

Утверждаю:

ИО Заведующая МАДОУ

детский сад № 31 «Солнышко»

Тарабаева И. Е.

Приказ № 74/2 от 15.04.2026г.



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 1.Каша манная 180/150 2.Чай 180/150 3.Батон 30/20 4.Сыр 10 10час. Сок/фрукты 100	Завтрак 1.Каша геркул.180/150 2.Коф.нап.180/150 3 Батон 30/20 4. Масло сливочное 10 10час. Сок/фрукты 100	Завтрак 1.Каша «Ассорти»180/150 2.Какао 180/150 3.батон 30/20 4. сыр 10 10час.Сок/фрукты 100	Завтрак 1.Каша ячневая 180/150 2.Коф. нап. 180/150 3.Батон 30/20 4.Масло сливочное 10 10час.Сок/фрукты 100	Завтрак 1.Каша рисовая 180/150 2.Чай с молоком 180/150 3.Батон 30/20 4.Сыр 10 10час.Сок/фрукты 100
Обед 1. Салат из отв.картофели 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-пия 3-го 0,0005 6.Хлеб пшеничный 30/20 7. Хлеб ржаной 40/30	Обед 1.Салат из отварной свеклы и моркови 60/40 2.Рассолник 180/150 3.Котлета куриная 70/60 4.Макароны отв. 130/100 5. Соус томатный 6.Кисель 180/150 7. Витам-пия 3-го 0,0004 8.Хлеб пшеничный 30/20 9. Хлеб ржаной 40/30	Обед 1.Салат из моркови 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	Обед 1. Салат из отварной свеклы с яблоком 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	Обед 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 1.Омлет 130/85 2.Какао 180/150 3.Хлеб пшеничный 30/20	Уплотненный полдник 1.Сырники из tvor. 130/100 2.Кисло-молочное 100 3.Хлеб пшеничный 30/20 4.Повидло 30	Уплотненный полдник 1.Запеканка творожная с рисом 130/100 2. Кисло-молочное 100 3. Хлеб пшеничный 30/20 4. Молоко стлщ.30	Уплотненный полдник 1.Суп молочный 180/150 2. Чай 180/150 3.Хлеб пшеничный 30/20	Уплотненный полдник 1. Сдобная булочка 80/40 2. Чай 180/150

6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
<b>Завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>
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 пшеничная 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	10 час. Сок/фрукты 100	10 час. Сок/фрукты 100
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
1. Салат из отв. свежлы с сол. огурком 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-в 180/150 7. Витамин. 3-го 0,0005 8. Хлеб пшеничный 30/20 9. Хлеб ржаной 40/30	1. Салат из св. кап с ябл 60/40 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 гренк. 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. 3-го 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 ябл с изюмом 180/150 6. Хлеб пшеничный 30/20 7. Хлеб ржаной 40/30	1. Салат овощной 60/40 2. Суп с макаронными изделиями 180/150 3. Биточки куринные 70/60 4. Капуста туш. 130/100 5. Кисель 180/150 6. Витамин. 3-го 0,0004 7. Хлеб пшеничный 30/20 8. Хлеб ржаной 40/30
<b>Уплотнённый полдник</b>	<b>Уплотнённый полдник</b>	<b>Уплотнённый полдник</b>	<b>Уплотнённый полдник</b>	<b>Уплотнённый полдник</b>
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. Дядро 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 352191790442986473152692261956718905753445707862

Владелец Тарабаева Ирина Евгеньевна

Действителен с 17.04.2026 по 17.04.2027