



ПРОВЕРЖАЮ:
Заведующий МКДОУ
«Октябрьский детский сад «Светлячок»»
С. С. Макконен

Примерное 10-ти дневное меню на Лето-Осень сезон

Сезон: Лето-Осень

Возрастная категория : 2-3, 3-7 лет

Неделя первая

Прием пищи	Понедельник День-1	Цена	Выход 1-3 года	Выход 3-7 лет	№ карты	Вторник День-2	Цена	1-3 года	3-7 лет	№ карты	Среда День-3	Цена	1-3 года	3-7 лет	№ карт
Завтрак	Суп молочный с крупой пшеничной	15,99\17,26	150	180	54-17к	Каша молочная ячневая	16,63\18,99	150	180	54-21к	Каша кукурузная молочная	15,4\18,69	150	180	54-2к
	Чай с молоком	6,19\7,59	180	200	54-4гн	Какао с молоком	8,12\10,73	180	200	54-21гн	Кофейный напиток	8,27\9,96	180	200	54-23гн
2-й завтрак	Батон с повидлом	5,08\6,51	25\5	30\8	пром	Батон с маслом\сыр	16,41\20,31	25\4\8	30\5\10	пром	Батон с маслом	9,61\11,81	25\5	30\8	пром
	Яблоко	16,65\18,5	90	100	пром	Сок	11,25\13,5	150	180	пром	Яблоко	16,65\18,5	90	100	пром
Обед	Салат из кукурузы консервированной	9,72\11,36	30	40	24						Салат из зеленого горошка	10,76\15,21	30	40	54-20а
	Свекольник	10,88\13,26	180	200	54-18с	Суп с макаронными изделиями	9,54\10,88	180	200	54-7с	Щи из свежей капусты	17,27\15,35	180	200	54-1с
	Тефтели из говядины	55,6\60,1	60	80	54-15м	Печенье по-строгановски	35,6\38,82	70	80	54-35м	Плов с курицей	42,61\47,32	120	150	54-33м
	Капуста тушеная	9,88\11,79	100	120	54-8т	Гречка	10,15\12,5	100	130	54-11т	Компот из с\ф	2,81\3,3	180	200	54-1хн
	Компот из яблок	2,95\3,75	180	200	54-4хн	Кисель	4,54\5,45	180	200	пром	Хлеб пшеничный	2,03\2,53	20	25	пром
	Хлеб пшеничный	2,03\2,53	20	25	пром	Хлеб пшеничный	2,03\2,53	20	25	пром	Хлеб ржаной	3,08\3,08	30	30	пром
	Хлеб ржаной	3,08\3,08	30	30	пром	Хлеб ржаной	3,08\3,08	30	30	пром					
	Варени	9,0\12,0	30	40	пром	Манник с молоком	18,67\19,64	60\8	60\10	77	Печенье	7,5\10,0	30	40	пром
Полдник	Чай с сахаром	0,71\1,06	180	200	54-2гн	Чай с лимоном	1,71\2,06	180	200	54-3гн	Чай с сахаром	0,71\1,06	180	200	54-2гн
	Пирожок с картошкой	17,18\20,44	90	100	54-3гн	Яйцо отварное	30,57\33,52	60\90	60\100	54-16а	Картофель запеченный с сыром	35,56\39,6	120	150	84
Ужин	Чай с сахаром	0,71\1,06	180	200	54-2гн	Напиток из шиповника	4,67\5,46	180	200	54-13хн	Чай с сахаром	0,71\1,06	180	200	54-2гн
	Хлеб пшеничный	2,03\2,53	20	25	пром	Хлеб пшеничный	2,03\2,53	20	25	пром	Хлеб пшеничный	2,03\2,53	20	25	пром
		165,1\182,3					175,0\200,0					175,0\200,0			

