

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 23»

Адрес: 624480, Свердловская область, г. Североуральск, ул. Свердлова, 25. Телефон: (34380) 2-53-84, 2-54-84

624480, Свердловская область, г. Североуральск, ул.Свердлова, 17.

624480, Свердловская область, г. Североуральск, ул.Павла Баянова, 4

e-mail: mbdou23_luchik@mail.ru, адрес сайта:<http://detsad23-luchik.ru>

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего

МАДОУ № 23

От 30.09.2024 г. № 178/1-О

10 ДНЕВНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для воспитанников МАДОУ № 23

День: **Понедельник**

Неделя: **первая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	
		ясли	сад
	Завтрак		
	Каша рисовая молочная	150	180
	Батон обогащён с маслом	40	40
	Чай с сахаром	150	180
	Второй завтрак		
	Лимонный напиток	150	180
	Обед		
	Салат из припущенной моркови с яблоком с раст. маслом	50	60
	Суп картофель с бобовым со сметаной	150	200
	Тефтели из мяса говядины	60	70
	Соус томатный	30	50
	Макароны отварные	110	130
	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб пшеничный (валетек 8)	30	40
	Хлеб дарницкий	30	40
	Полдник		
	Калитка с творогом	50	50
	Чай с сахаром	150	180

Рекомендуемый ужин

18.30. – 19.00 - Суфле из рыбы
Картофельное пюре с морковью
Чай с молоком
Фрукт

21.00 - биокефир

День: **Вторник**

Неделя: **первая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	
		ясли	сад
	Завтрак		
	Каша пшеничная молочная	150	200
	Какао с молоком	150	180
	Батон обогащен с сыром	40	40
	Второй завтрак		
	Свежий фрукт (в ассортименте)	100	100
	Обед		
	Салат из отварн свек и морк с р.м	30	60
	Щи из капусты со сметаной	150	200
	Запеканка картоф запеч с отварн мяс птицы	130	150
	Соус томатный	30	50
	Кисель фруктовый	150	180
	Хлеб пшеничный (валетек 8)	30	40
	Хлеб дарницкий	30	40
	Полдник		
	Суп молочный с лапшой	150	200
	Чай с сахаром	150	180

Рекомендуемый ужин

18.30. – 19.00 - запеканка капустная
Батон витаминный с маслом
Чай с сахаром

21.00 - кефир

День: **Среда**

Неделя: **первая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	
		ясли	сад
	Завтрак		
	Каша пшенная молочная	150	20
	Чай с молоком	150	180
	Батон обогот с повидлом	40	50
	Второй завтрак		
	Сок яблочный	200	200
	Обед		
	Огурец свежий порционно	30	40
	Суп с макарон издел со сметаной	150	200
	Биточки из мяса птицы	60	80
	Горошница	110	130
	Компот из свежих яблок	150	180
	Хлеб пшеничный (валетек 8)	30	40
	Хлеб дарницкий	30	40
	Полдник		
	Сдоба обыкновенная	70	80
	Напиток из шиповника	150	180

Рекомендуемый ужин

18.30. – 19.00 - голубцы ленивые
Компот из свежих груш
Батон обогащенный

21.00 - Молоко кипяченое

День: **Четверг**
Неделя: **первая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	
		ясли	сад
	Завтрак		
	Каша манная молочная	150	200
	Батон обог с маслом и яйцом 1/2	40	50
	Кофейный напиток с молоком	150	180
	Второй завтрак		
	Напиток из шиповника	150	180
	Обед		
	Салат из кукуруз слад кон с рас.м	21	30
	Суп крестьянский со сметаной	150	200
	Рис отвар с овощами	110	130
	Тефтели рыбные в соусе	60	80
	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб пшеничный (валетек 8)	30	40
	Хлеб дарницкий	30	40
	Полдник		
	Запеканка из творога	100	120
	Сгущенное молоко	20	30
	Чай с сахаром	150	180

