



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МДОУ детский
сад № 1п. Вейделевка
Ю.В. Козаченко
Приказ № 90-О/Д от 01.09.2023г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРИ 4-Х РАЗОВОМ ПИТАНИИ (ОСЕННЕ - ЗИМНЕЕ)**

Завтрак	Объем я/с	II завтрак	Обед	Объем я/с	Уплотненный полдник	Объем я/с	Ужин	Объем я/с
I день								
Суп гречневый молочный	150\200	Сок 100/100	Суп вермишелевый на м\к\б	180\200	Картофельное пюре	100\120	Молоко кипяченое	150/150
Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25\6\9 25\7\12	Фрукты свеж 80/85	Салат из свежей капусты	30/50	Рыбные биточки	60\80	Печенье	12/20
Чай с сахаром	150/150		Каша гречневая рассыпчатая	110\130	Икра кабачковая Салат из зеленого горошка	30 50		
			Фрикадельки из курицы	50/70	Напиток фруктовый	150\150		
			Яйцо вареное	40/40				
			Компот из сухофруктов	150\150	Хлеб пшеничный	25\45		
			Хлеб ржано- пшеничный	40/50				
II день								
Каша манная молочная	150\200	сок- 100/100	Суп гречневый на м\к\б	180\200	Зразы творожные с изюмом и сметанным соусом	130\16 150\20	Кефир	150/150
Бутерброд со сливочным маслом	25\6 25\7		Голубцы ленивые	160/200	Кофейный напиток на молоке	150/150	Пряник	12/20
Чай с лимоном	150\7 150\7		Яйцо вареное	20/20	Фрукты свежие	90/95		
			Кисель из концентрата	150/150				
			Хлеб ржано- пшеничный	75/105				

III день								
Омлет	60/80	сок- 100/100	Свекольник со сметаной на м/к/б	180/200/5	Ватрушка с творогом	100/120	Молоко кипяченое	150/150
Бутерброд со слив. маслом и сыром	25\6\9 25\7\12		Салат из соленых огурцов	30\50	Йогурт	150/150	Вафли	12/20
Кофейный напиток на молоке	150\150		Макароны отварные	110/130	Фрукты свежие	90/95		
Салат из морской капусты	30\50		Соус красный основной	30/50				
			Котлета мясная	60/80				
			Компот из сухофруктов	150\150				
			Хлеб ржано-пшеничный	40\50				
IV день								
Манно-творожная запеканка со сметанным соусом	130\16 150/20	сок- 100/100	Салат из свеклы с чесноком/Салат из свежих овощей	30/50	Биточки рыбные	60\80	Кефир	150/150
Бутерброд со сливочным маслом	25\6 25\7	Фрукты свеж 80/85	Щи из св. капусты на м/к/б со сметаной	180/5 200/5	Яйцо вареное	40/40	Печенье	12/20
Какао на молоке	150/150		Плов мясной	160/200	Капуста тушеная	120/150		
			Компот из с/ф	150/200	Напиток фруктовый	150/150		
			Хлеб ржано-пшен.	40\50	Хлеб пшеничный	15\35		
V день								
Каша молочная геркулесовая	150/200	сок- 100/100	Салат из св.моркови с чесноком/Салат из св. огурцов	30/50	Рогалик со сгущенным молоком	100\120	Йогурт	150/150
Бутерброд со сливочным маслом	25\6 25\7		Суп гороховый на м\к\б с гренками	180\200	Какао на молоке	150/150	Пряник	12/20
Чай с лимоном	150/7 150\7		Картофельное пюре	110/130	Фрукты свежие	90/95		
			Яйцо вареное	20/20				
			Бефстроганов из печени	50/70				
			Компот из с/ф	150\200				
			Хлеб ржано-пшен.	75\105				

УІ день								
Яйцо вареное	40/40	сок-100/100	Суп овощной на м\к\б	180/200	Макароны отварные	110\130	Молоко кипяченое	150/150
Бутерброд со сливочным маслом, сыром	25\6\8 25\7\12	Фрукты свежие 80/85	Салат из сол.огурцов/Салат из св.помидоров	30/50	Котлета рыбная	60\80	Вафли	
Кофейный напиток на молоке Икра кабач./Кукуруза консервированная	150/150 30/50		Каша гречневая	110/130	Соус красный основной	30/50		12/20
			Суфле мясное	50/70	Салат из свежей капусты	30/50		
			Компот из сухофруктов	150\150	Напиток фруктовый	150/150		
			Хлеб ржано-пшеничный	40/50	Хлеб пшеничный	25/45		
УІІ день								
Каша молочная «Дружба»	150/200	сок-100/100	Салат со свеклы с чесноком/Салат из св.овощей	30/50	Ленивые вареники со сметанным соусом	130/16 150/20	Кефир	150/150
Чай с лимоном	150\7 150\7		Борщ на м/к/б со сметаной	180/200	Какао на молоке	150/150	Печенье	12/20
			Каша ячневая с маслом	110/130				
Бутерброд с маслом	25\6 25\7		Куры отварные порционные	60\80	Фрукты свежие	90/95		
			Яйцо вареное	20/20				
			Кисель из концентрата	150\150				
			Хлеб ржано-пшеничный	75\105				
УІІІ день								
Каша манная молочная	150/200	сок-100/100	Суп фасолевый на м/к/б	180/200	Пирожок с картофелем и печенью	130/150	Йогурт	150/150
Бутерброд со слив. маслом и сыром	25\6\9 25\7\12		Каша пшенная	110/130	Кефир	150/150	Пряник	12\20
Чай с лимоном	150\7 150\7		Гуляш из говядины в соусе	50\70	Фрукты свежие	90/95		

			Яйцо вареное	20/20				
			Компот из сухофруктов	150\150				
			Хлеб ржано-пшеничный	75\105				
IX день								
Запеканка из творога с изюмом и сметанным соусом	130/16 150/20	сок- 100/100	Салат из свежей капусты	30/50	Рыба запеченная под омлетом	130/150	Какао на молоке	150/150
Бутерброд со сливочным маслом	25\6 25\7	Фрукты свежие 80/85	Рассольник на м\к\б со сметаной	180/200	Винегрет	40/60	Вафли	12/20
Кофейный напиток на молоке	150/150		Жаркое подомашнему	160/200	Напиток фруктовый	150\150		
			Компот из сухофруктов	150\150	Хлеб пшеничный	35\55		
			Хлеб ржано-пшеничный	40\50				
X день								
Суп молочный вермишелевый	150\200	сок 100/100	Суп рыбный на м\к\б	180/200	Сдоба обыкновенная	80/100	Молоко кипяченое	150/150
Чай с лимоном	150/150		Рагу овощное	110/130	Кофейный напиток на молоке	150/150	Печенье	12\20
Бутерброд с маслом и сыром	25\6\8 25\7\12		Суфле из печени	60/80	Фрукты свежие	90/95		
			Яйцо вареное	40/40				
			Компот из сухофруктов	150\150				
			Хлеб ржано-пшеничный	75/105				