

Утверждено:

Заведующим МБДОУ – детский сад № 516

Е.В. Абакумова

Приказ № 144 от «15» сентября 2024 г.

10-дневное меню МБДОУ – детский сад № 516
для детей 3-7 лет

1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ
Завтрак 1. Каша пшённая молочная с маслом сливочным 180 г 2. Чай с сахаром 180 г 3. Батон с маслом, сыром 30/5/5	Завтрак 1. Запеканка из творога 150 г 2. Джем 15 г 3. Какао с молоком 180 г 4. Батон с маслом, сыром 30/5/5	Завтрак 1. Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным 180 г 2. Чай с молоком 180 г 3. Батон с маслом, сыром 30/5/5	Завтрак 1. Каша манная молочная с маслом сливочным 180 г 2. Молоко 180 г 3. Батон с маслом, сыром 30/5	Завтрак 1. Омлет запеченный, паровой 150 г 2. Кофейный напиток с молоком 180 г 3. Батон с маслом 30/5
2 завтрак Сок 100 г	2 завтрак Фрукты 100 г	2 завтрак Сок 100 г	2 завтрак Фрукты 100 г	2 завтрак Сок 100 г
Обед 1. Салат из отварного картофеля, моркови, свёклы с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом 50 г 2. Щи из свежей капусты со сметаной 180 г 3. Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130 г 4. Гуляш из мяса свинины 75 г 5. Компот из сухофруктов витаминизированный 180 г 6. Хлеб пшеничный с «Валетек –20 г 7. Хлеб ржаной с йод казеином 42 г	Обед 1. Салат из отварной свёклы с яблоками и растительным маслом 50 г 2. Суп картофельный с бобовыми 180 г 3. Капуста тушёная с мясом 180 г 4. Кисель детский с витаминами «Витошка» 180 г 5. Хлеб пшеничный с «Валетек –20 г 6. Хлеб ржаной с йод казеином 42 г	Обед 1. Салат из моркови с растительным маслом 50 г 2. Борщ со сметаной 180 г 3. Картофельное пюре 150 г 4. Тефтели из мяса говядины в молочном соусе 80 г/20 г 5. Компот из кураги с изюмом витаминизированный 180 г 5. Хлеб пшеничный с «Валетек –20 г 6. Хлеб ржаной с йод казеином 42 г	Обед 1. Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом 50 г 2. Бульон куриный 180 г 3. Сухарики (гренки) 30 г 4. Капуста тушеная 150 г 5. Биточки из мяса кур 80 г 6. Компот из сухофруктов витаминизированный 180 г 7. Хлеб пшеничный с «Валетек –20 г 8. Хлеб ржаной с йод казеином 42 г	Обед 1. Салат из белокочанной капусты с яблоком и растительным маслом 50 г 2. Суп рыбный из консервов 180 г 3. Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины 150 г 4. Компот из чернослива и изюма витаминизированный 180 г 5. Хлеб пшеничный с «Валетек –20 г 6. Хлеб ржаной с йод казеином 42 г

