

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

**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<br>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<br>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<br>четверг | <i>Завтрак</i>        | Каша молочная гречневая                 | 150  | 200   |
|                          |                       | 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<br>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 |