

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий детским садом 150

ДЕТСКИЙ САД
О.А.Рыжкович

день 1	день 2	день 3	день 4	день 5
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша манная молочная с маслом сливочным 180 Какао с молоком 180 Батон с маслом 40/6 ИТОГО: 406 10.00- Сок фруктовый 100	Омлет натуральный паровой 150 Чай с молоком 200 Батон с маслом и сыром 40/6/10 ИТОГО: 406 110.00 - Фрукты 100	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180 Батон с маслом и сыром 40/6/10 Кофейный напиток с молоком 180 ИТОГО: 416 10.00 - Кисломолочный продукт (биоюгурт) 150	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180 Батон с маслом 40/6 Чай с сахаром 180 ИТОГО: 406 10.00 - Фрукты 100	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180 Батон с маслом и сыром 40/6/10 Какао с молоком 180 ИТОГО: 416 10.00 Сок фруктовый 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из отварного, картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 50 (01.03-01.09) Салат из моркови с изюмом и растительным маслом 50 (01.09-01.03) Суп-лапша на курином бульоне 180 Бигус с мясом курицы 180 Кисель Витшока 200 Хлеб ржаной 50 Хлеб пшеничный 20 ИТОГО: 680	Салат из белокочанной капусты с яблоком и растительным маслом 50 (01.09-01.03)/Икра кабачковая 50 Рассольник со сметаной 180 Колбаса мясная 70 Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 50 Хлеб пшеничный 20 ИТОГО: 680	Салат из припущенной моркови с яблоком и растительным маслом 50 (01.03-01.09) Салат из свежих огурцов с растительным маслом 50 (01.06-01.09) Суп гороховый со сметаной 180 Суфле из печени 70 Макаронные изделия отварные 130 Соус молочный 20 Напиток из свежемороженых ягод 180/ Напиток Витшока 180 Хлеб ржаной 50 Хлеб пшеничный 20 ИТОГО: 700	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 50 (01.03-01.06) Салат из свежих помидор с растительным маслом 50(01.06-01.09) Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 50 (01.09-01.03) Свекольник со сметаной 180 Тефтели рыбные 70/Кнели рыбные паровые 70 Картофельное пюре 130 Компот из кураги 180 Хлеб ржаной 50 Хлеб пшеничный 20 ИТОГО: 680	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50 Суп овощной с курой со сметаной 200 Плов из мяса кур 180 Компот из чернослива и изюма 180 Хлеб ржаной 50 Хлеб пшеничный 20 ИТОГО: 680
Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/20 Пряник, печенье, вафли/зефир, 20-30 Чай 180 Хлеб пшеничный 20 ИТОГО: 350	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом 150 Сдоба обыкновенная 70 Кисломолочный продукт (кефир) 150- 180 Хлеб пшеничный 20 ИТОГО: 390	Рагу из овощей 100 Яйцо 40 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 20 Фрукты 100 ИТОГО: 440	Пудинг из творога с джемом 120/20 Печенье/пряник/вафли/зефир 20-30 Чай 180 Хлеб пшеничный 20 ИТОГО: 370	Шанежка с картофелем 90 Кисломолочный продукт (кефир) 150-180 Хлеб пшеничный 20 Фрукты 100 ИТОГО: 380
день 6	день 7	день 8	день 9	день 10
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180 Батон с маслом 40/6 Какао с молоком 180 ИТОГО: 406 10.00 Сок фруктовый 100	Омлет натуральный паровой 150 Батон с маслом и сыром 40/6/10 Чай с молоком 200 ИТОГО: 406 10.00 Фрукты 100	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180 Батон с маслом и сыром 40/6/10 Кофейный напиток с молоком 180 ИТОГО: 416 10.00 Кисломолочный продукт (кефир) 150	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 180 Батон с маслом 40/6 Какао с молоком 180 ИТОГО: 406 <u>10.00 Кисломолочный продукт (кефир)</u>	Каша молочная ассорти(рис, кукуруза) с маслом сливочным 180 Батон с маслом 40/6 Кофейный напиток с молоком 180 ИТОГО: 406 10.00 Сок фруктовый 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Огурец консервированным 50 (01.03-01.06) Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом 50 (01.09- 01.03) Суп-пюре гороховый 180 Жаркое по-домашнему с мясом курицы 180 Напиток Витшока 200 Хлеб ржаной 50 Хлеб пшеничный 20 ИТОГО: 680	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом 50 Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом 50 (с 01.09-до 01.03) Пюре из свежей капусты 180 Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами 180 Соус сметанный 20 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 50 Хлеб пшеничный 20 ИТОГО: 680	Кукуруза сладкая консервированная 50 Салат из свежих огурцов с растительным маслом 50(01.06-01.09) Суп рыбный 180 Тефтели из мяса говядины 70 Каша рисовая рассыпчатая 130 Соус молочный 20 Напиток из свежемороженых ягод 180 Хлеб ржаной 50 Хлеб пшеничный 20 ИТОГО: 700	Зеленый горошек 50 (01.03-01.05) Салат из свежей моркови с растительным маслом 50(01.09-01.03) Салат из свежих помидор с растительным маслом (01.06-01.09) Борщ со сметаной 180 Суфле из рыбы 70 Картофель отварной 130/Картофельное пюре 130 Компот из яблок и изюма 180/Напиток из шиповника 180 Хлеб ржаной 50 Хлеб пшеничный 20 ИТОГО: 680	Салат из морской капусты с растительным маслом 50/ Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом 50 Суп -пюре из разных овощей 180 Гуляш из мяса птицы 70 Макаронные отварные 130 Кисель Витшока 200/Компот из яблок и изюма 180 Хлеб ржаной 50 Хлеб пшеничный 20 ИТОГО: 700
Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
Суфле творожное 100 Сгущенное молоко 20 Печенье/пряник/вафли/зефир 20-30 Чай 180 Хлеб пшеничный 20 ИТОГО: 350	Каша молочная ассорти(рис, кукуруза) с маслом сливочным 150 Манник 70 Кисломолочный продукт (биоюгурт) 150- 180 Хлеб пшеничный 20 ИТОГО: 390	Гарнир овощной сборный 100 Печенье, пряник, вафли, зефир 20-30 Чай с лимоном 180 Фрукты 110 Хлеб пшеничный 20 ИТОГО: 440	Суп молочный с лапшой и маслом сливочным 180 Сдоба обыкновенная 70 Чай с сахаром 180 Фрукты 100 Хлеб пшеничный 20 ИТОГО: 550	Запеканка из творога с джемом 100/20 Фрукты 100 Чай 180 Хлеб пшеничный 20 ИТОГО: 420

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730001

Владелец Рымкевич Ольга Анатольевна

Действителен с 11.06.2024 по 11.06.2025