

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ
«Колосок» с. Уютное
от 01.11.2024 г. № 109-АХ

10-дневное меню для питания детей ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 3-х до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ 200	ДРАЧЕНА 110	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛОСОМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ 200
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
II Завтрак									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100
		ПЕЧЕНЬЕ 18		ПЕЧЕНЬЕ 18		ПЕЧЕНЬЕ 18		ПЕЧЕНЬЕ 18	
Обед									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ 60	ИКРА ОВОЩНАЯ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	ИКРА МОРКОВНАЯ 60	ИКРА ОВОЩНАЯ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 60	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) 200	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ 200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 80	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ 190	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 120	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 80	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 200	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 80	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 180	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 80 ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	РАГУ ОВОЩНОЕ 130	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАНЫЕ С МАСЛОМ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 130
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180			НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 180		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180
Полдник									
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 110	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ 60	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 50	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 110	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ 165	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ 120	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 125	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 90	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 90	ЗЕФИР 25	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАНЫЕ С МАСЛОМ 90	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЗЕФИР 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 15
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 180		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180
КАКАО С МОЛОКОМ 180				ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/7					