Неделя : первая										
Прием пищи	Четверг День-4	Цена	Выход 1-3 года	Выход 3-7 лет	№ Карты	Пятница День-5	Цена	1-3-года	3-7 лет	№ карты
Завтрак	Каша пшенная молочная	14,54\17,87	150	180	54-6к	Каша рисовая молочная	11,84\14,1	150	180	54-21гн
	Чай с молоком	6,19\7,59	180	200	54-4гн	Какао с молоком	8,12\10,1	200	200	54-21гн
	Батон с повидлом	5,15\6,51	25\5	30\8	Пром.	Батон с маслом	9,61\11,81	25\4	30\5	Пром.
	Биолакт с пробиотиками	65,0\65,0	208	208	Пром.	Апельсин	23,8\26,5	90	100	Пром.
2-й Завтрак	Салат из свежлы отварной	3,0\4,52	30	50	54-13з	Огурцы свежие	4,5\6,0	30	50	Пром
	Суп "Харчо"	10,6\12,02	180	200	129	Булбон с гречками	1,72\2,14	180	200	132
Обед	Рыба припущенная с овощами	33,44\36,72	60	75	54-8р	Жаркое по домашнему из курицы	29,67\36,41	120	150	54-12м
	Каша перловая	9,83\12,61	100	120	54-6г	Компот из с\ф	2,81\3,3	180	200	54-1мн
	Компот из красной смородины	10,5\11,86	180	200	54-6хн	Хлеб пшеничный	2,03\2,53	20	25	Пром.
	Хлеб пшеничный	2,03\2,53	20	25	пром	Хлеб ржаной	3,08\3,08	30	30	Пром.
	Хлеб ржаной	3,08\3,08	30	30	пром					
Полдник	Булочка Ванильная	8,5\11,49	50	60	54-9в	Праники	6,33\9,33	30	40	Пром
	Чай с сахаром	0,7\1\1,06	180	200	54-2гн	Молоко	21,0\25,2	150	180	Пром.
Ужин	Омлет	32,0\34,0	90	110	54-2гн	Сырники творожные с мол.сущенным	25,29\33,16	80\8	100\10	54-6т
	Чай с сахаром	0,7\1\1,06	180	200	54-2гн	Чай с сахаром	0,7\1\1,06	180	200	54-2гн
	Хлеб пшеничный	2,03\2,53	20	25	пром	Хлеб пшеничный	2,03\2,53	20	25	Пром.
		207,36\230,45					152,54\187,25			

Примерное 10-ти дневное менюсезон Лето-Осень

Сезон : Лето -Осень

Неделя : вторая

Прием пищи	Понедельник День-6	Цена	Выход 1-3 года	Выход 3-7 лет	№ Карты	Вторник День-7	Цена	1-3года	3-7лет	№ карты	Среда День-8	Цена	1-3 года	3-7 лет	№ карт
Завтрак	Каша жидкая молочная	15,24\18,06	150	180	54-27к	Каша пшеничная молочная	14,85\17,69	150	180	54-13к	Суп молочный с макаронами	11,0\12,58	150	180	54-29к
	Кофейный напиток	8,27\9,96	180	200	54-23гн	Чай с молоком	6,19\7,59	180	200	54-4гн	Какао с молоком	8,12\10,73	180	200	54-21гн
	Батон с повидлом	5,08\6,51	20\5	30\8	пром	Батон с маслом	16,41\20,31	25\4	30\5	пром	Батон с маслом с сыром	16,41\20,31	20\4\8	30\5\12	пром
	Яблоко	16,65\18,5	90	100	пром	Сок	11,25\13,5	150	180	Пром.	Яблоко	16,65\18,5	90	100	Пром.
	Салат из отварной моркови с чесноком	3,0\4,52	30	60	54-13з	Салат из свеклы	3,0\4,52	30	60	82	Салат из кукурузы консервированной	9,72\11,36	30	40	24
Обед	Суп гороховый	7,54\5,6	180	200	54-25с	Суп Гречневый	6,6\8,02	180	200	129	Ленинградский	8,54\9,29	180	200	54-3с
	Котлета из Говядины или (Шницель или Биточки)	58,7\0\67,5	70	80	54-4м	Оладьи из пшеницы	48,64\52,05	60	80	58	Котлета куриная	32,5\36,8	60	75	54-5м
	Макаронные отварные	8,25\9,69	100	130	54-1г	Картофельное пюре	13,6\16,36	100	120	54-4г	Рис отварной	12,68\13,33	100	120	54-11г
	Компот из с/ф	2,81\3,3	180	200	54-1хн	Компот из изюма	2,95\3,46	180	200	54-4хн	Компот из облепихи	7,67\8,66	180	200	54-9х
	Хлеб пшеничный	2,03\2,53	20	25	Пром.	Хлеб пшеничный	2,03\2,53	20	25	Пром.	Хлеб пшеничный	2,03\2,53	20	25	Пром.
Полдник	Хлеб ржаной	3,08\3,08	30	30	Пром.	Хлеб ржаной	3,08\3,08	30	30	Пром.	Хлеб ржаной	3,08\3,08	30	30	Пром.
	Печенье	7,5\10,0	30	40	276	Вафли	9,0\12,0	30	40	54-13в	Коржик молочный	8,51\9,51	40	40	54-2в
	Чай с лимоном	2,11\3,16	180	200	54-3гн	Чай с сахаром	0,71\1,06	180	200	54-2гн	Чай с сахаром	0,71\1,06	180	200	13
	Омлет натуральныи	32,0\34,0	90	110	54-10	Макаронны с сыром	23,5\27,1	130	150	54-10	Запеканка из творога с мол.сгущенным	40,85\44,58	90\7	100\10	54-1г
	Чай с сахаром	0,71\1,06	180	200	54-2гн	Чай с сахаром	0,71\1,06	180	200	54-2гн	Чай с сахаром	0,71\1,06	180	200	54-2гн
Ужин	Хлеб пшеничный	2,03\2,53	20	25	Пром.	Хлеб пшеничный	2,03\2,53	20	25		Хлеб пшеничный	2,03\2,53	20	25	Пром.
		175,0\200,00					171,39\193,3					181,21\205,9			

