

**Основное 10-ти дневное меню.
МБ ДОУ «ЦРР - д/с № 2 «Планета детства» осень-зима 2025г.**

Первая неделя					Вторая неделя				
	завтрак (гр (ккал))	обед (гр (ккал))	полдник (гр (ккал))	ужин (гр (ккал))		завтрак (гр (ккал))	обед (гр (ккал))	полдник (гр (ккал))	ужин (гр (ккал))
Понедельник	1. Каша «Геркулесовая» молочная с маслом сливочным 140/3(185,66)/180/3 (238,71) 2. Кофейный напиток с молоком 180/6 (74,58) 3. Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/5/5(115,67)/30/5/5 (128,77) 10:00 Фрукты свежие (Яблоко) 100 (47,00)	Я Салат из кукурузы к/с30(29,79) С Икра кабачковая 50 (34,8) 1. Суп картофельный с клейками на курином бульоне 150(89,36)/180(107,24) 2. Плов из отварной птицы 150(229)/200(282,55) 3. Компот из свежих яблок 150(85,95)/180(103,14) 4. Хлеб пшеничный 30(70,57)/35(82,25) 5. Хлеб ржаной 35(69,23)/45 (89,19)	1. Напиток ацидофильный 150(76)/180 (92) 2. Печенье 20 (83,4)	1. Котлеты рыбные 50(72,63)/70(101,72) 2. Пюре картофельное 120/3(129,6)/140/3 (147,9) 3. Чай с сахаром 150/5(19,95)/180/6 (23,94) 4. Хлеб пшеничный 30(70,57)/35 (82,25)	Ближе к концу недели	1. Каша «Манная» молочная с маслом сливочным 140/3(149,26)/180/3 (186,3) 2. Чай с молоком, с сахаром 180/6 (75,76) 3. Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/ 30/5 (111,68) 10:00 Сок яблочный 200(84,8)	Салат из кукурузы к/с 30(29,79)/50 (49,65) 1. Суп вермишелевый с картофелем, с куриными фрикадельками 150/10(90,56)/180/10(114,56) 2. Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом 110/20(179,14)/120/30 (201,98) 3. Напиток из сухофруктов 150(60)/180 (72) 4. Хлеб ржаной 35(69,23)/45 (89,19)	1. Катык 150(76)/180 (92) 2. Печенье 20 (83,4)	1. Омлет натуральный 130(251,03)/ 150 (289,66) 2. Чай с сахаром и яблоком 150/5/10(24,7)/180/6 /10 (28,7) 3. Хлеб пшеничный 20(47)/25 (58,81)
Вторник	1. Каша «Пшеничная» молочная с маслом сливочным 140/3(191,96)/180/3 (241,16) 2. Какао с молоком 180/6 (90,78) 3. Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/ 30/5 (111,68) 10:00 Сок яблочный 200(84,8)	Салат из моркови с сахаром 40(20,92)/60(31,38) 1. Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной 150/5(70,31)/180/7 (85,97) 2. Гуляш из отварной говядины 30/30(132,6)/40/40 (176,8) 3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 110/2(170,14)/130/2(205,27) 4. Кисель 150(62,7)/180 (75,24) 5. Хлеб пшеничный 25(58,75)/35 (82,25) 6. Хлеб ржаной 35(69,23)/45 (89,19)	1. Ряженка 150(76)/180 (92) 2. Вафли 20(108,5)	1. Королевская ватрушка 130(350,13)/150 (404) 2. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5(21,78)/180/6/7 (26,48)	Вторник	1. Каша «Ячневая» молочная с маслом сливочным 140/3(171,47)/180/3 (214,8) 2. Кофейный напиток с молоком 180/6(74,58) 3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5(115,67)/ 30/5/5 (128,77) 10:00 Фрукты свежие (Яблоко) 100 (47,00)	Салат из квашенной капусты 30(25,71)/50(42,85) 1. Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной 150/5(70,31)/180/7 (85,97) 2. Гуляш из отварной птицы 30/30(92,63)/40/40(123,51) 3. Макаaronные изделия отварные с маслом сливочным 110/2(136,73)/130/3(165,79) 4. Компот из свежих яблок 150(85,95)/180 (103,14) 5. Хлеб ржаной 35(69,23)/45 (89,19) 6. Хлеб пшеничный 20(47)/30(70,57)	1. Напиток ацидофильный 150(76)/180 (92)	1. Расстегай с рыбой 100(220) 2. Напиток из шиповника 150/5(26,15)/ 180/6 (31,38)
Среда	1. Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным 140/3(155,56)/180/3 (215,85) 2. Чай с молоком, сахаром 180/6 (75,76) 3. Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/5/5(115,67)/30/5/5 (128,77) 10:00 Фрукты свежие (Банан) 100 (96)	Салат из капусты с морковью 40(34,96)/60 (52,44) 1. Рассольник «Ленинградский» со сметаной 150/6(174,07)/180/7 (198,54) 2. Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным 50/2(123,2)/70/2 (167,2) 3. Гороховое пюре 110(163,9)/130(196,94) 4. Напиток из сухофруктов 150(60)/180 (72) 5. Хлеб ржаной 35(69,23)/45 (89,19)	1. Катык 150(76)/180 (92) 5. Сдоба обыкновенная 25 (71)/50(141)	1. Омлет натуральный 130(251,03)/ 150 (289,66) 2. Напиток из шиповника 150/5(26,15)/ 180/6 (31,38) 3. Хлеб пшеничный 20(47)/35 (82,25)	Среда	1. Каша «Геркулесовая» молочная с маслом сливочным 140/3(185,66)/180/3 (283,71) 2. Какао с молоком 180/6 (90,78) 3. Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/30/5 (111,68) 10:00 Сок яблочный 200(84,8)	Винегрет овощной (с квашенной капустой) 40(50,04)/60 (75,06) 1. Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками и сметаной 150/10/5(81,56)/180/10/7 (84,8) 2. Тефтели мясные в томатном соусе 45/15(94,39)/60/20 (125,85) 3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 110/2(170,14)/130/3(205,27) 4. Компот из урюка 150(56,83)/180 (68,2) 5. Хлеб ржаной 35(69,23)/45 (89,19) 6. Хлеб пшеничный 20(47)/30(70,57)	1. Ряженка 150(76)/180 (92) 2. Сушки 20 (66,2)	1. Пудинг творожный с повидлом 110/20(330,5)/130/20(360,2) 2. Чай с сахаром 150/5(20,08)/180/6 (24,10)
Четверг	1. Каша «Ячневая» молочная с маслом сливочным 140/3(171,47)/180/3 (214,8) 2. Кофейный напиток с молоком 180/6 (74,58) 3. Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/ 30/5 (111,68) 10:00 Сок яблочный 200 (84,8)	Салат из свеклы с яблоками 40(30,68)/60 (46,02) 1. Щи со свежей капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной 150/5(57)/180/7(70,02) 2. Индейка тушеная с овощами по татарски 30/30(101,63)/40/30(150,93) 3. Макаaronные изделия отварные с маслом сливочным 110/2(136,73)/130/3(165,79) 4. Компот из урюка 150(56,83)/180 (68,2) 5. Хлеб ржаной 35(69,23)/45 (89,19) 6. Хлеб пшеничный 20(47)/35(82,25)	1. Напиток ацидофильный 150(76)/180 (92)	1. Запеканка творожная с молоком стуженным 110/20(353,4)/130/20(408,2) 2. Чай с сахаром 150/5(20,08)/180/6 (24,10)	Четверг	1. Каша «Пшеничная» молочная с маслом сливочным 140/3(117,34)/180/3 (184,24) 2. Чай с молоком, сахаром 180/6 (75,76) 3. Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/5/5(115,67)/30/5/5 (128,77) 10:00 Фрукты свежие (Апельсин) 100 (43,00)	Салат из моркови с сахаром 40(20,92)/60 (31,38) 1. Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птиц 150/10(95,65)/180/10 (109,54) 2. Рыба тушеная с овощами 40/20(196,18)/50/25 (205) 3. Картофельное пюре 120(109,8)/140(128,1) 4. Напиток из сухофруктов 150(60)/180 (72) 5. Хлеб ржаной 35(69,23)/45 (89,19) 6. Хлеб пшеничный 20(47)/30(70,57)	1. Катык 150(76)/180 (92)	1. Вак балиш с рисом и мясом 90(234,63) 2. Чай с сахаром и лимоном 150/5(21,78)/180/6/7 (26,48)
Пятница	1. Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным 140/3(180,1)/180/3 (225,9) 2. Чай без сахара, с мармеладом 170/10(48,15)/180/20(96,3) 3. Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/5/5(115,67)/30/5/5 (128,77) 10:00 Фрукты свежие (Яблоко) 100 (47,00)	Салат из моркови с сахаром 40(20,92)/60(31,38) 1. Суп гороховый с мясными фрикадельками 150/10(108,56)/180/10(126,35) 2. Тефтели мясные(без риса) 50(92,46)/70 (129,44) 3. Рагу из овощей 120(162,29)/150(202,86) 4. Компот из свежих фруктов(яблоки, апельсин, лимон) 150(32,89)/180 (39,47) 5. Хлеб ржаной 40(79,2)/45 (89,19)	1. Ряженка 150(76)/180 (92) 2. Сушки 20(66,2)	1. Рыба тушеная с овощами 40/20(196,18)/50/25(205) 2. Пюре картофельное 120/3(129,6)/140/3 (147,9) 3. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5(21,78)/180/6/7 (26,48) 4. Хлеб пшеничный 20(47)/35 (82,25)	Пятница	1. Каша «Рисовая» молочная с маслом сливочным 140/3(171,47)/180/3 (214,8) 2. Чай с сахаром и яблоком 170/6/10(28,7)/180/6/10 (28,7) 3. Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/30/5 (111,68) 10:00 Сок яблочный 200(84,8)	Салат из зеленого горошка к/с 30(25,08)/50(41,8) 1. Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне 150(42,88)/180(51,45) 2. Жаркое «По-домашнему» с птицей 150(177,15)/200(236,2) 3. Компот из свежих фруктов(яблоки, апельсин, лимон) 150(32,89)/180 (39,47) 4. Хлеб ржаной 35(69,23)/45 (89,19) 5. Хлеб пшеничный 20(47)/30(70,57)	1. Кефир 150(83)/180 (90) 2. Пряник 35(128,1)	1. Сырники творожные с повидлом 110/20(334)/ 120/30 (390,4) 2. Напиток из шиповника 150/5(26,15)/ 180/6 (31,38)