

Подписано цифровой подписью:

Корягина О.В.

Дата:2024.01.09

«Утверждено»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №3 «Светлячок»

г. Алатыря Чувашской Республики

1 день ясли/сад
1-й завтрак
Суп молочный с макаронными изделиями 150/200
Чай с молоком 170/180
Бутерброд со сливочным маслом 29/35
2-й завтрак
Фрукты 95/100
Обед
Сельдь с луком 40
Суп гороховый с говядиной 150/200
Пюре картофельное 130/150
Бефстроганов из отварного мяса 80/100
Кисель из смеси сухофруктов 150/180
Хлеб ржаной 30/36
Полдник
Запеканка из творога с повидлом 70/100
Йогурт 130

2 день ясли/сад
1-й завтрак
Каша гречневая молочная, жидкая 150/200
Кофейный напиток с молоком 170/180
Бутерброд со сливочным маслом 29/35
2-й завтрак
Печенье 11/30
Сок 120
Обед
Салат из репчатого лука 40/60
Щи из свежей капусты, рыбные со сметаной 150/200
Плов 130/150
Чай с сахаром 150/180

Хлеб ржаной 30/36, хлеб пшеничный /30
Полдник
Рыба, запеченная с морковью 80/80
Кисель из яблок 150/180
Хлеб пшеничный 25/30

3 день ясли/сад
1-й завтрак
Каша рисовая молочная с изюмом 150/200
Какао с молоком 170/180
Бутерброд с сыром 38/48
2-й завтрак
Фрукты 95/100
Обед
Помидор свежий 40/50
Гренки из пшеничного хлеба 25
Бульон из кур 120/200
Макаронные изделия отварные 100/130
Цыплята, тушеные с овощами 80
Компот из смеси сухофруктов 150/180
Хлеб ржаной 30/36
Полдник
Булочка «Творожная» 50/60
Сок 130

4 день ясли/сад
1-й завтрак
Пудинг из творога со сгущенным молоком 100/150
Кофейный напиток с молоком 170/180
Хлеб пшеничный 25/30
2-й завтрак
Вафли 11/30
Сок 120/100
Обед
Салат из квашеной капусты с яблоком 40/50
Суп картофельный с говядиной со сметаной 150/200
Котлеты (биточки, шницели) рубленые 60
Рагу из овощей 130/150

Чай с сахаром 150/180
Хлеб ржаной 30/36
Полдник
Пирожок печёный с картошкой 60
Молоко кипяченое 150

5 день ясли/сад
1-й завтрак
Каша манная с морковью 150/200
Чай с молоком 170/180
Бутерброд со сливочным маслом 29/35
2-й завтрак
Фрукты 95/100
Обед
Салат из свеклы с солеными огурцами 40/50
Суп рыбный 150/200
Капуста тушеная 130/150
Суфле из печени 55/65
Компот из смеси сухофруктов 150/180
Хлеб ржаной 30/36, хлеб пшеничный /30
Полдник
Блинчики 70/100
Сок 130

6 день ясли/сад
1-й завтрак
Каша пшенная молочная 150/200
Кофейный напиток 150/180
Бутерброд со сливочным маслом 29/35
2-й завтрак
Фрукты 95/100
Обед
Сельдь с луком 40

Борщ с мясом со сметаной 150/200
Жаркое по-домашнему 150
Компот из смеси сухофруктов 150/180
Хлеб ржаной 30/36
Полдник
Булочка домашняя 50/60
Молоко кипяченое 150
7 день ясли/сад
1-й завтрак
Огурец свежий 40/50
Омлет натуральный 120/150
Чай с молоком 170/180
Хлеб пшеничный 25/30
2-й завтрак
Фрукты 95/100
Обед
Свекла, тушенная в сметанном соусе 40/50
Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне 150/200
Картофель и овощи тушеные 100/150
Котлеты рубленые из кур 60
Компот из смеси сухофруктов 150/180
Хлеб ржаной 30/36
Полдник
Сырники 80/100
Сок 130

8 день ясли/сад
1-й завтрак
Каша «Дружба» 150/200
Кофейный напиток с молоком 170/180
Бутерброд с сыром 38/48
2-й завтрак
Сок 120/100
Шоколадная конфета 20/30
Обед
Салат из квашеной капусты с яблоком 40/50
Суп крестьянский с крупой и рыбой 150/200
Пюре из гороха 100/150

Котлеты (биточки) рыбные паровые 50/70
Чай с сахаром 150/180
Хлеб ржаной 30/36, хлеб пшеничный /30
Полдник
Суфле из моркови с творогом и повидлом 80/100
Молоко кипяченое 150

9 день ясли/сад
1-й завтрак
Каша манная молочная 150/200
Какао с молоком 170/180
Бутерброд со сливочным маслом 29/35
2-й завтрак
Фрукты 95/100
Обед
Сельдь с луком 40
Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/200
Картофельное пюре 100/130
Печень по-строгановски 80/100
Компот из смеси сухофруктов 150/180
Хлеб ржаной 30/36
Полдник
Пирожки печеные с капустой 60
Йогурт 130

10 день ясли/сад
1-й завтрак
Каша рисовая молочная 150/200
Чай с молоком 170/180
Бутерброд со сливочным маслом 29/35
2-й завтрак
Фрукты 95/100
Обед
Помидор свежий 60
Рассольник с говядиной и сметаной 150/200
Говядина тушеная с капустой 150
Кисель из яблок 150/180
Хлеб ржаной 30/36

Полдник
Гренки с яйцом 60
Молоко кипяченое 150