

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ – детский сад № 245

УТВЕРЖДАЮ:

(осеннее - зимний период) с 01.10.25 по 01.03.26)

Заведующий МБДОУ- детским садом № 245



| день 1 | день 2 | день 3 | день 4 | день 5 |
|---|---|---|---|---|
| Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/180 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6 | Каша молочная ассорти(рис ,греча) с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным и сыром30-4-9/30-6-9 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/180 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6 | Каша кукурузная 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным и сыром30-4-9/30-6-9 | Омлет паровой 100/100 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6 |
| Второй завтрак | Второй завтрак | Второй завтрак | Второй завтрак | Второй завтрак |
| Сок 100/100 | Фрукт 100/120 | Сок 100/100 | Фрукт 100/120 | Напиток из вишни 150/180 |
| Обед | Обед | Обед | Обед | Обед |
| Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 30/50 Суп из овощей со сметаной150/200 Тефтели из мяса говядины 60/70 Картофельное пюре 130/150 Компот из сухофруктов150/180 Хлеб ржаной30/40 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом 30/50 Щи с крупой и сметаной 150/200 Рагу из мяса кур 180/230 Компот из кураги и изюма150/180 Хлеб ржаной30/40 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом 30/50 Борщ со сметаной 150/200 Плов из отвар. мяса говядины 150/200 Компот из яблок и чернослива 150/180 Хлеб ржаной30/40 | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом30/50 Суп-пюре из картофеля с гречками 150-15/200-15 Бигус с мясом 150/200 Компот из сухофруктов и шиповника 150/180 Хлеб ржаной30/40 | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом 30/50 Суп крестьянский с крупой и сметаной 150/200 Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 150/200 Компот из яблок и изюма 150/180 Хлеб ржаной30/40 |
| Полдник | Полдник | Полдник | Полдник | Полдник |
| Запеканка из творога 100/120 Чай 150/200 Сгущенное молоко 10/10 Хлеб пшеничный 20/30 | Запеканка из рыбы с морковью 100/120 Чай с лимоном 150/180 Печенье15/15 Хлеб пшеничный 20/30 | Сырники 100 Чай 150/200 Хлеб пшеничный 20/30 Сгущенное молоко 10/10 | Сдоба обыкновенная 60/60 Чай 150/200 Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 | Салат из отвар. картофеля ,моркови, свеклы, реп. лука, сол. огурца с р/м 60/60 Чай с лимоном 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Пирожок печеный с повидлом 60/60 |
| день 6 | день 7 | день 8 | день 9 | день 10 |
| Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак |
| Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150/180 Какао с молоком150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30/4 30/6 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6 | Каша манная молочная с маслом сливочным 150/180 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным и сыром 30-6-9/30-6-9 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6 |
| Второй завтрак | Второй завтрак | Второй завтрак | Второй завтрак | Второй завтрак |
| Сок 100/100 | Фрукт 100/120 | Сок 100/100 | Фрукт 100/120 | Напиток из шиповника 150/180 |
| Обед | Обед | Обед | Обед | Обед |
| Салат из моркови с растительным маслом 30/50 Суп-пюре из разных овощей150/200 Гуляш из мяса говядины60/70 Макаронные изделия отварные100/120 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной30/40 | Салат из отварного картофеля, моркови с луком и растительным маслом 30/50 Суп из овощей со сметаной 150/200 Биточки из мяса кур 60/70 Компот из яблок и кураги 150/180 Капуста тушёная 100/130 Хлеб ржаной 30/40 | Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом30/50 Свекольник со сметаной 150/200 Котлета из мяса говядины 60/70 Каша перловая вязкая100/130 Компот из сухофруктов и шиповника 150/180 Хлеб ржаной30/40 | Салат из отварной свеклы с морковью и растительным маслом 30/50 Рассольник со сметаной 150/200 Суфле из мяса говядины50/70 Рис припущенный с овощами 100/130 Компот из чернослива и изюма 150/180 Хлеб ржаной30/40 | Салат из моркови с изюмом 30/50 Суп картофельный с бобовыми150/200 Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 150/180 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной30/40 |
| Полдник | Полдник | Полдник | Полдник | Полдник |
| Суфле творожное 100/120 Биокефир150/180 Джем 10/10 Хлеб пшеничный 20/30 | Рыба, запечённая с картофелем по-русски 120/150 Чай 150/200 Хлеб пшеничный 20/30 Пряник 40/40 | Запеканка морковная100/120 Джем 10/10 Чай с лимоном 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Печенье | Салат из отварного картофеля, с зеленым горошком. и раст. маслом 30/50 Чай 150/200 Булочка дорожная60/60 Хлеб пшеничный 20/30 | Макаронные изделия отварные с сыром 100/130 Чай с лимоном 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Печенье 15/15 |

