 150/200 Бутерброд с повидлом 60/60	Кефир с сахаром 157/210 Булочка столичная 45/45	Кефир с сахаром 157/210 Булочка « косичка» 45/45
<b>Ужин 410/450</b>	<b>Ужин 400/440</b>	<b>Ужин 410/460</b>	<b>Ужин 410/450</b>	<b>Ужин 440/520</b>
Сырники 110/130 Повидло 20/20 Напиток апельсиновый 180/200 Яблоко 100/100	Тефтели рыбные 50/70 Пюре розовое (картофель, морковь) 110/130 Чай витаминный (апельсин) 200/200 Хлеб пшеничный 40/40	Винегрет 40/60 Яйцо вареное 1шт.(50/50) Чай зеленый полусладкий 180 /200 Хлеб пшеничный 40/50 Яблоко 100/100	Запеканка (творог, яблоко) 130/150 Чай без сахара 180 /200 Яблоко 100 /100	Салат из свежей моркови с чесноком 30/50 Омлет 130/150 Чай с сахаром и апельсином 150/180 Хлеб пшеничный 30/40 Яблоко 100/100
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1615/ 1927</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1617/ 1933</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1620/ 1940</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1647/ 1963</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1647/2002</b>