

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №53 / Русакова Е.С./
Приказ № 170 от «05» декабря 2022г.



Примерное десятидневное меню МБДОУ №53 с 05.12.2022 г с 3-7 лет

	Понедельник день №1		Вторник день №2		Среда день №3		Четверг день №4		Пятница день №5	
З А В Т Р А К	Суп молочный рисовый Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	200 180 30	Запеканка из творога со сгущенным молоком Какао с молоком Хлеб пшеничный	150/25 180 30	Каша манная с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный	150/5 180 30	Суп молочный гречневый Кофейный напиток Хлеб пшеничный	200 180 30	Омлет Овощи отварные Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	150 70 180 30
10. 00ч	Сок (фрукты)	100/150	Фрукты (сок)	150	Сок (фрукты)	100/ 150	Фрукты (сок)	100/150	Сок (фрукты)	100/150
О Б Е Д	Суп гороховый с гречками Оладьи из печени/соус сметанный Лапша отварная Компот из с/ф Хлеб пшеничный	200 70/30 150 180 60	Суп полевой со сметаной Овощное рагу с мясом Сок Хлеб пшеничный	170/5 200/10 180 60	Щи со сметаной Зразы мясные с яйцом/ соус томатный Каша ячневая Кисель Маринад морковный Хлеб пшеничный	170/10 70/30 150 180 60 60	Борщ со сметаной Запеканка картофельная с мясом (печенью) Овощи отварные Чай с сахаром Хлеб пшеничный	170/10 165 70 180 60	Рассольник со сметаной Печень по Строгановски Рис отварной Компот из с/ф Хлеб пшеничный	170/10 70 180 60
П О Л Д Н И К	Кондитерские изделия Молоко кипячённое	62 180	Булочка в сахаре Чай с сахаром	60 180	Батон с маслом ,с сыром Какао с молоком	70 180	Ватрушка с творогом Молоко кипячённое	60 180	Кондитерские изделия Какао с молоком	62 180
У Ж И Н	Каша геркулесовая с маслом Яйцо вареное Чай с сахаром Хлеб пшеничный	150/5 40 180 40	Суп молочный с лапшой Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с маслом	250 180 40	Рыба, припущенная в сметане(сельдь соленая с луком) Картофель отварной Кофейный напиток Хлеб пшеничный	95/60 150 180 40	Капуста тушеная с курицей (мясом) Какао с молоком Хлеб пшеничный	170 180 40	Тефтели рыбные/соус сметанный Картофельное порё Чай с сахаром Хлеб пшеничный	60/30 150 180 40

	Понедельник день №6		Вторник день №7		Среда день №8		Четверг день №9		Пятница день №10	
З А В Т Р А К	Каша пшеничная(яче ная) с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	150/5 180 30	Запеканка из творога со сгущенным молоком Какао с молоком Хлеб пшеничный	150/25 180 30	Каша пшеничная с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный	130/4 150 20	Суп молочный рисовый Кофейный напиток Хлеб пшеничный	200 180 30	Каша манная с маслом Яйцо вареное Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	150/5 40 180 30
10.0 0ч.	Сок (фрукты)	100/150	Фрукты (сок)	150	Фрукты (сок)	100/12 0	Сок (фрукты)	100/150	Сок (фрукты)	100/150
О Б Е Д	Суп с рыбными консервами Оладьи из печени /соус сметанный Лапша отварная Компот из с/ф Хлеб пшеничный	200 70/30 150 180 60	Щи со сметаной Плов с мясом маринад свекольный Сок Хлеб пшеничный	170/10 170 60 180 60	Борщ со сметаной Котлеты мясные/соус томатный Каша гречневая рассыпчатая Маринад морковный Кисель Хлеб пшеничный	140/10 50/20 110 45 150 40	Суп с лапшой Тефтели мясные Капуста тушеная Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200 70 150 180 60	Свекольник со сметаной Печень по- Строгановски Рис отварной Овощи отварные Компот из с/ф Хлеб пшеничный	190/10 70 150 70 180 60
П О Л Д Н И К	Ватрушка с повидлом(творог ом) Молоко кипяченое	60 180	Кондитерские изделия Чай с сахаром	62 180	Батон с маслом ,с сыром Какао с молоком	40 150	Булочка венская Молоко кипяченое	60 180	Кондитерские изделия Какао с молоком	62 180
У Ж И Н	Омлет Овощи отварные Чай с сахаром Хлеб пшеничный	150 70 180 40	Суп молочный овсяный Яйцо вареное Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный ,ржаной	200 40 180 40	Рыба припущенная в сметане Картофель отварной Кофейный напиток Хлеб пшеничный	85 120 150 35	Жаркое по – домашнему с курицей (мясом) Какао с молоком Хлеб пшеничный	200 180 40	Биточки рыбные/соус сметанный Картофельное пюре Чай с сахаром Хлеб пшеничный	60/30 150 180 40