Примерное 10-ти дневное меню

Сезон: Лето-Осень

Возрастная категория: 2-3,3-7 лет

Неделя вторая										
Прием пищи	Четверг День-9	Цена	Выход 1-3 года	Выход 3-7 лет	№ Карты	Пятница День-10	Цена	1-3года	3-7лет	№ карты
Завтрак	Каша "Дружба"	15,91\18,67	150	180	54-16к	Каша геркулесовая молочная	10,65\12,84	150	180	54-16к
	Кофейный напиток	8,27\9,96	180	200	54-23гн	Какао с молоком	8,12\10,73	150	200	54-21гн
	Батон с повидлом	5,08\6,51	25\5	30\8	пром	Батон с маслом	9,61\11,81	25\4	30\5	пром
	Яблоко	16,65\18,5	90	100	пром	Апельсин	23,85\26,5	90	100	пром
2-й Завтрак	Салат из зеленого горошка	10,76\15,21	30	60		Огурцы свежие	4,5\6,0	30	50	Пром
Обед	Суп с рыбными консервами(сайра)	31,43\34,43	180	200	54-27с	Борщ с фасолью	6,68\9,07	180	200	54-19с
	Гуляш из говядины	55,4\59,8	60	80	54-2м	Плов с курицей	37,61\41,72	120	150	54-33м
	Гречка отварная	8,15\10,19	100	130	54-1г	Кисель	4,54\5,45	180	200	54-4нн
	Компот из сухофруктов	2,81\3,3	180	200	54-6хн	Хлеб пшеничный	2,03\2,53	20	25	пром
	Хлеб пшеничный	2,03\2,53	20	25	пром	Хлеб ржаной	3,08\3,08	30	30	пром
	Хлеб ржаной	3,08\3,08	30	30	пром					
Полдник	Булочка Российская	3,78\5,4	60	60	54-13в	Пряники	6,99\9,33	30	40	Пром.
	Напиток из шиповника	4,7\5,46	180	200	54-13хн	Молоко	21,00\25,2	150	180	Пром.
Ужин	Овощное рагу	8,5\9,94	120	150	54-9г	Суп молочный с гречкой	10,07\12,25	150	180	54-19к
	Чай с сахаром	0,71\1,06	180	200	54-2гн	Чай с сахаром	0,71\1,06	180	200	54-2гн
	Хлеб пшеничный	2,03\2,53	20	25	пром	Хлеб пшеничный	2,03\2,53	20	25	пром
		179,29\206,57					168,11\194,32			