



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 89»  
Е.Г. Вьюнов  
04 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 89» с 01.04.2024 г.**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b> Каша манная молочная 130/150 Какао с молоком 150/180 Хлеб со сливочным маслом 20/4 / 25/4	<b>Завтрак</b> Суп молочный с макаронными изделиями 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/180 Хлеб со сливочным маслом 20/4/ 25/4	<b>Завтрак</b> Каша молочная «Дружба» 130/150 Какао с молоком 150/180 Хлеб с маслом и сыром 20/4/9 25/4/10	<b>Завтрак</b> Яйцо вареное 1 шт./1 шт. Каша гречневая молочная 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/180 Хлеб маслом 20/4 25/4	<b>Завтрак</b> Каша молочная пшеничная 130/150 Какао с молоком 150/180 Хлеб с маслом и сыром 20/4/9 25/4/10
<b>Второй завтрак</b> Сок фруктовый 100/100	<b>Второй завтрак</b> Сок фруктовый 100/100	<b>Второй завтрак</b> Сок фруктовый 100/100	<b>Второй завтрак</b> Сок фруктовый 100/100	<b>Второй завтрак</b> Сок фруктовый 100/100
<b>Обед</b> Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной 150/180 Котлета мясная 60/80 Капуста тушеная 120/150 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 30/40	<b>Обед</b> Икра из кабачков 40/60 Суп картофельный с бобовыми на м/б 150/180 Гуляш из отвар. мяса 60/80 Каша гречневая/перловая рассыпчатая с овощами 100/120 Компот из свежих яблок или груш 150/180 Хлеб ржаной 30/40	<b>Обед</b> Огурец солёный/свежий 40/60 Борщ с картофелем с мясом со сметаной 150/180 Жаркое по-домашнему 150/200 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 30/40	<b>Обед</b> Икра морковная 40/60 Суп картофельный с зеленым горошком 165/220 Печень, тушеная в соусе 50/80 Макароны отварные 80/100 Напиток лимонный 150/180 Хлеб ржаной 30/40	<b>Обед</b> Салат из свеклы 40/60 Суп картофельный с клецками на курином бульоне 165/220 Плов из птицы 150/200 Компот из свежих яблок или груш 150/180 Хлеб ржаной 30/40
<b>Уплотненный полдник</b> Салат из картофеля с зеленым горошком 40/60 Омлет натуральный 105/125/; Драчена 85/105 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 20/25	<b>Уплотненный полдник</b> Свекольная икра 40/60 Рыба запеч. в молочном соусе 60/80 Картофельное пюре 120/150 Хлеб ржаной 20/30 Чай 150/180 Мармелад, Фрукт	<b>Уплотненный полдник</b> Запеканка из творога с морковью с молочным соусом 80/15 / 120/30;/ Вареники ленивые 65/110 Ватрушка с повидлом 40/60; Сдоба обыкновенная 40/60 Чай 150/180	<b>Уплотненный полдник</b> Салат из кукурузы конс. 40/60 Блины с джемом 60/10/120/15; Оладьи с молоком сгущенным 80/10/130/20 Чай 150/180 Фрукт	<b>Уплотненный полдник</b> Салат из вареной моркови 40/60 Сырники из творога со сгущенным молоком 80/15/100/20 Кефир с сахаром 100/150; Чай с сахаром 150/180 Печенье, Фрукт

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b> Каша молочная пшеничная 130/150 Кофейный напиток с молоком 150/180 Хлеб с маслом 20/4/ 25/4	<b>Завтрак</b> Яйцо вареное 1 шт. /1 шт. Каша молочная рисовая 130/150 Какао с молоком 150/180 Хлеб с маслом 20/4/ 25/4	<b>Завтрак</b> Каша из смеси круп 130/150 Кофейный напиток с молоком 150/180 Хлеб с маслом и сыром 20/4/9/25/4/10	<b>Завтрак</b> Каша молочная пшеничная 130/150 Какао с молоком 150/180 Хлеб с маслом 20/4/ 25/4	<b>Завтрак</b> Каша молочная геркулесовая 130/150 Кофейный напиток с молоком 150/180 Хлеб с маслом и сыром 20/4/9/ 25/4/10
<b>Второй завтрак</b> Сок фруктовый 100/100	<b>Второй завтрак</b> Сок фруктовый 100/100	<b>Второй завтрак</b> Сок фруктовый 100/100	<b>Второй завтрак</b> Сок фруктовый 100/100	<b>Второй завтрак</b> Сок фруктовый 100/100
<b>Обед</b> Огурец солёный/свежий 40/60 Борщ с картофелем с мясом со сметаной 150/180 Рыбные биточки 60/80 Картофельное пюре 120/150 Компот из изюма 150/180 Хлеб ржаной 30/40	<b>Обед</b> Винегрет овощной/Салат из свеклы 40/60 Суп картофельный с рыбой 165/200 Мясные тефтели с рисом 60/60/80/80; Голубцы ленивые 120/15/160/30 Компот из яблок или груш 150/180 Хлеб ржаной 30/40	<b>Обед</b> Суп любительский с мясом 150/180 Котлеты мясные/Суфле из мяса 60/80 Овощное рагу 120/150 Кисель из джема 150/180 Хлеб ржаной 30/40	<b>Обед</b> Икра из кабачков 40/60 Суп из овощей с мясом со сметаной 150/10/3 / 180/4/15 Тефтели из мяса 60/60/70/70 Макароны отварные 80/100 Компот из яблок или груш 150/180 Хлеб ржаной 30/40	<b>Обед</b> Салат из свеклы с яблоком 40/60 Суп картофельный с вермишелью с птицей 160/195 Котлеты куриные 60/80 Картофельное пюре 120/150 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 30/40
<b>Уплотненный полдник</b> Капуста тушеная с мясом 150/180 Чай с лимоном 150/3 / 180/ Пирожок с картофелем 40/60 Фрукт	<b>Уплотненный полдник</b> Салат из зеленого горошка конс. 40/60 Оладьи из печени 60/80 Картофель отварной 100/110 Чай с сахаром 150/180 Хлеб ржаной 20/25	<b>Уплотненный полдник</b> Салат из моркови (варёной) 40/60 Запеканка из творога с печеньем 100/120 Чай сахаром 150/180 Фрукт	<b>Уплотненный полдник</b> Свекла отварная долькой 40/60 Рыба, припущенная с овощами 60/80 Рис отварной 80/100 Чай 150/180 Мармелад	<b>Уплотненный полдник</b> Пудинг из творога (запеченный) с джемом 80/15 / 120/30; Запеканка из творога с молоком стужённым 120/30/150/30 Чай 150 /180 Сдоба обыкновенная 40/60