

Утверждено _____ Р.И. Ретина Л.В.
Заведующий МБДОУ 355
Приказ № 10.15 от 24.01.2025

Примерное десятидневное меню

МБДОУ – детский сад № 355

заведующий МБДОУ – детского сада № 355
/Л.В. Репина/

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 200/150 Батон с маслом 45/29 Какао с молоком 200/150	Каша овсяная молочная с маслом сливочным 200/150 Батон с маслом 45/29 Сыр 13 /10 Кофейный напиток на молоке 200/150	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным 200/150 Батон с маслом сливочным 45/29 Какао с молоком 200/150	Каша молочная ассорти со слив.маслом 200/150 Батон с маслом 45/29 Чай на молоке 200/150	Каша Манная молочная 180/130 Батон с маслом 45/29 Сыр 10 Кофейный напиток с молоком 200/150
10.00 – сок 100	10.00 – сок 150	10.00 – сок 100	10.00 – фрукты 150	10.00 – сок 125
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из отварного картофеля кукурузы, сол огурц. с растительн маслом 60/30 Суп картофельный с крупной(или с лапшой) 200/150 Капуста тушеная 150/120 Котлета мясная 70/60 Компот из кураги 200/150 Хлеб пшеничный 20/20 Хлеб ржаной 30/30	Овощи свежие 50/30 Суп гороховый 200/150 Картофельное пюре 150/120 Печень говяжья по – строгиновски 100/80 Напиток из шиповника 200/150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30	Салат из отварной свеклы с растител. маслом 60/30 Суп картофельный макаронными изделиями(или суп крестьянский) 200/150 Рагу из овощей 150/120 Суфле из мяса говядины 80/60 Компот из сухофруктов 200/150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30	Салат из свежей капусты и кукурузы 60/40 или (Салат из свежих овощей) Свекольник вегетарианский со сметаной 200/150 Каша гречневая рассыпчатая 150/120 Гуляш из мяса куры 60 (кура отварная) Компот из изюма 200/150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40/30	Зеленый горошек 60/30 Суп ши со сметаной 200/150 Запеканка картофельная с отварным мясом 180/150 Соус сметанный 60 Компот из чернослива 200/150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40/30
Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
Запеканка из творога с рисом 150/130 Сгущенное молоко 20/20 Снежок 180/150 Кондитерское изделие 20/15 Хлеб пшеничный 20/20	Ватрушка с повидлом 80/60 (или манник 80/60) Чай с молоком 200/150 Фрукты 150	Запеканка из творога 150/130 Хлеб пшеничный 20 Сгущенное молоко 15 Кефир 180/150 Кондитерское изделие 20/15	Кондитерское изделие 10 Суфле из рыбы 80/60 Соус молочный 30/20 Чай с лимоном 200/150 Хлеб пшеничный 20	Выпечка 80/60 Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст маслом 60/30 Чай с сахаром 200/150 Хлеб пшеничный 20



День 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша Дружба пшеничная с маслом сливочным 200/150 Батон с маслом 45/29 Какао с молоком 200/150		Каша пшенная молочная с маслом сливочным 200/150 Батон с маслом 45/29 Кофейный напиток с молоком 200/150		Макаронные изделия отварные с сыром 150/130 Кофейный напиток с молоком 200/150 Батон с маслом 45/29		Каша ячневая молочная со сливочным маслом 200/150 Батон с маслом 45/29 Кофейный напиток с молоком 200/150		Каша гречневая молочная со сливочным маслом 200/150 Батон с маслом 45/29 Сыр 13/10 Кофейный напиток с молоком 200/150	
10.00 – сок 100		10.00 – сок 100		10.00 – сок 100		10.00 – фрукты 200		10.00 – сок 100	
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Салат из отварного картофеля репч. лука, сол. огурц. с растительн. маслом 60/30 Суп из овшей вегетарианский 200/150 Гуляш из отварного мяса говядины 80/60 Макаронные изделия отварные с овощами 150/120 Компот из кураги 200/150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40/30		Свежие овощи 50/30 Рассольник со сметаной 200/150 Картофельное пюре розовое 150/120 Рыба, тушенная с овощами 60 Компот из сухофруктов 200/150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40/30		Салат из моркови с изюмом раст. маслом 60/30 или салат из припущенной моркови и яблочк Суп пюре картофельный 200/150 или суп картофельный с крупой 250/150 Голубцы ленивые в молочном соусе 230/180 (или битус с мясом 230/180) Напиток из шиповника 200/150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30		Салат из капусты с морковью с растит. маслом 60/30 или (салат из свежих овощей) Борщ со сметаной 200/150 Плов из мяса куры 230/180 Компот из чернослива и изюма 200/150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40/30		Салат из отварной свеклы с яблоком, растительным маслом 60/30 Суп уха 200/150 Жаркое по-домашнему 150/120 Компот из чернослива 200/150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40/30	
Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник	
Суфле твороженное 150/130 Йогурт питьевой 180/130 Сгущенное молоко 20/20 Кондитерское изделие 20/15 Хлеб пшеничный 20/20		Ватрушка со сметаной 80/60 Чай с сахаром 200/150 Фрукты – 150		Пудинг из творога 150/130 Чай с молоком 180/150 Сгущенное молоко 20/20 Кондитерское изделие 20/15 Хлеб пшеничный 20/20		Шанежка с картофелем 80/60 Чай с лимоном 200/150 Хлеб пшеничный 20/20 Суфле из печени 80/60		Омлет натуральный 150/130 Кондитерское изделие 20/15 Хлеб пшеничный 20/ Чай с молоком 200/150	