



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Норминский детский сад «Тургай» комбинированного вида : / / А.В.Ганиева

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша манная молочная с маслом 150/200 Чай с сахаром 160/180 Бутерброд с маслом сливочным 25/5-30/5	Каша«Дружба» молочная с маслом 150/200 Какао с молоком 160/180 Бутерброд с сыром с маслом 25/5/3-30/7/3	Каша геркулесовая молочная с маслом 150/200 Чай с молоком с сахаром 160/180 Бутерброд с маслом сливочным 25/5-30/5	Каша пшеничная молочная с маслом 150/200 Кофейный напиток с молоком 165/180 Бутерброд с сыром маслом 25/5/3-30/7/3	Каша полбяная молочная с маслом 150/200 Какао с молоком 160/180 Бутерброд с маслом сливочным 25/5-30/5
10.00 II завтрак	10.00 II завтрак	10.00 II завтрак	10.00 II завтрак	10.00 II завтрак
Сок яблочно-виноградный 125\125	Фрукты свежие: яблоки 100\100	Сок яблочно-виноградный 125\125	Фруктовое пюре 125\125	Сок яблочно-виноградный 125\125
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из свежей капусты 30\50 Суп вермишелевый с картофелем и курицей 150\200 Тефтели из говядины 50\70 Рис отварной с овощами 110\130 Кисель 150/180 Хлеб сельский 30/37,5	Помидоры свежие порционно 30\50. Суп из овощей скурицей, со сметаной 150/200 Пюре картофельное 110\130 Биточки рубленые из рыбы 50/70 Компот из свежих яблок 150\180 Хлеб сельский 30/37,5	Огурцы св.порционно 30/50. Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками 150/200 Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн. 140\150 Напиток из урюка 150\180 Хлеб сельский 30/37,5	Помидоры свежие порционно 30\50 Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б 150/200 Жаркое по домашнему из отварной говядины 130/180 Кисель 150\180 Хлеб сельский 30/37,5	Салат из свежих помидоров и огурцов 30 /50 Свекольник с курицей со сметаной 150/200 Плов из курицы 130/160 Компот из свежих яблок 150/180 Хлеб сельский 30/37,5
Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
Булочка Домашняя 40/50 Катык 110/120 Рагу с курицей 100\120 Напиток шиповника 150/180 Хлеб пшеничный 20/23 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: Белки: 37,59 \48,23 Жиры: 42,04\55,01 Углеводы: 177,83 \228,29 Ккал:1238,84 \1603,98	Молоко кипяченое 110/120 Запеканка творожная с молоком сгущенным 100\150 Конд.изделия печенье 15\15 Чай с сахаром и лимоном 150/180 Хлеб пшеничный 20/23 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: Белки: 38,19 \49,64 Жиры:41,65\51,90 Углеводы:183,58\234,86 Ккал: 1263,70\1578,30	Ряженка 110 \120 Макаронные отварные 110\130 Ватрушка с повидлом 40/50 Чай с сахаром 160\180 Яйцо вареное ½ / 48 Хлеб пшеничный 20/23 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: Белки: 36,41\48,67 Жиры: 43,12 \53,63 Углеводы: 185,96\230,68 Ккал:1275,39\1600,78	Кондитерские изделия : вафли 21\21 Катык 110/120 Суфле из творога с молоком сгущенным 130/150 Напиток шиповника 150/180. Хлеб пшеничный 20/23 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: Белки: 38,23\48,64 Жиры: 40,79\51,60 Углеводы: 180,78\233,04 Ккал: 1241,64\1594,70	Кефир 110/120 Капуста тушеная с мясом 110/150 Чай с сахаром 160/180 Плошка Новомосковская 40/50 Хлеб пшеничный 20/23 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: Белки: 36,77\47,75 Жиры: 43,06\56,00 Углеводы: 181,05\234,30 Ккал: 1255,20\1630,18



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 1B5C8BCE7FB5520017E1F671D4A03EDD5

Владелец: Ганиева Айгуль Вакифовна

Действителен с 04.12.2023 до 26.02.2025

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ


Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Норминский детский сад «Тургай» комбинированного вида :

