



УТВЕРЖДАЮ
 Детский сад №5*
 Нижней Одес
 И.В. Демкина
 20 23 г

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для детей с дневным пребыванием 10,5 ч
 МБДОУ "Детский сад №5" пгт. Нижний Одес

Прием пищи	Наименование блюда	млн		
		1,3-3	3-7	
День 1				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	тк.171
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	200	тк.513
Завтрак	Пряник	50	50	тк.608
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	100	тк.537
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	180	тк.133
Обед	Плов из отварной говядины	160	200	тк.375
Обед	Овощи натуральные соленные (огурцы соленные)	30	50	тк.113
Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	180	тк.527
Обед	Хлеб пшеничный	40	50	тк.114
Полдник	Картофельное пюре	110	130	тк.434
Полдник	Сельдь с луком	30	30	тк.359
Полдник	Чай с сахаром, вареньем, медом	150	180	тк.502
Полдник	Хлеб ржаной	40	50	тк.115
День 2				
Завтрак	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные Геркулес)	150	180	тк.170
Завтрак	Какао с молоком	170	200	тк.508
Завтрак	Батон с маслом и сыром	25/6/9	30/8/12	тк.117,111,106
Завтрак 2	Йогурт	100	100	тк.536
Обед	Суп-лапша домашняя	150	180	тк.162
Обед	Котлеты,биточки,шницели припущенные(куриные)	60	80	тк.417
Обед	Капуста тушеная	110	130	тк.428
Обед	Салат картофельный	40	50	тк.62
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	150	180	тк.526
Обед	Хлеб пшеничный	40	50	тк.114
Полдник	Суп молочный с крупой (рисовый)	130	150	тк.170
Полдник	Булочка "Ванильная"	60	60	тк.582
Полдник	Чай с лимоном	150	180	тк.504
День 3				
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	180	тк.170
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	200	тк.513
Завтрак	Батон с маслом	25/6	30/8	тк.117,111
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	100	100	тк.118
Обед	Рассольник ленинградский	150	180	тк.139
Обед	Гуляш из говядины	60	80	тк.373
Обед	Картофельное пюре	110	130	тк.434
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	40	50	т.к.17
Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	180	тк.527
Обед	Хлеб ржаной	40	50	тк.115
Полдник	Пудинг из творога с рисом	120	150	тк.324
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного (подлива)	50	70	тк.516
Полдник	Чай с сахаром, вареньем, медом	150	180	тк.502
День 4				
Завтрак	Суп молочный с крупой (манка)	150	180	тк.170
Завтрак	Чай с молоком	170	200	тк.507
Завтрак	Печенье	30	30	тк.609
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	100	тк.537
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	180	тк.150
Обед	Рагу из птицы	160	200	тк.412
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	50	тк.57
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	150	180	тк.526
Обед	Хлеб пшеничный	40	50	тк.114
Полдник	Макарона,запеченные с яйцом	110	130	тк.303
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	тк.516
Полдник	Пряник	50	50	тк.608
День 5				
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	180	тк.270
Завтрак	Какао с молоком	170	200	тк.508
Завтрак	Батон с маслом	25/6	30/8	тк.117,111
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	100	100	тк.118
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	180	тк.144
Обед	Котлеты или биточки рыбные (мятай)	60	80	тк.351
Обед	Рис отварной	110	130	тк.419
Обед	Соус молочный к блюдам	30	40	тк.444
Обед	Овощи натуральные соленные (огурцы соленные)	30	50	тк.113
Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	180	тк.527
Обед	Хлеб ржаной	40	50	тк.115
Полдник	Омлет натуральный	80	100	тк.307
Полдник	Игра кабачковая (промышленного производства)	30	50	тк.121
Полдник	Хлеб пшеничный	40	50	тк.114
Полдник	Чай с сахаром, вареньем, медом	150	180	тк.502

День 6				
Завтрак	Суп молочный с крупой (Рис)	150	180	тк.170
Завтрак	Какао с молоком	170	200	тк.508
Завтрак	Батон с маслом и сыром	25/6/9	30/8/12	тк.117,111,106
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	100	тк.537
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	180	тк.149
Обед	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	60	80	тк.386
Обед	Каши гречневая рассыпчатая	110	130	тк.243
Обед	Салат из кашеной капусты с луком	40	50	тк.17
Обед	Соус сметанный с томатом	30	40	тк.453
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	150	180	тк.526
Обед	Хлеб пшеничный	40	50	тк.114
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	110	130	тк.301
Полдник	Чай с сахаром, вареньем, медом	150	180	тк.502
Полдник	Пряник	50	50	тк.608
День 7				
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневый)	150	180	тк.170
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	200	тк.513
Завтрак	Батон с маслом	25/6	30/8	тк.,117,111
Завтрак 2	Йогурт	100	100	тк.536
Обед	Борщ с капустой и картофелем (квашенная)	150	180	тк.133
Обед	Суфле из печени	60	80	тк.405
Обед	Картофельное пюре	110	130	тк.434
Обед	Овощи натуральные соленные (огурцы соленные)	30	50	тк.113
Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	180	тк.527
Обед	Хлеб пшеничный	40	50	тк.114
Полдник	Уха рыбная	130	150	тк.157
Полдник	Булочка "Нежная"	60	60	тк.668
Полдник	Чай с молоком	150	180	тк.507
День 8				
Завтрак	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные Геркулес)	150	180	тк.170
Завтрак	Какао с молоком	170	200	тк.508
Завтрак	Батон с маслом и сыром	25/6/9	30/8/12	тк.117,111,106
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	100	тк.537
Обед	Свекольник	150	180	тк.152
Обед	Азу	160	200	тк.370
Обед	Салат из квашеной капусты с яблоками	40	50	тк.18
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	150	180	тк.526
Обед	Хлеб ржаной	40	50	тк.115
Полдник	Пудинг творожный запеченный	120	150	тк.325
Полдник	Кисель из концентрата плодового, ягодного (подлива)	50	70	тк.516
Полдник	Чай с сахаром, вареньем, медом	150	180	тк.502
День 9				
Завтрак	Суп молочный с крупой (Дружба)	150	180	тк.170
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	200	тк.513
Завтрак	Батон с маслом	25/6	30/8	тк.,117,111
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	100	100	тк.118
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	180	тк.160
Обед	Курниа в соусе с томатом	60	80	тк.410
Обед	Рис отварной	110	130	тк.419
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	40	50	тк.27
Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	180	тк.527
Обед	Хлеб пшеничный	40	50	тк.114
Полдник	Капуста тушеная	110	130	тк.428
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	60	тк.559
Полдник	Чай с лимоном	150	180	тк.504
День 10				
Завтрак	Суп молочный с крупой (Кукурузная)	150	180	тк.170
Завтрак	Чай с молоком	170	200	тк.506
Завтрак	Батон с маслом и сыром	25/6/9	30/8/12	тк.117,111,106
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	100	тк.537
Обед	Суп картофельный с клецками	150	180	тк.151
Обед	Суфле рыбное	60	80	тк.341
Обед	Картофельное пюре	110	130	тк.434
Обед	Овощи натуральные соленные (огурцы соленные)	30	50	тк.113
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	150	180	тк.526
Обед	Хлеб ржаной	40	50	тк.115
Полдник	Винегрет овощной	110	130	тк.45
Полдник	Ябло отварное	20	20	тк.306
Полдник	Чай с сахаром, вареньем, медом	150	180	тк.502
Полдник	Хлеб пшеничный	40	50	тк.114