

**Десятидневное меню приготавливаемых блюд в МБДОУ г. Мурманска № 95 (12 часов) Утверждаю**



Подписано цифровой подписью: Машкина Марина Николаевна  
 DN: cn=Машкина Марина Николаевна, o=МБДОУ г. Мурманска №95, ou=заведующий, email=doi95@yandex.ru, c=RU  
 Дата: 2023.09.01 08:54:14 +0300

<b>Первый день</b>	<b>Второй день</b>	<b>Третий день</b>	<b>Четвертый день</b>	<b>Пятый день</b>
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая- 150/180	Каша «Дружба» - 150/180	Каша «Кукурузная» - 150/180	Каша манная молочная жидкая - 150/180	Каша пшеничная жидкая - 150/180
Кофейный напиток - 150/170	Какао с молоком - 150/170	Какао с молоком - 150/170	Кофейный напиток - 150/170	Какао с молоком - 150/170
Батон нарезной в/с обогащенный витаминами - 25/30	Батон нарезной в/с обогащенный витаминами - 25/30 Сыр порциями 8/10	Батон нарезной в/с обогащенный витаминами - 25/30	Батон нарезной в/с обогащенный витаминами - 25/30	Батон нарезной в/с обогащенный витаминами - 25/30
Джем (порциями) - 10/15	Масло сливочное - 4/4	Джем - 10/15	Масло сливочное - 4/4	Масло сливочное - 4/4
<b>ЗАВТРАК-2</b>				
Сок фруктовый - 100/100	Сок фруктовый - 100/100	Сок фруктовый - 100/100	Сок фруктовый - 100/100	Сок фруктовый - 100/100
<b>ОБЕД</b>				
Борщ с капустой и картофелем - 150/180 Сметана -5/6	Бульон из кур -150/180 Гренки - 15/20	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне 150/180	Свекольник на мясном бульоне -150/180	Суп картофельный с рыбой – 150/180
Рыба тушеная с овощами - 50/70	Суфле из курицы - 70/90	Рыба тушеная в сметанном соусе - 50/70 сметанный соус – 10/20	Запеканка картофельная с мясом - 130/160	Тефтели мясные с рисом 100\150
Картофельное пюре - 100/120	Капуста тушеная –100/120	Рис отварной - 100/120	сметанный соус - 15/20	Икра свекольная 40/60
овощи свежие порциями (огурец) 10/15		кура отварная на порцию супа 11/15	овощи свежие порциями (огурец) 10/15	
Компот из смеси с/фруктов 150/180	Напиток из шиповника - 150/180	Компот из ягод замороженных 150/180	Компот из смеси сухофруктов - 150/180	Компот из сушеных ягод (курага) -150/180
Хлеб «Целебный»- 40/50	Хлеб «Целебный»- 40/50	Хлеб «Целебный»- 40/50	Хлеб «Целебный»- 40/50	Хлеб «Целебный»- 40/50
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>				
Макаронные изделия отварные 100/120 Колбасные изделия отварные 50/60 Чай с сахаром - 150/180	Салат картофельный с солеными огурцами -100/120 Чай с лимоном - 150/180 Булочка российская - 60/80	Биточки из птицы (припущенные) - 60/80 Картофельное пюре - 100/120 Чай с сахаром - 150/180	Омлет натуральный - 100/120 Овощи консервированные отварные (кукуруза) 20/30 Чай с сахаром -150/180 Вафли 20/20	Сырники из творога - 100/120 сгущенное молоко (порциями) - 20/30 Чай с сахаром -150/180 Пряник 30/30
	Батон нарезной в/с обогащенный витаминами 20/20	Батон нарезной в/с обогащенный витаминами 20/20	Батон нарезной в/с обогащенный витаминами 20/20	Батон нарезной в/с обогащенный витаминами 20/20
Фрукты свежие - 95/100	Фрукты свежие (б) - - 95/100	Фрукты свежие - - 95/100	Фрукты свежие - - 95/100	Фрукты свежие - - 95/100

Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша пшеничная молочная жидкая – 150/180	Каша кукурузная жидкая - 150/180	Каша ячневая молочная вязкая - 150/180	Суп молочный с макаронами - 150/180	Каша манная– 150/180
Кофейный напиток - 150/170	Какао с молоком – 150/170	Кофейный напиток - 150/170	Какао с молоком – 150/170	Кофейный напиток - 150/170
Батон нарезной в/с обогащенный витаминами 25/30	Батон нарезной в/с обогащенный витаминами - 25/30	Батон нарезной в/с обогащенный витаминами - 25/30	Батон нарезной в/с обогащенный витаминами - 25 /30	Батон нарезной в/с обогащенный витаминами - 25 /30
Масло сливочное - 4/4	Масло сливочное - 4/4	Джем (порционный)- 10/15	Масло сливочное - 4/4	Масло сливочное – 4/4
<b>ЗАВТРАК-2</b>				
Сок фруктовый - 100/100	Сок фруктовый - 100/100	Сок фруктовый - 100/100	Сок фруктовый - 100/100	Сок фруктовый - 100/100
<b>ОБЕД</b>				
Суп картофельный с фрикадельками на мясном бульоне из говядины – 150/180	Рассольник «Ленинградский» - 150/180 Мясо кури отварной на порцию супа - 11/15	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне - 150/180 Мясо кури отварной на порцию супа – 11/15	Суп картофельный с крупой на бульоне из мяса птицы- 150/180	Суп из овощей на мясном бульоне из говядины – 150/180
Ленивые голубцы – 150/180	Котлета из птицы - 60/80	Шницель из птицы припущенный– 60/80	Птица в соусе с томатом - 50/70	Гуляш из отварной говядины- 50/70
	Картофельное пюре - 100/120	Макаронные изделия отварные - 100/120	Рис отварной - 100/120	Греча отварная - 100/110
Овощи консервированные (огурец) порционные 10/15	Салат из свеклы 20/30	Овощи консервированные отварные (кукуруза) 20/30		овощи свежие порциями (огурец) 10/15
Компот из смеси сухофруктов 150/180	Компот из ягод замороженных 150/180	Компот из сушеных ягод (курага) 150/180	Напиток клюквенный 150/180	Напиток из шиповника 150/180
Хлеб «Целебный»- 40/50	Хлеб «Целебный»- 40/50	Хлеб «Целебный»- 40/50	Хлеб «Целебный»- 40/50	Хлеб «Целебный»- 40/50
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>				
Суфле рыбное - 50/70 Макаронные изделия отварные - 100/120	Запеканка рисовая с творогом -100/130 Сгущённое молоко (порциями)- 20/30	Картофель отварной- 90/100 Рыба отварная - 50/70	Винегрет овощной – 100/120 Яйцо вареное – 30/60 Сдоба обыкновенная - 50/80	Оладьи - 120/140 Сгущённое молоко (порциями)- 20/30
Чай с сахаром - 150/180	Чай с лимоном- 150/180	Чай с сахаром - 150/180	Чай с сахаром-150/180	Чай с сахаром - 180/200
Батон нарезной в/с обогащенный витаминами - 20/20	Батон нарезной в/с обогащенный витаминами - 20/20 Печенье 20/20	Батон нарезной в/с обогащенный витаминами - 20/20 Вафли 20\20	Батон нарезной в/с обогащенный витаминами - 20/20	
Фрукты свежие -- 95/100	Фрукты свежие - 95/100	Фрукты свежие - 95/100	Фрукты свежие (б) - 95/100	Фрукты свежие -- 95/100