.Десятидневное меню МКДОУ Верхнедобринский дс Утверждаю Валентюк Елена Петровна

осень- зима

Подписан: Валентюк Елена Петровна
DN: O=МКДОУ Верхнедобринский дс, CN=Валентюк Елена Петровна, E=v-dobrinka@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2025.11.28 15:35:41+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.4

Завтрак	Ккал	II завтрак	Ккал	Обед	Ккал	Полдник	Ккал
1 день Каша манная молочная жидкая с маслом 150/180гр Бутерброд с маслом слив18/24гр Чай180/200гр	129/155 57/73 52/58	Сок 140/150	48/48 9/10	Суп картофельный с мак.изд на кур б –не 180/250гр Жаркое по домашнему с мясом курицы160/180гр Огурец соленый 20/30 гр Хлеб пшеничн 20/30 гр Хлеб ржаной 25/30гр Компот150/200гр	86/120 108/125 2,6/3,9 43/64 47/57 93/124	Блинчики с маслом и сахаром75/80гр Чай 180/200гр	186/211 52/58
2 день Суп молочный с крупой(рис) 180/200гр Чай180/200гр Бутерброд с маслом сливочным.18/24гр	150/188 52/58 57/73	Кисель из ягодного концент 100/150гр	49/65	Рассольник «Ленинградский» на кур б- не.180/200 Курица тушеная в соусе 70/80гр Ячка отварная 150/170гр Салат из квашеной капусты 25/30гр Хлеб пшеничн 20/30 гр Хлеб ржаной 25/30гр Компот150/200гр	97/108 92/106 107/123 21/25,2 43/64 47/57 93/124	Булочка домашняя 50/60гр Чай180/200гр	320/343 52/58
3 день Суп молочный с крупой (пшеничка) 180/200гр Бутерброд с маслом сливочным 18/24гр Чай180/200гр	160/200 57/73 52/58	Сок 140/150	48/48 9/10	Суп рыбный 180/200гр Котлета рыбная запеченая 50/60гр Капуста тушеная120/150гр Свекла отварнача 30/50гр Хлеб пшеничн 20/30 гр Хлеб ржаной 25/30гр Компот150/200гр	109/121 94/113 104/120 17/25 43/64 47/57 93/124	Яйцо отварное1шт/1шт Хлеб Пшеничный15/20 15/20гр Чай180/200гр	63/63 30/43 52/58
4 день Сырники из творога с морковью 75/80г Соус сметанный20/30 Чай180/200	312/408 24/37 52/58	Кисель из ягодного концент 100/150гр	49/65	Борщ с капустой и картофелем на кур б –не200/250 Рис отварной100/120 Котлета рубленная из мяса курицы 55/60 Соус томатный20/30 Огурец соленый 20/30 Хлеб пшеничн 20/30 гр Хлеб ржаной 25/30гр Компот150/200гр	85/106 152/198 93/112 28/42 2,6/3,9 43/64 47/57 93/124	Картофельное пюре 170/200 Хлеб пшеничный 15/20гр. Чай 180/200гр.	45/89 52/58
5 день Суп молочный с макаронными изделиями180/200 Бутерброд с маслом слив.18/24 Кофейный напиток180/200	254/282 57/73 53/58	Напиток йогуртный «Снежок» 100/120	78/94	Суп картофельный с бобовыми на кур б-не180/200 Рагу из мяса курицы 200/250 Салат из квашеной капусты 25/30 Хлеб пшеничн 20/30 гр Хлеб ржаной 25/30гр Компот150/200гр	120/134 166/194 21/25,2 43/64 47/57 93/124	Ватрушка с повидлом 60/75 Чай180/200	345/374 52/58

Завтрак	Ккал	II завтрак	Ккал	Обед	Ккал	Полдник	Ккал
6 ден Суп молочный с крупой (пшено)180/200 Бутерброд с маслом слив18/24 Чай 180/200	160/200 57/73 52/58	Сок 140/150	48/48 9/10	Свекольник на кур б –не со сметаной 185/207 Голубцы лен с мясом кур. 160/190 Огурец соленый20/30 Хлеб пшеничн 20/30 гр Хлеб ржаной 25/30гр Компот150/200гр	71/79 125/156 2,6/3,9 43/64 47/57 93/124	Оладьи 70/80гр. Чай 180/200	48/96 52/58
7день Омлет натуральный65/70 Хлеб пшеничный15/20 Чай 180/200	179/199 30/43 52/58	Кисель из ягодного концен 100/150	49/65	Щи из свежей капусты с картофелем на кур б –не200/250 Плов из мяса курицы150/180 Свекла отварная30/50 Хлеб пшеничн 20/30 гр Хлеб ржаной 25/30гр Компот150/200гр	64/71 143/165 17/25 43/64 47/57 93/124	Булочка домашняя 50/60 Чай 180/200	320/343 52/58
8 день Суп молочный с крупой (ячка) 180/200 Бутерброд с маслом сливочным 18/24 Чай180/200	160/200 57/73 52/58	Сок 140/150	48/48 9/10	Суп крестьянский с крупой на овощном б/не 180/200 Рыба тушеная с овощами в том соусе 80/100 Картофельное пюре 170/200 Салат из квашеной капусты 25/30 Хлеб пшеничн 20/30 гр Хлеб ржаной 25/30гр Компот150/200гр	87/97 90/112 142/163 21/25,2 43/64 47/57 93/124	Ватрушка с повидлом 60/75 Чай180/200	345/374 52/58
9 день Суп молочный с крупой (геркулес)180/200 Бутерброд с маслом слив18/24 Чай 180/200	141/176 57/73 52/58	Кисель из ягодного концен 100/150	49/65	Борщс капустой и картофелем на кур б-не200/250 Котлета рубленная из мяса кур. 55/60 Макароны отварные100/130 Соус томатный20/30 Огурец соленый 20/30 Хлеб пшеничн 20/30 гр Хлеб ржаной 25/30гр Компот150/200гр	85/106 93/112 163/212 28/42 2,6/3,9 43/64 47/57 93/124	Яйцо отварное1шт/1шт Хлеб Пшеничный 15/20гр Чай180/200гр	63/63 30/43 52/58
10 день Суп молочный с крупой(гречневый) 180/200 Бутерброд с маслом слив.18/24 Кофейный напиток180/200	141/176 57/73 53/58	Напиток йогуртный «Снежок» 100/120	78/94	Суп с клецками на кур б-не180/200 Запеканка из свежей капусты и отварного мяса курицы 130/160 Свекла отварная 30/50 Хлеб пшеничн 20/30 гр Хлеб ржаной 25/30гр Компот150/200гр	121/138 209/241 17/25 43/64 47/57 93/124	Макароны с сахаром 100/140 Чай 180/200	45/89 52/58