/ / А.В.Ганиева

6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша геркулесовая молочная с маслом 150/200 Чай с молоком с сахаром 160/180 Бутерброд с сыром с маслом 25/5/3-30/7/3	Каша рисовая молочная с маслом 150/200 Кофейный напиток с молоком 165/180 Бутерброд с маслом сливочным 25/5-30/5	Суп молочный с вермишелью 150/180 Бутерброд с сыром маслом 25/5/3-30/7/3 Какао с молоком 160/180	Каша полбяная молочная с маслом 150/200 Чай с молоком с сахаром 160/180 Бутерброд с маслом сливочным 25/5-30/5	Каша пшеничная молочная с маслом 150/200 Кофейный напиток с молоком 165/180 Бутерброд с сыром маслом 25/5/3-30/7/3
10.00 II завтрак	10.00 II завтрак	10.00 II завтрак	10.00 II завтрак	10.00 II завтрак
Фрукты свежие: яблоки 100\100	Сок яблочно-виноградный 125\125	Фруктовое пюре 125\125	Сок яблочно-виноградный 125\125	Фрукты свежие: свежие 100\100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из свежей капусты 30\50 Рассольник Ленинградский с курицей, со сметаной 150/200 Биточки куриные «Солнышко» 50/70 Макароны отварные 110/130 Кисель 150/180 Хлеб сельский 30/37,5	Помидоры порционно 30/50 Суп картофельный с горохом, с мясными фрикадельками и гречками 150/200 Пюре картофельное 110\130 Тефтели рыбные с маслом 50/70 Компот из свежих яблок 150\180 Хлеб сельский 30/37,5	Огурцы свежие порционно 30\50. Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной 150/200 Плов из отварной говядины 130/160 Компот из урюка 150/180 Хлеб сельский 30/37,5	Помидоры св.порционно 30/50 Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками 150/200 Пюре картофельное 110/130 Котлеты «Аппетитные» 50/70 Кисель 150/180 Хлеб сельский 30/37,5	Салат из свежих помидоров и огурцов 30/50 Суп из овощей с курицей со сметаной 150/200 Каша гречневая вязкая 110/130 Гуляш из индейки 40/45 Напиток из урюка 150/180 Хлеб сельский 30/37,5
Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
Булочка сдобная 40/50 Ряженка 110/120 Гречка с фаршем и овощами 110/130 Напиток шиповника 150/180 Хлеб пшеничный 20/23 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: Белки: 39,58/50,16 Жиры: 44,95 /57,23 Углеводы: 182,23 /226,20 Ккал: 1289,24 /1621,80	Конд.изделия: вафли 21/21 Молоко кипяченое 110/120 Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным 130\150 Чай с сахаром и лимоном 150/180 Хлеб пшеничный 20/23 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: Белки: 35,63 /46,29 Жиры: 38,99 /52,07 Углеводы: 173,70 /239,24 Ккал: 1186,30 /1610,60	Катык 110/120 Пирожок печеный с повидлом 40/50 Рагу из птицы с овощами 100/120 Чай с сахаром 160/180 Хлеб пшеничный 20/23 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: Белки: 44,22 /55,76 Жиры: 46,30 /57,80 Углеводы: 171,05 /216,45 Ккал: 1285,99/1614,28	Кондитерские изделия: крекер 20/20 Ряженка 110/120 Запеканка из творога с крошкой 130/150 Напиток шиповника 150/180 Хлеб пшеничный 20/23 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: Белки: 36,35 /48,26 Жиры: 40,06 /50,85 Углеводы: 178,86 /235,10 Ккал: 1214,94 /1596,30	Кефир 110/120 Ватрушка с сыром 40/50 Омлет натуральный 130/140 Чай с сахаром 160/180 Хлеб пшеничный 20/23 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: Белки: 38,71 /49,30 Жиры: 44,70 /57,06 Углеводы: 186,72 /229,13 Ккал: 1302,70 /1627,58

Лист согласования к документу № Примерное 10дневное меню от 23.10.2024
Инициатор согласования: Ганиева А.В. Заведующая
Согласование инициировано: 23.10.2024 11:33

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Ганиева А.В.		 Подписано 23.10.2024 - 11:33	-