

Согласовано:

Начальник Отдела образования

/Ахмедьянов Р.Р./

Утверждаю:

Заведующий д/с

/Латыпова Г.М./

Примерное десятидневное меню на осенне-зимний сезон 2024г. для детей с 3-7 лет (сад) с 01.01.2024г.

| 1 день                          | 2 день                                  | 3 день                         | 4 день                                         | 5 день                                          | 6 день                                      | 7 день                         | 8 день                                    | 9 день                                         | 10 день                         |
|---------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------|
| ЗАВТРАК                         |                                         |                                |                                                |                                                 |                                             |                                |                                           |                                                |                                 |
| Хлеб пшен. 35 с маслом 5        | Хлеб пшен 30 сыр порц 10                | Хлеб пшеничный 35 Масло порц 5 | Хлеб пшен 30 сыр порц 10                       | Хлеб пшен 35 масло порц 5                       | Хлеб пшен 30 сыр порц 10                    | Хлеб пшен 35 масло слив порц 5 | Хлеб пшеничный 30 сыр порц 10             | Хлеб пшен 35 масло порц 5                      | Хлеб пшенич 30 сыр порц 10      |
| Каша гречневая рас.160          | Каша овсяная геркулес 180               | Суп молочный с макар изд. 180  | Каша манная 180                                | Каша пшенная молочная 180                       | Макаронные изд. отвар 160                   | Каша манная 180                | Каша молочная «Дружба» 180                | Каша рисовая 180                               | Суп молочный с макар изд. 180   |
| Чай с сахаром 200               | Чай с молоком и сахаром 180             | Кофейный напиток 180           | Какао с молоком 180                            | Кофейный напиток на молоке 180                  | Чай с сахаром 200                           | Кофейный напиток на молоке 180 | Какао с молоком 180                       | Чай с молоком и сахаром 180                    | Кофейный напиток на молоке 180  |
| 2-ЗАВТРАК                       |                                         |                                |                                                |                                                 |                                             |                                |                                           |                                                |                                 |
| Сок фруктовый 100               | Фрукты свежие 100                       | Йогурт 2,5% 100                | Сок фруктовый 100                              | Фрукты свежие 100                               | Сок фруктовый 100                           | Фрукты свежие 100              | Йогурт 2,5% 100                           | Сок фруктовый 100                              | Фрукты свежие 100               |
| ОБЕД                            |                                         |                                |                                                |                                                 |                                             |                                |                                           |                                                |                                 |
| Салат «Здоровье» 60             | Салат из белокочанной капусты 60        | Салат из моркови 60            | Салат из свеклы с раст. маслом 60              | Салат студенческий 60                           | Салат из белокочанной капусты с яблоками 60 | Салат студенческий 60          | Салат из моркови 60                       | Салат витаминный 60                            | Винегрет овощной 60             |
| Суп картоф с крупной 180        | Суп картофельный с макаронными изд. 180 | Свекольник 180                 | Суп картофельный 180                           | Щи из свежей капусты 180                        | Рассольник ленинградский 180                | Суп лапша Домашняя 180         | Суп картоф с макар. Изд.180               | Борщ с капустой и карт 180                     | Суп картофельный с бобовыми 180 |
| Макаронные изделия отварные 130 | Рагу из овощей 130                      | Плов из говядины 150           | Каша перловая 130                              | Картофельное пюре 130                           | Каша гречневая 130                          | Плов из курицы 150             | Картофельное пюре 130                     | Макаронные изд 130                             | Жаркое по-домашнему 150         |
| Гуляш 70                        | Куры отварные 70                        | Напиток яблочный 180           | Котлеты рубленные из птицы 70 Соус томатный 20 | Тефтели рыбные 70                               | Фрикадельки из говяд. 70 соус томат 20      | Компот из смеси с/ф 180        | Биточки(котлеты из рыбы) 70 соус томат 20 | Котлеты, биточки, шницели 70, соус томатный 20 | Компот из смеси с/ф 180         |
| Компот из с/ф 180               | Кисель 180                              | Компот из смеси с/ф 180        | Напиток из плодов шиповника 180                | Напиток из плодов апельсиновый или лимонный 180 | Кисель с витаминами вишошка 180             | Напиток яблочный 180           |                                           |                                                |                                 |
| Хлеб пшен 20                    | Хлеб пшен 20                            | Хлеб пшен 20                   | Хлеб пшен 20                                   | Хлеб пшен 20                                    | Хлеб пшен 20                                | Хлеб пшен 20                   | Хлеб пшен 20                              | Хлеб пшен 20                                   | Хлеб пшен 20                    |
| Хлеб ржп 20                     | Хлеб ржп 20                             | Хлеб ржп 20                    | Хлеб ржп 20                                    | Хлеб ржп 20                                     | Хлеб ржп 20                                 | Хлеб ржп 20                    | Хлеб ржп 20                               | Хлеб ржп 20                                    | Хлеб ржп 20                     |
| ПОЛДНИК                         |                                         |                                |                                                |                                                 |                                             |                                |                                           |                                                |                                 |
| Плюшка                          | Ватрушка                                | Яйца вареные 40                | Вак белаш 70                                   | Праники 70                                      | Пирожки печеные с повидлом 70               | Омлет натуральный 70           | Булочка домашняя 70                       | Дучмаки с творогом 70                          | Печенье 70                      |
| новомосковская 70               | французская 70                          | Чай с лимоном и сахаром 180    | Чай с молоком 180                              | Ряженка 180                                     | Молоко кипяченое 180                        | Чай с сахаром 180              | Чай без сахара 180                        | Чай с сахаром 180                              | Чай с сахаром 180               |
| Молоко кипяченое 180            | Чай без сахара 180                      | Хлеб пшеничный 30              |                                                |                                                 |                                             |                                |                                           |                                                |                                 |