

УТВЕРЖДАЮ

ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ

"ДС № 32 г. Благовещенск"

Н.В.Титова

15.01.2021



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ от 3 до 8 лет

| первый день - понедельник | | | | второй день - вторник | | | | третий день - среда | | | | четвертый день - четверг | | | | пятый день - пятница | | | |
|--|---------------|------------|---|-----------------------------|--------------|------------|---|----------------------------------|-------------|------------|-----------------------|----------------------------------|---------------|------------|---|----------------------|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | завтрак | | | |
| масло сл. | | | 5 | масло сл. | | | 5 | масло сл. | | | 5 | масло сл. | | | 5 | | | | |
| батон | 101 | 40 | | батон | 101 | 40 | | батон | 101 | 40 | | батон | 101 | 40 | | | | | |
| какао с молоком | 60 | 200 | | кофе с молоком | 64 | 200 | | какао с молоком | 60 | 200 | | кофе с молоком | 64 | 200 | | | | | |
| каша молочная дружба | 201 | 200 | | каша молочная пшеничная | 192 | 200 | | каша молочная геркулесовая | 187 | 200 | | каша молочная кукурузная | 192 | 200 | | | | | |
| сыр порц. | 25 | 7 | | сыр | 25 | 7 | | сыр | 25 | 7 | | | | | | | | | |
| | 387 | 452 | | | 382 | 452 | | | 373 | 452 | | | 357 | 445 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 2 завтрак | | | |
| напиток лимонный | 94 | 120 | | сок | 90 | 170 | | сок | 90 | 170 | | напиток лимонный | 94 | 120 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | обед | | | |
| суп с морской капустой, яйцом и сметаной | 92,58 | 200 | | суп "Русский" | 101,4 | 200 | | суп овощной на курином бульоне | 56,8 | 200 | | свекольник со сметаной | 104,12 | 200 | | | | | |
| гороховое пюре | 124 | 70 | | макаронны отварные с маслом | 105,9 | 90 | | плов с курицей | 305 | 180 | | гречка с маслом | 124 | 70 | | | | | |
| гуляш из отварного мяса | 120 | 90 | | биточки рыбные | 130 | 80 | | салат из свеклы | 42 | 40 | | суфле из печени | 141 | 70 | | | | | |
| соус овощной | 31 | 30 | | соус овощной | 31 | 30 | | хлеб ржано-пшеничный | 170 | 50 | | огурец свежий | 7,50 | 50 | | | | | |
| хлеб ржано-пшеничный | 170 | 50 | | хлеб ржано-пшеничный | 170 | 50 | | компот из свежих фруктов - яблок | 60 | 200 | | хлеб ржано-пшеничный | 170 | 50 | | | | | |
| компот из сухофруктов | 99 | 200 | | компот из кураги | 99 | 200 | | | | | компот из сухофруктов | 89,1 | 180 | | | | | | |
| | 636,58 | 640 | | | 637,3 | 650 | | | 634 | 670 | | | 635,72 | 620 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | полдник | | | |
| кисло-молочный напиток - йогурт | 171 | 220 | | молоко кипяченое | 113 | 200 | | кисло-молочный напиток - снежок | 174 | 220 | | кисло-молочный напиток - ряженка | 107 | 190 | | | | | |
| печенье | 102,3 | 32 | | ватрушка с творогом | 156,3 | 60 | | вафли | 88,8 | 40 | | сдоба обычн. | 155,7 | 60 | | | | | |
| | 273,3 | 252 | | | 269,3 | 260 | | | 263 | 260 | | | 262,7 | 250 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | ужин | | | |
| лапшевник с творогом | 257 | 140 | | картофель отварной в молоке | 171,2 | 130 | | омлет натуральный | 242 | 130 | | рыба по-польски | 170,4 | 130 | | | | | |
| соус молочный сладкий | 58 | 50 | | биточки из кур | 84,6 | 60 | | кабачковая икра | 39 | 50 | | морковь тушенная с черносливом | 140 | 60 | | | | | |
| чай сладкий с лимоном | 52,24 | 200 | | помидор порц. | 13,2 | 60 | | хлеб пшеничный | 68,7 | 40 | | хлеб пшеничный | 68,7 | 40 | | | | | |
| фрукт свежий груша | 42 | 100 | | хлеб пшеничный | 68,7 | 40 | | чай сладкий с лимоном | 52,2 | 200 | | чай сладкий с лимоном | 52,24 | 200 | | | | | |
| | | | | чай сладкий | 45 | 200 | | фрукт свежий- груша | 42 | 100 | | фрукт свежий- груша | 21 | 50 | | | | | |
| | | | | фрукт свежий- груша | 42 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| | 409,24 | 490 | | | 424,7 | 590 | | | 444 | 520 | | | 452,34 | 480 | | | | | |
| итого за день | 1800,1 | | | | 1803 | | | | 1803 | | | | 1801,8 | | | | | | |

