

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №53

Русакова Е.С.

Приказ № 205 от «01» августа 2024г.



Примерное десятидневное меню МБДОУ № 53 с 01.08.2024г. от 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 с лапшой | 180 | Каша пшеничная с маслом | 200 | Каша геркулесовая с маслом | 180 | Кулеш молочный пшеничный | 200 | Омлет | 150 |
| | Кофейный напиток | 180 | Какао с молоком | 180 | Кофейный напиток с молоком | 180 | Какао с молоком | 180 | Кофейный напиток с молоком | 180 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 40/5 /12 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 |
| | | | | | | | | | | |
| 10.00 | Сок (фрукты) | 200 | Фрукты (сок) | 150 | Сок (фрукты) | 200 | Фрукты (сок) | 150 | Сок (фрукты) | 200 |
| О Б Е Д | Суп рыбный | 200 | Суп крестьянский | 200 | Свекольник | 200 | Суп с фрикадельками | 200 | Суп гороховый с гречками | 200 |
| | Биточки мясные | 80 | Суфле из печени | 180 | Котлета мясная | 80 | Бигус | 200 | Гуляш мясной | 80 |
| | Сложный гарнир | 130 | Компот | 180 | Рис отварной | 150 | Кисель | 180 | Картофельное пюре | 150 |
| | Кисель | 200 | Хлеб пшеничный | 50 | Соус сметанный | 30 | Хлеб пшеничный | 50 | Компот | 180 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | | | Компот | 180 | | | Хлеб пшеничный | 50 |
| п о л д н и к | Печенье | 40 | Ватрушка с повидлом | 60 | Булочка с сахаром | 60 | Ватрушка с сыром | 60 | Вафли | 40 |
| | Молоко кипяченое | 180 | Чай с лимоном | 180 | Молоко кипяченое | 180 | Кофейный напиток | 180 | Молоко кипяченое | 180 |
| У Ж И Н | Рыба ,запеченная в омлете | 170 | Рагу овощное | 200 | Суфле творожное со стуженным молоком | 180 | Каша рисовая | 200 | Ватрушка королевская | 170 |
| | Чай с сахаром | 180 | Кофейный напиток с молоком | 180 | Чай с сахаром | 180 | Яйцо вареное | 40 | Какао с молоком | 180 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 |

| | Понедельник День №6 | | Вторник День №7 | | Среда День №8 | | Четверг День №9 | | Пятница День №10 | |
|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|
| З А В Т Р А К | Каша пшеница с маслом 200 Кофейный напиток 180 Яйцо вареное 40 Хлеб пшеничный с маслом 40/5 | | Каша «Дружба» 180 Яйцо вареное 40 Какао с молоком 180 Хлеб пшеничный 40 | | Каша манная с маслом 180 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб пшеничный с маслом и сыром 40/5 /12 | | Омлет 150 Какао с молоком 180 Хлеб пшеничный с маслом 40/5 | | Запеканка из творога со стуженным молоком 180 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб пшеничный с маслом 40/5 | |
| 10.00 | Сок (фрукты) 200 | | Фрукты (сок) 150 | | Фрукты (сок) 150 | | Сок (фрукты) 200 | | Сок (фрукты) 200 | |
| О Б Е Д | Суп из овощей со сметаной 200 Ленивые голубцы 80 Соус томатный 30 Каша гречневая 150 Кисель 180 Хлеб пшеничный 50 | | Борщ со сметаной 200 Печень по-строгановски 70 Картофельное пюре 150 Компот 180 Хлеб пшеничный 50 | | Щи со сметаной 200 Котлеты мясная 80 Лапша отварная 130 Компот 180 Хлеб пшеничный 50 | | Рассольник 200 Жаркое по- домашнему с курицей 200 Кисель 180 Хлеб пшеничный 50 | | Суп с лапшой на курином бульоне 200 Плов с мясом 200 Компот 180 Хлеб пшеничный 50 | |
| П О Л Д Н И К | Печенье 40 Какао с молоком 180 | | Булочка венская 60 Чай с молоком 180 | | Вафли 40 Молоко кипяченое 180 | | Булочка домашняя 60 Чай с лимоном 180 | | Бутерброд с повидлом 50 Молоко кипяченое 180 | |
| У Ж И Н | Лапша, запеченная с сыром 150 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 40 | | Запеканка творожная со сгущенным молоком 180 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб пшеничный 40 | | Биточки рыбные 80 Капуста тушеная 120 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 40 | | Суфле из печени 180 Соус сметанный 30 Кофейный напиток 180 Хлеб пшеничный 40 | | Рагу овощное с курицей 200 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 40 | |