

УТВЕРЖДЕНО:
О.П. Кудленко

Заведующий МДОО №16 "Голосек" О.П. Кудленко

Приказ № 65-ОД от 14.10.2024 г.



MICHO

Если 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С КИСЕЛЁМ 130/20	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	ЛАПША В МОЛОКЕ 150	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 150	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КИСЕЛЁМ 130/26	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ 150	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА И ГРЕЧА "ДРУЖБА" 150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170	ЧАЙ С САХАРОМ 170/10	КАКАО С МОЛОКОМ 170	ЧАЙ С МОЛОКОМ 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ЧАЙ С МОЛОКОМ 170	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 25	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 4	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 25	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 25	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 25
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 40	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ 40	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯЙЦОМ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 40
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 150/9	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	БОРЩ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ 150/8	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ 150/8	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 150/8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ "УХА" 160	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ И БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ 150/8	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 150/8	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 150
БИТОЧЕК ИЗ МЯСА 50	ТЕФЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ ("ЕЖИКИ") 60	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 160	КНЕЛИ РЫБНЫЕ 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 160	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 60	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 160	БИТОЧКИ ИЗ КУР 60	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 160	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 50
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 80	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	СОУС МОЛОЧНЫЙ 30	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 60	СОУС МОЛОЧНЫЙ 30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110
ТОМАТНЫЙ СОУС 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	ТОМАТНЫЙ СОУС 30
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15					ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15
Полдник									
КЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ВАРЕНЦ 2,5% ЖИРНОСТИ 150	БИФИДОК 2,5% ЖИРНОСТИ 150	ПРОСТОКВАША 150	КЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ 150	БИФИДОК 2,5% ЖИРНОСТИ 150	ПРОСТОКВАША 150
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 50	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 25	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50	ВЕНСКАЯ БУЛОЧКА 50	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ 25	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 50	ПРЯНИКИ 25	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ 50	ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ 30
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 110			ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 130			ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 130