

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий детским садом 150
О.А.Рыжкова

день 1	день 2	день 3	день 4	день 5
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша манная молочная с маслом сливочным 150 Какао с молоком 150 Батон с маслом 30/6 ИТОГО: 336 10.00- Сок фруктовый 100	Омлет натуральный паровой 120 Чай с молоком 150 Батон с маслом и сыром 30/6/6 ИТОГО: 312 110.00 - Фрукты 100	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150 Батон с маслом и сыром 30/6/6 Кофейный напиток с молоком 150 ИТОГО: 342 10.00 -Кисломолочный продукт (биоюгурт) 130	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150 Батон с маслом 30/6 Чай с сахаром 150 ИТОГО: 336 10.00 - Фрукты 100	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150 Батон с маслом и сыром 30/6/6 Какао с молоком 150 ИТОГО: 342 10.00 Сок фруктовый 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из отварного, картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 30 (01.03-01.09) Салат из моркови с изюмом и растительным маслом 30 (01.09-01.03) Суп-лапша на курином бульоне 150 Бигус с мясом курицы 150 Кисель Витюшка 150 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 15 ИТОГО: 525	Салат из белокочанной капусты с яблоком и растительным маслом 30 (01.09-01.03)/Икра кабачковая 30 Рассольник со сметаной 150 Котлета мясная 60 Каша гречневая рассыпчатая с овощами 100 Компот из сухофруктов 150 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 15 ИТОГО: 535	Салат из припущенной моркови с яблоком и растительным маслом 30 (01.03-01.09) Салат из свежих огурцов с растительным маслом 30 (01.06-01.09) Суп гороховый со сметаной 150 Суфле из печени 60 Макаронные изделия отварные 110 Соус молочный 20 Напиток из свежемороженых ягод 150/ Напиток Витюшка 150 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 15 ИТОГО: 565	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 30 (01.03-01.06) Салат из свежих помидор с растительным маслом 30 (01.06-01.09) Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 30 (01.09-01.03) Свекольник со сметаной 150 Тефтели рыбные 60/Кнели рыбные паровые 60 Картофельное пюре 100 Компот из кураги 150 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 15 ИТОГО: 535	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 30 Суп овощной с курицей со сметаной 150 Плов из мяса кур 150 Компот из чернослива и изюма 150 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 15 ИТОГО: 525
Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
Запеканка из творога со сгущенным молоком 80/10 Пирожок, печенье, вафли/зефир, 20-30 Чай 150 Хлеб пшеничный 15 ИТОГО: 280	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом 120 Сдоба обыкновенная 60 Кисломолочный продукт (кефир) 110- 130 Хлеб пшеничный 15 ИТОГО: 305	Рагу из овощей 100 Яйцо 40 Чай с лимоном 150 Хлеб пшеничный 15 Фрукты 100 ИТОГО: 405	Пудинг из творога с джемом 100/10 Печенье/пирожок/вафли/зефир 20-30 Чай 150 Хлеб пшеничный 15 ИТОГО: 300	Шанежка с картофелем 60 Кисломолочный продукт (кефир) 110-130 Хлеб пшеничный 15 Фрукты 100 ИТОГО: 305
день 6	день 7	день 8	день 9	день 10
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150 Батон с маслом 30/6 Какао с молоком 150 ИТОГО: 336 10.00 Сок фруктовый 100	Омлет натуральный паровой 120 Батон с маслом и сыром 30/6/6 Чай с молоком 150 ИТОГО: 312 10.00 Фрукты 100	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150 Батон с маслом и сыром 30/6/6 Кофейный напиток с молоком 150 ИТОГО: 342 10.00 Кисломолочный продукт (кефир) 130	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 150 Батон с маслом 30/6 Какао с молоком 150 ИТОГО: 336 10.00 Кисломолочный продукт 130	Каша молочная ассорти(рис, кукуруза) с маслом сливочным 150 Батон с маслом 30/6 Кофейный напиток с молоком 150 ИТОГО: 336 10.00 Сок фруктовый 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Огурец консервированный 30 (01.03-01.06) Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом 30 (01.09- 01.03) Суп-пюре гороховый 150 Жаркое по- домашнему с мясом курицы 150 Напиток Витюшка 150 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 15 ИТОГО: 525	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом 30 Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом 30(с 01.09-до 01.03) Щи из свежей капусты 150 Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами 150 Соус сметанный 20 Компот из сухофруктов 150 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 15 ИТОГО: 545	Кукуруза сладкая консервированная 30 Салат из свежих огурцов с растительным маслом 30(01.06-01.09) Суп рыбный 150 Тефтели из мяса говядины 60 Каша рисовая рассыпчатая 100 Соус молочный 20 Напиток из свежемороженых ягод 150 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 15 ИТОГО: 555	Зеленый горошек 30 (01.03-01.05) Салат из свежей моркови с растительным маслом 30(01.09-01.03) Салат из свежих помидор с растительным маслом 30 (01.06-01.09) Борщ со сметаной 150 Суфле из рыбы 60 Картофель отварной 100/Картофельное пюре 100 Компот из яблок и изюма 150/Напиток из шиповника 150 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 15 ИТОГО: 535	Салат из морской капусты с растительным маслом 30/ Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым маслом и растительным маслом 30 Суп -пюре из разных овощей 150 Гуляш из мяса птицы 60 Макаронные изделия 110 Кисель Витюшка 150/Компот из яблок и изюма 150 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 15 ИТОГО: 545
Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
Суфле творожное 80 Сгущенное молоко 10 Печенье/пирожок/вафли/зефир 20-30 Чай 150 Хлеб пшеничный 15 ИТОГО: 280	Каша молочная ассорти(рис, кукуруза) с маслом сливочным 120 Манник 50 Кисломолочный продукт (биоюгурт) 110- 130 Хлеб пшеничный 15 ИТОГО: 295	Гарнир овощной сборный 100 Печенье, пирожок, вафли, зефир 20-30 Чай с лимоном 150 Фрукты 100 Хлеб пшеничный 15 ИТОГО: 385	Суп молочный с лапшой и маслом сливочным 150 Сдоба обыкновенная 60 Чай с сахаром 150 Фрукты 100 Хлеб пшеничный 15 ИТОГО: 475	Запеканка из творога с джемом 80/10 Фрукты 100 Чай 150 Хлеб пшеничный 15 ИТОГО: 355

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730001

Владелец Рымкевич Ольга Анатольевна

Действителен с 11.06.2024 по 11.06.2025