

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детского сада №13

Пророка А.С.

2023 г.

Примерное перспективное десятидневное меню на осенне – зимний период 2025-2026 учебного года

	Понедельник(6день)	Вторник (7 день)	Среда(8 день)	Четверг (9 день)	Пятница (10 день)
завтрак	Суп молочный с крупой 130\150 Чай с сахаром 150\180 Хлеб пшеничный 20\30 Масло сливочное порционное 10/10	Каша вязкая пшеничная 130\150 Чай с молоком 150\180 Хлеб пшеничный 20\30 Масло сливочное порционное 10/10	Макароны, запеченные с сыром 150\200 Кофейный напиток с молоком сгущенным 150\180 Хлеб пшеничный 20\30	Суп молочный с макаронными изделиями 130\150 Чай с сахаром 150\180 Хлеб пшеничный 20\30 Сыр порционный 10/10	Суп с гречневой крупой 130\150 Чай с сахаром 150\180 Хлеб пшеничный 20\30 Масло сливочное порционное 10/10
обед	Борщ с капустой и картофелем 150\200 Макароны отварные 110\130 Птица тушеная в соусе 60\15 80\30 Компот из сушеных фруктов 150\180 Хлеб пшеничный 30\40 Хлеб ржаной 40\50	Суп картофельный с клецками 150\200 Птица, тушеная в соусе с овощами 180\230 Компот из св.яблок 150\180 Хлеб пшеничный 30\40 Хлеб ржаной 40\50	Огурец соленый 30\50 Щи из свежей капусты 150\200 Фрикадельки рыбные в соусе 60\80 Пюре картофельное 110\130 Компот из сушеных фруктов 150\180 Хлеб пшеничный 30\40 Хлеб ржаной 40\50	Суп картофельный с перловой крупой 150\200 Фрикадельки из птицы 60\80 Свекла тушеная в соусе 110\130 Компот из свежих фруктов 150\180 Хлеб пшеничный 30\40 Хлеб ржаной 40\50	Огурец соленый 30\50 Суп картофельный с бобовыми 150\200 Запеканка картофельная с мясом 125\165 Сок натуральный 150\180 Хлеб пшеничный 30\40 Хлеб ржаной 40\50
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом 70\70 Кисель из повидла 150\180	Печенье 23-40гг Чай с лимоном 150\180	Ватрушка с повидлом 70\70 Чай с сахаром 150\180	Печенье 23-40гг Чай с лимоном 150\180	Повидло 20\20 Хлеб пшеничный 10\20 Кефир 150\180
ужин	Картофель, тушеный в соусе 120\150 Какао с молоком 150\180 Хлеб пшеничный 10\10	Котлеты капустно- морковные 105\155 Сок натуральный 150\180 Хлеб пшеничный 10\10	Суп молочный с крупой 130\150 Напиток из шиповника 150\180 Хлеб пшеничный 10\10	Каша рассыпчатая с овощами 110\130 Какао с молоком 150\180 Хлеб пшеничный 10\10	Омлет натуральный 60\80 Икра кабачковая 40\40 Чай с молоком 150\180 Хлеб пшеничный 10\10

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детского сада №13

Пророка А.С.

10 20 25г.

Примерное перспективное десятидневное меню на осенне – зимний период 2025-2026 учебного года

	Понедельник(1 день)	Вторник (2 день)	Среда (3 день)	Четверг (4 день)	Пятница (5 день)
завтрак	Суп молочный с крупой 130\150 Хлеб пшеничный 20\30 Чай с сахаром 150\180 Масло сливочное порционное 10\10	Каша вязкая овсяная 130\150 Какао с молоком 150\180 Хлеб пшеничный 20\30 Масло сливочное порционное 10\10	Макароны, запеченные с сыром 150\200 Хлеб пшеничный 20\30 Кофейный напиток с молоком сгущенным 150\180	Суп молочный маннй 130\150 Чай с сахаром 150\180 Хлеб пшеничный 20\30 Сыр порционный 10\10	Омлет с зеленым горошком 60\5 80\5 Икра кабачковая 40\40 Чай с молоком 150\180 Хлеб пшеничный 20\30
обед	Борщ с капустой и картофелем 150\200 Птица тушеная в соусе 60\15 80\30 Каша пшеничная 110\130 Компот из сушеных фруктов 150\180 Хлеб пшеничный 30\40 Хлеб ржаной 40\50	Рассольник «Ленинградский» 150\200 Биточки рубленные из птицы 60\80 Пюре из свеклы или моркови 110\130 Компот из свежих плодов 150\180 Хлеб пшеничный 30\40 Хлеб ржаной 40\50	Огурец соленый 30\50 Щи из свежей капусты 150\200 Биточки , рубленные из рыбы 60\80 Картофельное пюре 110\130 Компот из сушеных фруктов 150\180 Хлеб пшеничный 30\40 Хлеб ржаной 40\50	Суп с макаронными изделиями 150\200 Фрикадельки из птицы 60\80 Капуста тушеная 110\130 Компот из свежих плодов 150\180 Хлеб пшеничный 30\40 Хлеб ржаной 40\50	Огурец соленый 30\50 Суп картофельный с бобовыми 150\200 Тефтели мясные 60\80 Каша гречневая 110\130 Напиток из шиповника 180\200 Хлеб пшеничный 30\40 Хлеб ржаной 40\50
полдник	Ватрушка с творогом 70\70 Кисель из повидла 150\180	Печенье 23-40гг Чай с сахаром 150\180	Ватрушка с повидлом 70\70 Чай с сахаром 150\180	Печенье 23-40гг Чай с лимоном 150\180	Повидло 20\20 Хлеб пшеничный 10\20 Чай с сахаром 150\180
ужин	Рагу из овощей в соусе 105\30 155\45 Чай с лимоном 150\180 Хлеб пшеничный 10\10	Запеканка из творога с морковью в яблочном соусе 50\15 100\30 Сок натуральный 150\180 Хлеб пшеничный 10\10	Суп молочный рисовый 130\150 Напиток из шиповника 150\180 Хлеб пшеничный 10\10	Котлеты картофельные 100\150 Какао с молоком 150\180 Хлеб пшеничный 10\10	Суп молочный с макаронными изделиями 130\150 Кисель из сока натурального 150\180 Хлеб пшеничный 10\10