

Утверждаю:  
 Заведующий МАДОУ «Детский сад № 3»  
 Т.А. Лаврухина  
 « 01 » 09 2023г.

**Десятидневное меню в МАДОУ «Детский сад № 3»**

Дни		Наименование блюд	Выход	
			до 3-х лет	3 до 7 лет
Первая неделя понедельник	завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	200
		Какао с молоком	180	180
		Печенье	15	25
		Масло	5	10
	10.00	Сок	200	200
	Обед	Щи на курином бульоне со сметаной	150	200
		Плов куриный	160	180
		Огурец свежий,(соленый)	30	50
		Напиток из лимона	150	200
		Хлеб черный	40	50
	Полдник	Ацидофильный напиток	150	200
		Хлеб белый	30	40
	Ужин	Творожно- морковная запеканка	130	160
		Подлива из киселя	50	50
Компот из сухофруктов		180	200	
Первая неделя вторник	завтрак	Молочная вермишель	150	200
		Какао с молоком	180	180
		Хлеб белый с маслом	30/5	40/10
	10.00	Яблоко	95	100
	Обед	Суп-перловый на м/м бульоне	150	200
		Тефтели мясные в соусе	50/50	70/50
		Кабачки тушеные (свекла тушеная)	110	130
		Компот из клюквы	150	180
		Черный хлеб	40	50
	Полдник	Булочка с изюмом	65	65
		Молоко	150	200
	Ужин	Рыбная икра	180	200
		Чай	180	200
		Белый хлеб	30	40
Первая неделя среда	Завтрак	Молочная пшенинная каша	150	200
		Чай	180	180
		Белый хлеб с маслом	30/5	40/10
	10.00	Банан	95	100
	Обед	Суп с клецками на м/м бульоне	150	200
		Гуляш	90	110
		Гречка отварная с маслом	110	130
		Хлеб черный хлеб белый	40/5	50/10
		Компот из яблок	150	180
	Полдник	«Снежок»	150	200
		Хлеб белый	30	40
	Ужин	Омлет	80	110
		Морковь тушеная с кукурузой	80	90
		Компот из сухофруктов	180	200

Первая неделя четверг	<i>Завтрак</i>	Каша молочная рисовая	150	200
		Кофейный напиток с молоком	180	180
		Белый хлеб с маслом	30/5	40/10
		Сыр	15	20
	<i>10.00</i>	Апельсин	95	100
	<i>Обед</i>	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200
		Картофельное пюре	110	130
		Курица отварная	50	70
		Салат из квашенной капусты	40	60
		Напиток из шиповника	150	180
		Черный хлеб	40	50
	<i>Полдник</i>	Молоко	150	200
		Зефир	12	20
	<i>Ужин</i>	Рыбная зраза с яйцом	120	130
Салат из зеленого горошка		60	70	
Чай		180	200	
Белый хлеб		30	40	
Первая неделя пятница	<i>Завтрак</i>	Каша молочная гречневая	150	200
		Чай	180	180
		Белый хлеб с маслом	30/5	40/10
	<i>10.00</i>	Сок	200	200
	<i>Обед</i>	Суп фасолевый на м/м бульоне	150	200
		Картофель тушеный с мясом	160	180
		Огурец свежий, (соленый)	30	50
		Компот из кураги	150	180
		Черный хлеб	40	50
	<i>Полдник</i>	Ватрушка с творогом	70	70
		Компот из повидла	150	200
	<i>Ужин</i>	Запеканка из печени с рисом	130	150
		Сметанный соус	50	50
		Компот из замороженных ягод	180	200
Белый хлеб		30	40	
Вторая неделя понедельник	<i>Завтрак</i>	Каша молочная геркулесовая	150	200
		Чай с сахаром	180	180
		Белый хлеб с маслом	30/5	40/10
	<i>10.00</i>	Сок	200	200
	<i>Обед</i>	Суп полевой на курином бульоне со сметаной	150	200
		Куриные биточки	50	70
		Овощной соус	50	50
		Макароны с маслом	100	130
		Напиток из лимона	150	180
		Хлеб ржаной	40	50
		<i>Полдник</i>	Молоко	150
	Хлеб пшеничный		30	40
	<i>Ужин</i>	Сырники запеченные	130	150
		Сметанный соус	50	50
Кисель		180	200	

Вторая неделя вторник	<i>Завтрак</i>	Каша молочная рисовая	150	200
		Кофейный напиток с молоком	180	180
		Белый хлеб с маслом	30/5	40/10
	<i>10.00</i>	Банан	95	100
	<i>Обед</i>	Борщ на м/м бульоне со сметаной	150	200
		Картофельное пюре	110	150
		Мясная колбаска	50	70
		Компот из клюквы	150	180
		Черный хлеб	40	50
	<i>Полдник</i>	«Снежок»	150	200
		Белый хлеб	30	40
	<i>Ужин</i>	Рыба под омлетом	180	200
Свежий огурец		30	50	
Компот из сухофруктов		180	200	
Вторая неделя среда	<i>Завтрак</i>	Каша молочная пшенная	150	200
		Какао с молоком	180	180
		Белый хлеб с маслом	30/5	40/10
	<i>10.00</i>	Сок	200	200
	<i>Обед</i>	Суп картофельный на м/м бульоне	150	200
		Голубцы ленивые	150	180
		Томатно-сметанный соус	50	50
		Компот из сухофруктов	150	180
		Черный хлеб	40	50
	<i>Полдник</i>	Пирожок с яйцом	70	70
		Молоко	150	200
	<i>Ужин</i>	Творожная каша	130	150
		Чай	180	200
		Белый хлеб	30	40
	Вторая неделя четверг	<i>Завтрак</i>	Каша молочная гречневая	150
Чай			180	180
Белый хлеб с маслом			30/5	40/10
Сыр			15	20
<i>10.00</i>		Яблоко	95	100
<i>Обед</i>		Суп овощной на м/м бульоне со сметаной	150	200
		Рулет картофельный с мясом	130	150
		Капуста квашенная с маслом	40	60
		Компот из яблок	150	180
		Черный хлеб	40	50
<i>Полдник</i>		«Снежок»	150	200
		Белый хлеб	30	40
<i>Ужин</i>		Макароны отворные	110	120
	Печень по Строгоночки	70	90	
	Напиток из шиповника	180	200	
Вторая неделя пятница	<i>Завтрак</i>	Молочная каша «Дружба» или манная	150	200
		Кофейный напиток с молоком	180	180
		Белый хлеб с маслом	30/5	40/10
	<i>10.00</i>	Сок	200	200
	<i>Обед</i>	Суп кудрявый на м/м бульоне со сметаной	150	200
		Капуста тушеная с мясом	180	200
		Компот из сухофруктов	150	180
		Черный хлеб	40	50

	<i>Полдник</i>	Белый хлеб	30	40
		Напиток из шиповника	150	200
	<i>Ужин</i>	Винегрет	110	130
		Рыбная котлета	60	70
		Белый хлеб	30	40
		Чай	180	200