

«Утверждаю»

и введен в действие приказом №36 от 26.03.2024 г.
заведующим МБДОУ «Балтасинский детский сад №5
комбинированного вида»

Г.М.Асхатдинова

Примерное 10-дневное меню

День 1-й	Кол.гр.	День 2-й	Кол.гр.	День 3-й	Кол.гр.
Завтрак	Ясли/Сад	Завтрак	Ясли/Сад	Завтрак	Ясли/Сад
Каша манная молочная с маслом	150/200	Каша «Дружба» молочная с маслом	150/200	Каша геркулесовая молочная маслом	150/200
Чай с сахаром	160/180	Какао с молоком	160/180	Чай с молоком, сахаром	160/180
Бутерброд с маслом слив.	25/30	Бутерброд с сыром, маслом	25/30	Бутерброд с маслом слив.	25/30
2-ой завтрак		2-ой завтрак		2-ой завтрак	
Сок	125	Фрукты свежие	100	Сок	125
Обед		Обед		Обед	
Морковь отварная/икра кабачковая	30/50	Свекла отварная	30/50	Огурцы свежие порционно	30/50
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/200	Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/200	Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/200
Тефтели из говядины/тефтели из говядины с соусом томатным	50/70	Биточки рубленые из рыбы	50/70	Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	140/150
Рис отварной с овощами	110/130	Пюре Картофельное	110/130	Напиток из урюка	150/180
Кисель	150/180	Компот из сухофруктов	150/180	Хлеб сельский	30/37,5
Хлеб сельский	30/37,5	Хлеб сельский	30/37,5		
Полдник		Полдник		Полдник	
Булочка Домашняя	40/50	Печенье	15	Ватрушка с повидлом	40/50
Катык	110/120	Молоко кипяченое	110/120	Ряженка	110/120
Рагу с курицей	20/40	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/150	Яйцо вареное	½ /48
Напиток шиповника	150/180	Чай с сахаром и лимоном	150/180	Каша перловая с овощами	100/130
Хлеб пшеничный 1с	20/23	Хлеб пшеничный 1с	110/120	Чай с сахаром	160/180
				Хлеб пшеничный 1с	20/23
День 4-й		День 5-й			
Завтрак	Ясли/Сад	Завтрак	Ясли/Сад		
Каша пшеничная молочная с маслом	150/200	Каша полбяная молочная с маслом	150/200		
Кофейный напиток с молоком	165/180	Какао с молоком	160/180		
Бутерброд с сыром, маслом	25/30	Бутерброд с маслом слив.	25/30		
2-ой завтрак		2-ой завтрак			
Фрукты свежие	100	Сок	125		
Обед		Обед			
Помидоры свежие порционно	30/50	Салат из свежих помидоров и огурцов	30/50		
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/200	Свекольник с курицей, со сметаной	150/200		
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130/180	Плов из курицы	130/160		
Кисель	150/180	Компот из свежих яблок	150/180		
Хлеб сельский	30/37,5	Хлеб сельский	30/37,5		
Полдник		Полдник			
Вафли	21	Плюшка новомосковская	40/50		
Катык	110/120	Кефир	110/120		
Суфле из творога с молоком сгущенным	100/150	Капуста тушеная с мясом	110/150		
Напиток шиповника	150/180	Чай с сахаром	160/180		
Хлеб пшеничный 1с	20/23	Хлеб пшеничный 1с	20/23		

День 6-й	Кол.гр.	День 7-й	Кол.гр.	День 8-й	Кол.гр.
Завтрак	Ясли/Сад	Завтрак	Ясли/Сад	Завтрак	Ясли/Сад
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/200	Каша рисовая молочная с маслом	150/200	Суп молочный с вермишелью	150/180
Чай с молоком, сахаром	160/180	Кофейный напиток с молоком	165/180	Какао с молоком	160/180
Бутерброд с сыром, маслом	25/30	Бутерброд с маслом слив.	25/30	Бутерброд с сыром, маслом	25/30
2-ой завтрак		2-ой завтрак		2-ой завтрак	
Фрукты свежие	100	Сок	125	Фрукты свежие	100
Обед		Обед		Обед	
Салат из свеклы и моркови	30/50	Морковь отварная/икра кабачковая	30/50	Огурцы свежие порционно	30/50
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/200	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	150/200	Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной	150/200
Биточки куриные «Солнышко»	50/70	Тефтели рыбные с маслом	50/70	Плов из отварной говядины	130/160
Макароны отварные	110/130	Пюре Картофельное	110/130	Компот из сухофруктов	150/180
Кисель	150/180	Компот из свежих яблок	150/180	Хлеб сельский	30/37,5
Хлеб сельский	30/37,5	Хлеб сельский	30/37,5		
Полдник		Полдник		Полдник	
Булочка сдобная	40/50	Вафли	21	Пирожок печеный с повидлом	40/50
Ряженка	110/120	Молоко кипяченое	110/120	Катык	110/120
Гречка с фаршем и овощами	110/130	Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	80/100	Рагу из птицы с овощами	100/120
Напиток шиповника	150/180	Чай с сахаром и лимоном	150/180	Чай с сахаром	160/180
Хлеб пшеничный 1с	20/23	Хлеб пшеничный 1с	20/23	Хлеб пшеничный 1с	20/23
День 9-й		День 10-й			
Завтрак	Ясли/Сад	Завтрак	Ясли/Сад		
Каша полбяная молочная с маслом	150/200	Каша пшенная молочная с маслом	150/200		
Чай с молоком, сахаром	160/180	Кофейный напиток с молоком	165/180		
Бутерброд с маслом слив.	25/30	Бутерброд с сыром, маслом	25/30		
2-ой завтрак		2-ой завтрак			
Сок	125	Фрукты свежие	100		
Обед		Обед			
Помидоры свежие порционно	30/50	Салат из свежих помидоров и огурцов	30/50		
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/200	Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/200		
Котлеты «Аппетитные»	50/70	Гуляш из куриной грудки	40/45		
Пюре Картофельное	110/130	Каша гречневая вязкая	110/130		
Кисель	150/180	Напиток из урюка	150/180		
Хлеб сельский	30/37,5	Хлеб сельский	30/37,5		
Полдник		Полдник			
Крекер	10	Ватрушка с сыром	40/50		
Ряженка	110/120	Кефир	110/120		
Запеканка из творога с крошкой	130/150	Омлет натуральный	130/140		
Напиток шиповника	150/180	Чай с сахаром	160/180		
Хлеб пшеничный 1с	20/23	Хлеб пшеничный 1с	20/23		