6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ
<p>Завтрак</p> <p>1. Каша овсяная молочная с маслом сливочным 180 г</p> <p>2. Чай с сахаром 180 г</p> <p>3. Батон с маслом, сыром 30/5/5</p>	<p>Завтрак</p> <p>1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180 г</p> <p>2. Кофейный напиток с молоком 180 г</p> <p>3. Батон с маслом, сыром 30/5/5</p>	<p>Завтрак</p> <p>1. Запеканка из творога с яблоками 150 г</p> <p>2. Джем 15 г</p> <p>3. Чай с молоком 180 г</p> <p>4. Батон с маслом, сыром 30/5/5</p>	<p>Завтрак</p> <p>1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180 г</p> <p>2. Какао с молоком 180 г</p> <p>3. Батон с маслом, сыром 30/5/5</p>	<p>Завтрак</p> <p>1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180 г</p> <p>2. Чай с сахаром 180 г</p> <p>3. Батон с маслом, сыром 30/5/5</p>
<p>2 завтрак</p> <p>Сок 100 г</p>	<p>2 завтрак</p> <p>Фрукты 100 г</p>	<p>2 завтрак</p> <p>Сок 100 г</p>	<p>2 завтрак</p> <p>Фрукты 100 г</p>	<p>2 завтрак</p> <p>Сок 100 г</p>
<p>Обед</p> <p>1. Салат из отварной свёклы с черносливом и растительным маслом 50 г</p> <p>2. Рассольник с крупой и сметаной 180 г</p> <p>3. Капуста тушеная 150 г</p> <p>4. Тефтели из мяса свинины 80 г</p> <p>4. Компот из сухофруктов 180 г</p> <p>5. Хлеб пшеничный с «Валетек» –20 г</p> <p>6. Хлеб ржаной с йод казеином 42 г</p>	<p>Обед</p> <p>1. Салат из моркови с изюмом с растительным маслом 50 г</p> <p>2. Суп из овощей со сметаной 180 г</p> <p>3. Каша гречневая вязкая 130 г</p> <p>4. Котлета из говядины 70 г</p> <p>5. Компот из яблок и кураги 180 г</p> <p>6. Хлеб пшеничный с «Валетек» –20 г</p> <p>7. Хлеб ржаной с йод казеином 42 г</p>	<p>Обед</p> <p>1. Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 50 г</p> <p>2. Суп фасолевый 180 г</p> <p>3. Макароны изделия отварные 130 г</p> <p>4. Печень по-строгановски 70 г</p> <p>5. Компот из чернослива и изюма витаминизированный 180 г</p> <p>6. Хлеб пшеничный с «Валетек» –20 г</p> <p>7. Хлеб ржаной с йод казеином 42 г</p>	<p>Обед</p> <p>1. Горошек зелёный 50 г</p> <p>2. Суп-лапша на курином бульоне 180 г</p> <p>3. Пюре картофельное 150 г</p> <p>4. Суфле куриное 70 г</p> <p>5. Напиток витаминизированный «Витошка» 180 г</p> <p>6. Хлеб пшеничный с «Валетек» –20 г</p> <p>7. Хлеб ржаной с йод казеином 42 г</p>	<p>Обед</p> <p>1. Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом 50 г</p> <p>2. Суп-пюре из разных овощей 180 г</p> <p>3. Плов из отварного мяса говядины 150 г</p> <p>4. Компот из кураги и изюма витаминизированный 180 г</p> <p>5. Хлеб пшеничный с «Валетек» –20 г</p> <p>6. Хлеб ржаной с йод казеином 42 г</p>
<p>Полдник</p> <p>1. Пудинг из творога 150 г</p> <p>2. Джем 15 г</p> <p>3. Кисло-молочный продукт. 180 г</p> <p>4. Кондитерское изделие 10 г</p> <p>5. Хлеб пшеничный 20 г</p>	<p>Полдник</p> <p>1. Рыба, тушеная с овощами 100 г</p> <p>2. Ватрушка со сметаной 60 г</p> <p>2. Чай с сахаром 180 г</p> <p>3. Хлеб пшеничный 20 г</p>	<p>Полдник</p> <p>1. Омлет с картофелем запеченный 150 г</p> <p>2. Кисло-молочный продукт 180 г</p> <p>3. Кондитерское изделие 25 г</p> <p>4. Хлеб пшеничный 20 г</p>	<p>Полдник</p> <p>1. Морковь, тушеная с черносливом 100 г</p> <p>2. Пирожок печёный со свежей капустой и яйцом 60 г</p> <p>2. Чай с лимоном 180 г</p> <p>3. Хлеб пшеничный 20 г</p>	<p>Полдник</p> <p>1. Картофель отварной 100 г</p> <p>2. Сельдь 20 г</p> <p>3. Напиток из шиповника 180 г</p> <p>4. Хлеб пшеничный 20 г</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580789

Владелец Абакумова Елена Валерьевна

Действителен с 21.02.2024 по 20.02.2025