

# МЕНЮ

Ясли 12 часов 1 – 3 лет

Утверждено

Приказом № 45 от 09.01.2024г

МДОУ «ЦРР детский сад № 14»

Заведующий Пономарева Ю.С.

| 1 день                                   | 2 день                           | 3 день                          | 4 день                  | 5 день                                    | 6 день                                        | 7 день                                 | 8 день                               | 9 день                                   | 10 день                                  |
|------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                           |                                  |                                 |                         |                                           |                                               |                                        |                                      |                                          |                                          |
| Каша овсяная "геркулес" 150              | Каша кукурузная 150              | Каша манная 150                 | Каша ячневая 150        | Каша пшеничная 150                        | Каша ячневая 150                              | Каша пшеничная 150                     | Каша пшеничная 150                   | Каша "Дружба" 150                        | Каша кукурузная 150                      |
| Яйца варёные 20                          | Чай с сахаром 180                | Яйца варёные 20                 | Чай с молоком 180       | Кофейный напиток с молоком сгущённым 180  | Яйца варёные 20                               | Какао с молоком 180                    | Яйца варёные 20                      | Чай с сахаром 150                        | Чай с сахаром 180                        |
| Кофейный напиток с молоком сгущённым 160 | Бутерброд с маслом 30/5          | Чай с молоком 150               | Бутерброд с маслом 30/5 | Бутерброд с маслом 30/5                   | Чай с сахаром 180                             | Бутерброд с маслом 30/5                | Чай с молоком 150                    | Мандарин 95                              | Бутерброд с маслом 30/5                  |
| Вафли 20                                 |                                  | Бутерброд с маслом 30/5         |                         |                                           | Пряники 20                                    |                                        | Бутерброд с маслом 30/5              | Вафли 20                                 |                                          |
| <b>II Завтрак</b>                        |                                  |                                 |                         |                                           |                                               |                                        |                                      |                                          |                                          |
| Сок 100                                  | Снежок 130                       | Молоко кипячёное 100            | Сок 100                 | Молоко кипячёное 100                      | Сок 150                                       | Сок 100                                | Молоко кипячёное 100                 | Снежок 120                               | Молоко кипячёное 100                     |
|                                          |                                  |                                 | Мармелад 10             |                                           |                                               | конфеты железные 10                    |                                      |                                          | Печенье 10                               |
| <b>Обед</b>                              |                                  |                                 |                         |                                           |                                               |                                        |                                      |                                          |                                          |
| Суп летний овощной 150                   | Суп гороховый 150                | Борщ со сметаной 150            | Бульон куриный 150      | Рассольник ленинградский со сметаной 150  | Свекольник со сметаной 150                    | Суп из свежих овощей со сметаной 150   | Щи со сметаной 150                   | Рассольник ленинградский со сметаной 150 | Суп крупяной 150                         |
| Жаркое по - домашнему 160                | Картофельное пюре 110            | Макаронные изделия отварные 110 | Картофельное пюре 110   | Капуста тушёная с мясом 160               | Каша гречневая рассыпчатая 110                | Картофельное пюре 110                  | Картофельное пюре 110                | Картофельное пюре 110                    | Макаронные изделия отварные 110          |
| Салат из моркови с сыром 40              | Свекла тушёная 40                | Печень по - строгановски 60     | Биточки из кур 60       | салат "Зимний" (с зелёным горошком) №1 40 | Суфле из говядины 50                          | Печень по - строгановски 60            | Котлеты рыбные 60                    | Капуста тушёная 40                       | Гуляш из курицы 60                       |
| Компот из смеси сухофруктов 150          | Суфле из говядины 50             | Помидор свежий 30               | Огурец свежий 30        | Сок 150                                   | Помидор свежий 30                             | Огурец свежий 30                       | Помидор свежий 30                    | Котлеты мясные 60                        | Помидор свежий 30                        |
| Хлеб ржаной 40                           | Напиток из черной смородины 150  | Напиток из плодов шиповника 150 | Кисель из вишни 150     | Хлеб ржаной 40                            | Компот из вишни 150                           | Компот из смеси сухофруктов 150        | Компот из яблок 150                  | Кисель из черной смородины 150           | Сок 150                                  |
|                                          | Хлеб ржаной 40                   | Хлеб ржаной 40                  | Хлеб ржаной 40          |                                           | Хлеб ржаной 40                                | Хлеб ржаной 40                         | Хлеб пшеничный 30                    | Хлеб ржаной 40                           | Хлеб ржаной 40                           |
|                                          | Хлеб пшеничный 30                | Хлеб пшеничный 30               |                         |                                           |                                               |                                        | Хлеб ржаной 40                       |                                          |                                          |
| <b>Уплотнённый Полдник</b>               |                                  |                                 |                         |                                           |                                               |                                        |                                      |                                          |                                          |
| Рис отварной 110                         | Булочка домашняя 80              | Творожный пудинг с яблоками 140 | Омлет натуральный 140   | Ватрушка с творогом 80                    | Рыба, запеченная с картофелем по - русски 150 | Ватрушка с повидлом 80                 | Пудинг из творога с изюмом 140       | Сдоба "Детская" 80                       | Омлет с сыром 150                        |
| Тефтели рыбные 60                        | Салат витаминный с кукурузой 110 | Соус молочный сладкий 40        | Икра морковная 40       | салат(пюре) из моркови с яблоками 110     | Кофейный напиток с молоком сгущённым 150      | Салат из свеклы с зелёным горошком 110 | Кисель из варенья 40                 | Салат витаминный с кукурузой 110         | Кофейный напиток с молоком сгущённым 150 |
| Чай с молоком 150                        | Чай с лимоном 150                | Какао с молоком 150             | Чай с сахаром 150       | Чай с лимоном 180                         | Хлеб пшеничный 30                             | Чай с лимоном 180                      | Кофейный напиток с молоком сгущённым | Хлеб пшеничный 30                        | Хлеб пшеничный 30                        |
| Хлеб пшеничный 30                        | Банан 95                         | Мандарин 95                     | Хлеб пшеничный 30       | Хлеб пшеничный 30                         | Банан 95                                      | Хлеб пшеничный 30                      | Груша 95                             | Чай с сахаром 150                        | Яблоко 95                                |
| Яблоко 95                                |                                  |                                 | Банан 95                |                                           |                                               | Яблоко 95                              |                                      |                                          |                                          |