УТВЕРЖДАЮ

ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ

"ДС № 32 г. Благовещенск"

Н.В.Титов

15.01.2022



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ от 3 до 8 лет

| шестой день - понедельник | | седьмой день - вторник | | восьмой день - среда | | девятый день - четверг | | десятый день - пятница | |
|--------------------------------|-------------------|----------------------------------|----------------|---|------------------|--------------------------------|------------------|--------------------------------------|------------------|
| масло сл. | | масло сл. | | масло сл. | | масло сл. | | масло сл. | |
| батон | 101 40 | батон | 101 40 | батон | 101 40 | батон | 101 40 | батон | 126 50 |
| кофе с молоком | 64 200 | какао с молоком | 60 200 | кофе с молоком | 64 200 | какао с молоком | 60 200 | кофе с молоком | 64 200 |
| каша молочная гречневая | 210,67 200 | каша молочная рисовая | 192 200 | каша молочная пшенная | 213 200 | каша пшенично-кукурузная | 192 200 | суп молочный с макаронными изделиями | 155 200 |
| сыр порц. | 25 7 | сыр порц. | 25 7 | | | сыр порц. | 25 7 | сыр порц. | 25 7 |
| | 400,67 452 | | 378 452 | | 378 445 | | 378 452 | | 370 462 |
| сок | 90 170 | сок | 90 170 | напиток лимонный | 94 120 | сок | 90 170 | напиток брусничный | 92 180 |
| борщ со сметаной | 94,6 200 | рассольник со сметаной | 145 200 | суп с макаронными изделиями | 104,7 200 | суп гороховый с гречками | 180 200 | суп гречневый | 144 200 |
| жаркое по-домашнему | 207 180 | макароны отварные с маслом | 106 90 | рис отварной с маслом | 87,4 70 | азу по-татарски | 178,6 190 | солянка с мясом | 221,5 200 |
| икра морковная | 42 30 | биточки рыбные | 114 70 | котлета из мяса птиц | 98,7 70 | хлеб ржано-пшеничный | 170 50 | хлеб ржано-пшеничный | 170 50 |
| хлеб ржано-пшеничный | 170 50 | соус овощной | 31 30 | соус овощной | 31 30 | помидор порц. | 11 50 | огурец свежий | 7,5 50 |
| кисель | 129 200 | огурец свежий | 7,5 50 | салат из свеклы отв. с зеленым горошком | 53 50 | компот из кураги | 99 200 | компот из сухофруктов | 99 200 |
| | | хлеб ржано-пшеничный | 170 50 | хлеб ржано-пшеничный | 170 50 | | | | |
| | | компот из св. фруктов | 60 200 | компот из сухофруктов | 99 200 | | | | |
| | 642,6 660 | | 634 690 | | 643,8 670 | | 638,6 690 | | 642 700 |
| кисло-молочный напиток-ряженка | 107 200 | кисло-молочный напиток - варенец | 185 220 | кисло-молочный напиток - снежок | 174 210 | кисло-молочный напиток-ряженка | 107 200 | кисло-молочный напиток - йогурт | 179 230 |
| булочка плюшка | 168 60 | печенье | 97,4 30 | бутерброд с джсмом | 93 40 | ватрушка с повидлом | 156 60 | печенье | 97,3 30 |
| | 275 50 | | 282 250 | | 267 250 | | 263 260 | | 276,3 260 |
| вареники ленивые | 318 130 | запеканка картофельная с печенью | 254 140 | овощи, тушеные по домашнему с мясом | 239,7 140 | суфле рыбное | 151,9 60 | пудинг творожный | 331 130 |
| чай сладкий | 45 200 | салат из огурцов и помидоров | 42 40 | яйцо отварное | 63 40 | соус овощной | 21 20 | соус сладкий | 34,8 30 |
| соус сладкий | 34,8 30 | хлеб пшеничный | 51,5 30 | хлеб пшеничный | 51,5 30 | икра свекольная | 117,6 80 | чай сладкий | 45 200 |
| фрукт свежий- груша | 42 100 | чай сладкий с лимоном | 52,2 200 | чай сладкий | 45 200 | хлеб пшеничный | 68,7 40 | фрукт свежий- груша | 42 100 |
| | | фрукт свежий груша | 42 100 | фрукт свежий груша | 42 100 | чай сладкий с лимоном | 52,24 200 | | |
| | | | | | | фрукт свежий груша | 42 100 | | |
| | 439,8 460 | | 442 510 | | 441,2 510 | | 453,4 500 | | 452,8 460 |
| | 1848,1 | | 1826 | | 1824 | | 1823 | | 1833,1 |