

Утверждаю:



ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МАДОУ
детский сад № 31 «Солнышко»

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 31 «СОЛНЫШКО».

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
1.Каша манная 180/150 2.Чай 180/150 3.Батон 30/20 4. Сыр 10	1.Каша геркул.180/150 2.Коф.нап.180/150 3 Батон 30/20 4. Масло сливочное 10	1.Каша « Ассорти»180/150 2.Какао 180/150 3.батон 30/20 4. сыр 10	1.Каша ячневая 180/150 2.Коф. нап. 180/150 3.Батон 30/20 4.Масло сливочное 10	1.Каша рисовая 180/150 2.Чай с молоком 180/150 3.Батон 30/20 4.Сыр 10
10час. Сок/фрукты 100	10час. Сок/фрукты 100	10час.Сок/фрукты 100	10час.Сок/фрукты 100	10час.Сок/фрукты 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
1. Салат из отв.картофеля с сол.огурцом 60/40 2.Суп картофельный с бобовыми 180/150 3.Плов 130/100 4.Комп.из сух. фр.180/150 5.Витам-ция 3-го 0,0005 6.Хлеб пшеничный 30/20 7. Хлеб ржаной 40/30	1.Салат овощной 60/40 2.Рассолник 180/150 3.Котлета куриная 70/60 4.Макароны отв. 130/100 5.Кисель 180/150 6. Витам-ция 3-го 0,0004 7.Хлеб пшеничный 30/20 8. Хлеб ржаной 40/30	1.Салат из отв.свеклы с яблоками 60/40 2.Щи из св. кап. 180/150 3.Тефтели рыбные в сметанном соусе 130/110 5.Картоф.пюре 150/100 6.Комп. из сухофр.180/150 7.Вит-я 3го 0,0005 8.Хлеб пшеничный 30/20 9. Хлеб ржаной 40/30	1. Салат из морк. 60/40 2.Суп лапша кур.180/150 3.Суфле из говяд. 80/70 4.Греча отварн.130/100 5.Томатный соус 50 5. Компот из свежих яблок с изюмом 180/150 6.Хлеб пшеничный 30/20 7. Хлеб ржаной 40/30	1.Салат из свежих кап. и моркови 60/40 2.Суп картофельный рыбный 180/150 3.Гуляш 80/70 4.Картоф.пюре 150/100 5.Компот из сухофруктов 180/150 6. Вит-я 3го 0,0005 7.Хлеб пшеничный30/20 8. Хлеб ржаной 40/30
Уплотненный полдник	Уплотнённый полдник	Уплотнённый полдник	Уплотнённый полдник	Уплотнённый полдник
1.Омлет 130/85 2.Какао 180/150 3.Хлеб пшеничный 30/20	1.Сырники из твор. 130/100 2,Кисло-молочное 100 3.Хлеб пшеничный 30/20 4.Повидло 30	1.Запеканка творожная с рисом 130/100 2. Кисло-молочное 100 3. Хлеб пшеничный 30/20 4. Молоко сгущ.30	1.Суп молочный 180/150 2. Чай 180/150 3.Хлеб пшеничный 30/20	1. Сдобная булочка 80/40 2. Чай 180/150

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
1.Каша манная 180/150 2.Чай 180/150 3.батон 30/20 4. масло сливочное 10	1.Каша кукурузная 180/150 2.Коф. напиток 180/150 3.Батон 30/20 4 Масло сливочное 10	1.Каша пшеничн. 180/150 2.Какао 180/150 3.Батон 30/20 4.Сыр 10	1.Каша пшенная 180/150 2.Коф.напиток 180/150 3.Батон 30/20 4.Масло сливочное 10	1.Каша Дружба 180/150 2.Какао 180/150 3.Батон 30/20 4.Сыр 10
10 час .Сок/фрукты 100	10 час.Сок/фрукты 100	10 час. Сок/фрукты 100	10час.Сок/фрукты 100	10 час. Сок/фрукты 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
1.Салат из отв.свеклы с сол.огурцом 60/40 2.Суп овощной 180/150 3.Биточки из говяд.70/60 4.Томатный соус 50 5.Картоф. пюре 150/100 6.Компот из сух-в180/150 7.Витамин.3го 0,0005 8.Хлеб пшеничный 30/20 9.Хлеб ржаной 40/30	1.Салат из св.кап с ябл60/40 2.Суп крестьянский 180/150 3.Мясо туш. в овощах 130/100 4.Кисель 180/150 5.Витаминизация 3-го блюда 0,0004 6.Хлеб пшеничный 30/20 7.Хлеб ржаной 40/30	1.Салат из свежей моркови с изюмом 60/40 2.Суп-пюре с гренок.180/150 3.Котлета рыбная 70/60 4.Рис в овощах 130/100 5.Соус сметанный 50 6.Компот из сух-в 180/150 7.Витамин. 3го 0,0005 8. Хлеб пшеничный 30/20 9.Хлеб ржаной 40/30	1.Салат из св.капусты с кукурузой 60/40 2.Борщ со сметаной 180/150 3.Печень по-строгановски 120/100 4.Макароны отв.130/100 5.Компот из свежих яблок с изюмом 180/150 6.Хлеб пшеничный 30/20 7.Хлеб ржаной 40/30	1.Салат из отварн.свеклы и моркови 60/40 2.Суп с макаронными изделиями 180/150 3.Биточки куриные 70/60 4.Капуста туш. 130/100 5.Кисель 180/150 6.Витамин. 3го 0,0004 7.Хлеб пшеничный 30/20 8.Хлеб ржаной 40/30
Уплотнённый полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
1.Макароны отварные с сыром 130/100 2. Хлеб пшеничный 30/20 3. Чай 180/150	1.Запеканка из творога 130/100 2.Кисло-молочное 100 3.Хлеб пшеничный 30/20 4.Сл. молочный соус 50	1.Суфле из творога 130/100 2.Сгущенное молоко 30 3.Кисло-молочное 100 4.Хлеб пшеничный 30/20	1.Яйцо вареное 1/0,5 2.Хлеб пшеничный 30/20 3.Повидло 30 4.Чай 180/150	1.Сдобная булочка 80/40 2.Чай 180/150

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201223266649143978862082267291933668049671996250

Владелец Серебренникова Любовь Леонидовна

Действителен с 04.09.2024 по 04.09.2025