| день 11 | день 12 | день 13 | день 14 | день 15 |
|--|--|---|---|--|
| Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным и сыром 30-6-9/30-6-9 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150/180 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6 | Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным и сыром 30-4-9/30-6-9 | Омлет запеченный или паровой 100/100 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6 |
| Второй завтрак | Второй завтрак | Второй завтрак | Второй завтрак | Второй завтрак |
| Сок 100/100 | Фрукт 100/120 | Сок 100/100 | Фрукт 100/120 | Напиток из вишни 150/180 |
| Обед | Обед | Обед | Обед | Обед |
| Салат из белокочанной капусты с растительным маслом 30/50 Борщ со сметаной 150/200 Каша гречневая рассыпчатая с овощами 100/130 Гуляш из мяса говядины 50/70 Компот из сухофруктов и шиповника 150/180 Хлеб ржаной30/40 | Салат из отварного картофеля с кукурузой и растительным маслом 30/50 Суп - лапша на курином бульоне 200/200 Бигус с мясом курицы 150/200 Компот из яблок и чернослива 150/180 Хлеб ржаной 30/40 | Салат из отварной свеклы с солёным огурцом и растительным маслом 30/50 Щи со сметаной 150/200 Котлета из мяса кур 50/70 Картофельное пюре с морковью 100/130 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 30/40 | Салат из моркови с яблоками и растительным маслом30/50 Суп-пюре гороховый 150/200 Азу 180/200 Компот из яблок и кураги 150/180 Хлеб ржаной30/40 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 30/50 Суп из овощей с мясом со сметаной 150/200 Печень говяжья по - строгановски 50/70 Каша рисовая рассыпчатая 100/130 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной30/40 |
| Полдник | Полдник | Полдник | Полдник | Полдник |
| Запеканка из творога с изюмом 100/120 Сгущенное молоко 10/10 Чай 150/200 Хлеб пшеничный 20/30 | Суфле из рыбы 120/150 Чай с лимоном 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Печенье 15/15 | Запеканка из творога с рисом 100/120 Чай 150/200 Джем 10/10 Хлеб пшеничный 20/30 | Пирожок с капустой 60/80 Чай с молоком 150/200 | Макаронные изделия в молоке с маслом 150/200 Чай 150/200 Хлеб пшеничный 20/30 Печенье 15/15 |
| день 16 | день 17 | день 18 | день 19 | день 20 |
| Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150/180 Чай с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6 | Каша манная молочная с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным и сыром 30-6-9/30-6-9 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150/180 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным, 30-4/30-6 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным и сыром 30-6-9/30-6-9 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/180 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 30-4/30-6 |
| Второй завтрак | Второй завтрак | Второй завтрак | Второй завтрак | Второй завтрак |
| Сок 100/100 | Фрукт 100/120 | Сок 100/100 | Фрукт 100/120 | Напиток из клюквы 150/180 |
| Обед | Обед | Обед | Обед | Обед |
| Салат из отварного картофеля ,морской капусты и реп. лука с растительным маслом 30/50 Свекольник со сметаной 150/200 Жаркое по-домашнему 150/200 Компот кураги и изюма 150/180 Хлеб ржаной30/40 | Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом 30/50 Суп геркулесовый на к/б со сметаной 150/200 Суфле из мяса курицы50/70 Рагу из овощей100/130 Напиток из шиповника 150/180 Хлеб ржаной30/40 | Салат из картофеля, моркови с луком и растительным маслом 30/50 Суп - лапша 150/200 Бигус с мясом курицы 150/200 Компот из яблок и чернослива 150/180 Хлеб ржаной30/40 | Салат из моркови с растительным маслом 30/50 Рассольник со сметаной 150/200 Макаронные изделия отварные 100/130 Бефстроганов из мяса говядины 50/70 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной30/40 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом 30/50 Суп-пюре из разных овощей 150/200 Котлеты из мяса говядины с рисом (паровые)150/180 Компот из яблок и изюма 150/180 Хлеб ржаной30/40 |
| Полдник | Полдник | Полдник | Полдник | Полдник |
| Лапшевник с творогом 100/120 Чай 150/200 Хлеб пшеничный 20/30 Печенье 15/15 | Тефтели рыбные с рисом в соусе 120/150 Чай с лимоном 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Пряник 40/40 | Запеканка из творога с яблоками 100/120 Сгущенное молоко 10/10 Чай 150/200 Хлеб пшеничный 20/30 | Биточки рыбные 50/70 Картофельное пюре 100/130 Чай с лимоном 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 | Пирожки печённые из дрожжевого теста творогом 60/60 Бюкефир 150/180 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678583232315199735689938579576386585277328465031

Владелец Десяткова Ирина Сергеевна

Действителен с 09.06.2025 по 09.06.2026