

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ
Детский сад № 14 «Ласточка» г.Бирска


Ю.П. Абдулманова
(Ф.И.О.)

Приказ № 163-К от «01» сентября 2025 г

Примерное десятидневное меню
на осеннее – зимний период для воспитанников (от 1,5 до 7 лет)
МАДОУ Детский сад № 14 «Ласточка» г. Бирска

Новое 1 неделя

Понедельник День 1	Каша гречневая расщипчатая с маслом 150/4/200/5 Чай с сахаром с молоком 150/200 Бутерброд с маслом с сыром 30/10/5 50/15/5	Суп картофельный с крупой (пшеничная) 150/200 Каша рисовая 120/4 150/5 Фрикадельки говяжьи 50/4 70/5 Компот из смеси сухофруктов 150/200 Хлеб столовый 35/40	Кисель 150/200 Батон 50/50	Суп молочный с макаронными изделиями 150/200 Чай с сахаром 150/200 Хлеб пшеничный 35/35
Вторник День 2	Каша артек молочная вязкая с маслом 150/4 200/5 Кофейный напиток с молоком 150/200 Бутерброд с маслом 30/5 40/10	Салат из капусты 40/60 Суп картофельный с клецками 150/200 Картофельное пюре 120/4 150/5 Гуляш говяжий 60/100 Компот из сухофруктов 150/200 Хлеб столовый 35/	Чай с сахаром с молоком 150/200 Баранка 50/50 Яблоко 100/150	Каша пшеничная молочная жидкая 150/200 Чай с сахаром 150/200 Хлеб пшеничный 35/35
Среда День 3	Каша манная молочная жидкая с маслом 150/4/200/5 Чай с сахаром с лимон 150/200 Бутерброд с маслом 30/5 30/10	Суп картофельный с крупой (рис) 150/200 Макаронные изделия отварные 120/4 150/5 Тефтели куриные 50/75 Компот из смеси сухофруктов 150/200 Хлеб столовый 35/	Кипяченое молоко 100/150 Печенье 30/30	Каша пшеничная молочная вязкая 150/200 Чай с сахаром 150/200 Хлеб пшеничный 35/35
Четверг День 4	Каша ячневая молочная вязкая с маслом 150/4/200/5 Чай с сахаром с молоком 150/200 Бутерброд с маслом 30/5 40/10	Салат из моркови 40/60 Суп карт. с бобовыми с грибами 150/200 Плов из говядины 150/220 Компот из смеси сухофруктов 150/200 Хлеб столовый	Чай с сахаром с молоком 150/200 Батон 30/30	Запеканка из творога 120/150 Чай с сахаром 150/200 Хлеб пшеничный 35/35
Пятница День 5	Каша овсяная молочная вязкая 150/4/200/5 Чай с сахаром с молоком 150/200 Бутерброд с маслом 35/40	Борщ из свежей капусты с карт. 150/200 Каша гречневая 120/150 Биточки говяжьи 50/70 Компот из смеси сухофруктов 150/200 Хлеб столовый 35/40	Пряник 30/3 Чай с сахаром с молоком 150/200	Чай с сахаром 150/200 Хлеб пшеничный 35/35 Макаронные изделия отварные с соусом 120/150

2 неделя

Понедельник День 6	Каша артек молочная вязкая 150/200 Чай с сахаром с молоком 150/200 Бутерброд с маслом с сыром 30/10/5 50/15/5	Рассолник Макаронные изделия отварные Фрикадельки говяжьи Компот из смеси сухофруктов Хлеб столовый	120/150 120/ 150 50/4 70/5 150/200 35/40	Сок Батон	150/200 30/30	Каша рисовая молочная жидкая 150/200 Чай с сахаром Хлеб пшеничный	150/200 35/35
Вторник День 7	Каша манная молочная жидкая 150/200 Бутерброд с маслом 30/5 30/10 Чай с сахаром с молоком 150/200	Салат из свеклы Суп крестьянский с крупой (пшено) Картофельное пюре Тефтели с мясом с рисом Компот из смеси сухофруктов Хлеб столовый	40/60 150/200 120/150 50/70 150/200 35/40	Чай с сахаром с молоком 150/200 Печенье	30/30	Каша овсяная молочная вязкая 150/200 Чай с сахаром Хлеб пшеничный	150/200 35/35
Среда День 8	Каша пшеничная молочная жидкая 150/200 Чай с сахаром с лимон 150/200 Бутерброд с маслом 30/5 30/10	Щи с капустой и картофелем Каша рисовая Котлеты из говядины Компот из смеси сухофруктов Хлеб столовый	150/200 120/150 50/70 150/200 35/40	Кисель Баранка Яблоко	150/200 50/ 50 100/150	Суп молочный с макаронными изделиями Чай с сахаром Хлеб пшеничный	150/200 150/200 35/35
Четверг День 9	Каша ячневая молочная вязкая 150/4/200/5 Чай с сахаром с молоком 150/200 Бутерброд с маслом 30/5 40/10	Суп картофельный с домашней лапшой Овощное рагу с мясом Компот из смеси сухофруктов Хлеб столовый	150/200 150/200 150/200 35/40	Пряник Чай с сахаром с молоком 150/200	50/50	Каша молочная дружба Чай с сахаром Хлеб пшеничный	150/200 150/200 35/35
Пятница День 10	Каша манная молочная вязкая 150/4/200/5 Какао с молоком 150/200 Бутерброд с маслом 30/5 30/10	Салат « Степной » Суп карт. с макаронными изделиями Каша гречневая Биточки говяжьи Компот из смеси сухофруктов Хлеб столовый	40/60 150/200 120 /150 60/100 150/200 35/40	Чай с сахаром с молоком 150/200 Батон	30/30	Омлет натуральный Чай с сахаром Хлеб пшеничный	150/200 150/200 35/35