Рекомендуемый ужин

18.30. – 19.00 - вареники
Напиток из клюквы протертый с сахаром

21-00 - Ряженка

День: **Пятница**

Неделя: **первая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	
		ясли	сад
	Завтрак		
	Каш Дружба (рис +пшено)	150	200
	Какао с молоком	150	200
	Батон обогащ с маслом	40	40
	Второй завтрак		
	Компот из кураги	150	180
	Обед		
	Салат из зелен горош с рас мас	15	20
	Суп картофел с круп со сметаной	150	200
	Голубцы ленивые из мяса говядины	90	100
	Соус молочный	30	50
	Кисель фруктовый	150	180
	Хлеб пшеничный (валетек 8)	30	40
	Хлеб дарницкий	30	40
	Полдник		
	Булочка молочный	50	50
	Чай с лимоном	150	180

Рекомендуемый ужин

18.30. – 19.00 - рагу из овощей с крупой

Батон обогащ

Компот из сухофруктов

21.00 - йогурт

День: **Суббота**
Неделя: **Первая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	
		ясли	сад
	Завтрак		
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	250
	Чай с молоком	150	200
	Хлеб с сыром	25/13	35/15
	Обед		
	Суп-пюре из моркови со сметаной	200	250
	Кнели мясные паровые	70	80
	Гарнир овощной сборный	130	150
	Кисель фруктовый	150	200
	Хлеб пшеничный	30	40
	Хлеб ржаной	30	40
	Полдник		
	Булочка творожная	70	80
	Молоко кипяченое	180	200
	Ужин		
	Печеночная котлета	70	80
	Картофельное пюре	130	150
	Хлеб ржаной	30	40
	21 -00 Йогурт	150	200

День: **Воскресенье**
Неделя: **Первая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	
		ясли	сад
	Завтрак		
	Суп молочный с крупой и маслом сливочным	200	250
	Кофейный напиток с молоком	150	200
	Батон витаминный с маслом	25/5	35/7
	Обед		
	Суп с лапшой на курином бульоне	200	250
	Запеканка картофельная фаршированная мясом куриным с овощами	180	200
	Со сметанным соусом	30	40
	Компот из сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный	30	40
	Хлеб ржаной	30	40
	Полдник		
	Сырники творожные, сладкий подлив	120/30	150/40
	Чай с сахаром	150	200
	Ужин		
	Биточки рыбные с соусом основным с овощами	70/30	80/40
	Каша рисовая рассыпчатая	130	150
	Хлеб пшеничный	30	40
	Напиток из шиповника	150	200
	21-00 Снежок	150	200

День: **Понедельник**

Неделя: **вторая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	
		ясли	сад
	Завтрак		
	Омлет натуральный	120	140
	Батон обогащ с повидлом	40	50
	Чай с молоком	150	180
	Второй завтрак		
	Лимонный напиток	150	180
	Обед		
	Салат из кукурузы слад конс с раст маслом	21	30
	Борщ с капустой со сметаной	150	200
	Макароны отварные	110	130
	Гуляш из мяса свинины	50	70
	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб пшеничный (валетек 8)	30	40
	Хлеб дарницкий	30	40
	Полдник		
	Суп молочный с крупой	150	200
	Чай с сахаром	150	180

Рекомендуемый ужин

18.30. – 19.00 - оладьи картофельные

Сметанный соус

Чай с лимоном

Фрукт

21.00 - Биокефир

День: **Вторник**
Неделя: **вторая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	
		ясли	сад
	Завтрак		
	Каша пшенная молочная	150	200
	Кофейный напиток с молоком	150	180
	Батон обогащ с сыром	40	40
	Второй завтрак		
	Свежий фрукт (в ассортименте)	100	100
	Обед		
	Огурец свежий порционно	30	40
	Суп картофельный с крупой со сметаной	150	200
	Биточки из птицы	60	80
	Сложный гарнир (картофель пюре + капуста тушен)	60/50	80/70
	Компот из яблок	150	180
	Хлеб пшеничный (валетек 8)	30	40
	Хлеб дарницкий	30	40
	Полдник		
	Пирожок с картошкой	50	50
	Напиток из шиповника	150	180

Рекомендуемый ужин

18.30. – 19.00 – биточки (котлеты) картофельные запеченные
Соус молочный
Напиток из клюквы протерт с сахаром

21-00 – кефир

День: **Среда**
Неделя: **вторая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	
		ясли	сад
	Завтрак		
	Каша манная молочная	150	200
	Чай с лимоном	150	180
	Батон обогащ с маслом	40	40
	Второй завтрак		
	Компот из кураги	150	
	Витамин напиток «Витошка»		200
	Обед		
	Салат из припущ морк и яблок с рас маслом	40	50
	Суп картофельный с клецками со сметаной	150	200
	Плов из отварного мяса птицы	160	180
	Кисель фруктовый	150	180
	Хлеб пшеничный (валетек 8)	30	40
	Хлеб дарницкий	30	40
	Полдник		
	Булочка домашняя	50	50
	Чай с молоком	150	180

Рекомендуемый ужин

18.30. – 19.00 - тефтели рыбные в соусе
Компот из сухофруктов
Батон обогащенный

21.00 - снежок

День: **Четверг**
Неделя: **вторая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	
		ясли	сад
	Завтрак		
	Каша ячневая молочная	150	200
	Батон обогащ с масл и яйцом 1/2	40	50
	Какао с молоком	150	180
	Второй завтрак		
	Лимонный напиток	150	180
	Обед		
	Салат из отвар свеклы с рас маслом	45	60
	Суп крестьянский со сметаной	150	200
	Биточки (котлеты) рыбные	60	80
	Пюре картофельное	110	130
	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб пшеничный (валетек 8)	30	40
	Хлеб дарницкий	30	40
	Полдник		
	Вареники ленивые	120	150
	Чай с сахаром	150	180

Рекомендуемый ужин

18.30. – 19.00 - манный пудинг с яблоками
Компот из груш

21.00 - Снежок

День: **Пятница**
Неделя: **вторая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	
		ясли	сад
	Завтрак		
	Каша «Ассорти» (рис+греча) молочная	150	200
	Батон обогащ с маслом	40	40
	Кофейный напиток с молоком	150	180
	Второй завтрак		
	Сок фруктовый	200	200
	Обед		
	Салат из зеленого горошка с рас маслом	15	32
	Свекольник со сметаной	150	200
	Жаркое по - домашнему	160	180
	Компот из свежих яблок	150	180
	Хлеб пшеничный (валетек 8)	30	40
	Хлеб дарницкий	30	40
	Полдник		
	Гребешок с повидлом	60	70
	Напиток из шиповника	150	180

Рекомендуемый ужин

18.30. – 19.00 - суфле из овощей
Компот из сухофруктов

21-00 – йогурт

День: **Суббота**
Неделя: **Вторая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	
		ясли	сад
	Завтрак		
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	250
	Кофейный напиток с молоком	150	200
	Хлеб	25	35
	Батон витаминный с сыром	25/13	35/15
	Обед		
	Суп – пюре гороховый с гренками	200	250
	Биточки из мяса говядины паровые	70	80
	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	180
	Компот из яблок и кураги	150	200
	Хлеб ржаной	30	40
	Хлеб пшеничный	30	40
	Полдник		
	Запеканка из творога с изюмом, сладкий подлив	120/30	150/40
	Чай с молоком	150	200
	Ужин		
	Рагу из овощей	150	180
	Чай с лимоном	150	200
	Хлеб пшеничный	25	30
	21-00 Кефир	150	200

«С»-витаминизация 3 блюда: ясли-35 мг, сад-50 мг.

День: **Воскресенье**

Неделя: **Вторая**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	
		если	сад
	Завтрак		
	Суп молочный с лапшой	200	250
	Какао с молоком	150	200
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	35/7
	Обед		
	Салат из отварной свеклы и моркови с рас маслом	50	60
	Печеночные котлеты	70	80
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	130	150
	Соус молочный	30	40
	Компот из сухофруктов	150	200
	Хлеб ржаной	30	40
	Хлеб пшеничный	30	40
	Полдник		
	Ватрушка с повидлом	70	80
	Молоко кипяченое	180	200
	Ужин		
	Омлет с картофелем запеченный	120	150
	Чай с сахаром	150	200
	Хлеб пшеничный	25	35
	21-00 Варенец	150	200