





## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ от 1 до 3 лет

	второй день - вторник				третий день - среда				четвертый день - четверг				пятый день - пятница		
сыр	14	4	бутерброд с маслом	65	30	бутерброд с маслом	65	30	бутерброд с маслом	65	30	бутерброд с маслом	65	30	завтрак
бутерброд с маслом	65	30	кофейный напиток с молоком	57	160	какао с молоком	55	170	кофейный напиток с молоком	57	160	какао с молоком	55	170	
каша вязкая "дружба"	146	150	каша молочная пшеничная	144	160	каша молочная геркулесовая	146	160	каша кукурузная молочная	144	160	каша манная молочная	146	160	
какао с молоком	55	170	сыр	14	4	сыр	14	4	сыр	14	4	сыр	14	4	
	<b>280</b>	<b>354</b>		<b>280</b>	<b>354</b>		<b>280</b>	<b>364</b>		<b>280</b>	<b>354</b>		<b>280</b>	<b>364</b>	
сок фруктовый	70	100	сок фруктовый	70	100	сок фруктовый	70	100	сок фруктовый	70	100	сок фруктовый	70	100	2 завтрак
суп с морской капустой, яйцом и сметаной	82,5	150	суп "Русский"	96	150	суп овощной на курином бульоне	53,6	150	свекольник со сметаной	84	150	суп "Волна"	115,8	150	обед
гороховое пюре	99	110	макароны отварные с маслом	72	110	плов с курицей	247,5	150	каша гречневая рассыпчатая	81	110	Голубцы ленивые	75	60	
гуляш из отварного мяса	67,7	50	биточки рыбные	98	50	овощ св.	3	30	печень по-строгановски	112	50	Картофель отварной с маслом	86,2	110	
хлеб ржано-пшеничный	136	40	соус овощной	11	10	хлеб ржано-пшеничный	136	40	овощ свежий	3	30	хлеб ржано-пшеничный	136	40	
кисель из плодов и ягод	102	150	хлеб ржано-пшеничный	136	40	компот из свежих фруктов	50	150	хлеб ржано-пшеничный	136	40	компот из сухофруктов	74	150	
овощ свежий	3	30	компот из сухофруктов	74	150	овощ свежий	3	30	компот из сухофруктов	74	150	овощ свежий	3	30	
	<b>490,2</b>	<b>530</b>		<b>490</b>	<b>540</b>		<b>490,1</b>	<b>520</b>		<b>490</b>	<b>530</b>		<b>490</b>	<b>540</b>	
кисломолочный продукт - йогурт	120	180	молоко кипяченое	93,4	160	кисломолочный продукт - снежок	160,7	180	молоко кипяченое	93,4	160	кисломолочный продукт - йогурт	120	180	полдник
печенье(пряник)	90	20	ватрушка с творогом	117	40	корж	49,3	20	сдоба обыкновенная	117	40	кекс	90	20	
	<b>210</b>	<b>200</b>		<b>210,4</b>	<b>200</b>		<b>210</b>	<b>200</b>		<b>210,4</b>	<b>200</b>		<b>210</b>	<b>200</b>	
суфле из печени	195,3	80	картофель тушеный с овощами	171,5	90	омлет натуральный с маслом	191,5	90	рыба по-польски	150,3	90	паста творожная	210	100	ужин
чай с лимоном	39,2	180	чай с лимоном	45	180	икра кабачковая (промышленного производства)	29	30	морковь тушенная с черносливом	70	30	чай с сахаром	45	180	
фрукт свежий	39	95	яйцо отв.	32	20	хлеб пшеничный	51,5	35	хлеб пшеничный	51,5	35	плюшка	56	25	
салат из свеклы с кукурузой	25	40	хлеб пшеничный	51,5	35	фрукт свежий	39	95	фрукт свежий	39	95	фрукт свежий	39	95	
хлеб пшеничный	51,5	35	фрукт свежий	39	95	чай с лимоном	39,2	180	чай с лимоном	39,2	180				
			кукуруза конс.	11	20										
	<b>350</b>	<b>430</b>		<b>350</b>	<b>440</b>		<b>350,2</b>	<b>430</b>		<b>350</b>	<b>430</b>		<b>350</b>	<b>400</b>	
итого за день	<b>1400,2</b>			<b>1400,4</b>			<b>1400,3</b>			<b>1400,4</b>			<b>1400</b>	<b>400</b>	

УТВЕРЖАЮ  
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ

"ДС № 32 г. Благовещенск"

Игорова М.А.  
ДО № 32

г. Благовещенск

10228000

### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ от 3 до 8 лет

шестой день - понедельник	седьмой день - вторник		восьмой день - среда		девятый день - четверг		десятый день - пятница				
бутерброд с маслом	98	40	бутерброд с маслом	98	40	бутерброд с маслом	98	40	бутерброд с маслом	98	40
кофейный напиток с молоком	64	180	какао с молоком	60	180	кофейный напиток с молоком	64	180	какао с молоком	60	180
каша гречневая молочная	173	180	каша рисовая молочная	177	180	каша пшеничная молочная	173	180	каша пшенично-кукурузная	177	180
сыр порц.	25	6	сыр порц.	25	6	сыр порц.	25	6	сыр порц.	25	6
	<b>360</b>	<b>406</b>		<b>360</b>	<b>406</b>		<b>360</b>	<b>406</b>		<b>360</b>	<b>406</b>
сок фруктовый	90	100	сок фруктовый	90	100	сок фруктовый	90	100	сок фруктовый	90	100
борщ со сметаной	128	180	рассольник со сметаной	140	180	суп с макаронными изделиями	102,3	180	суп гороховый	192	200
жаркое по-домашнему	169	180	макароны отварные с маслом	111,5	130	рис отварной с маслом	70,2	130	азу по-татарски	171,5	180
икра морковная	42	60	биточки рыбные	120	70	биточки из кур	170	70	хлеб ржано-пшеничный	170	50
хлеб ржано-пшеничный	170	50	соус белый овощной	21	20	соус белый овощной	21	20	овощ свежий	7,5	50
кисель из плодов и ягод	121	180	овощ свежий	7,5	50	хлеб ржано-пшеничный	170	50	компот из сухофруктов	89	180
			хлеб ржано-пшеничный	170	50	компот из сухофруктов	89	180			
			компот из св. фруктов	60	180	овощ свежий	7,5	50			
	<b>630</b>	<b>650</b>		<b>630</b>	<b>680</b>		<b>630</b>	<b>680</b>		<b>630</b>	<b>660</b>
кисломолочный продукт - варенец	128	200	молоко питьевое производственное или кипяченое	128	200	кисломолочный продукт - варенец	128	200	молоко питьевое производственное или кипяченое	128	200
сдоба обыкн.	142	50	бутерброд с джемом	142	50	плюшка	142	50	печенье	142	50
	<b>270</b>	<b>250</b>		<b>270</b>	<b>250</b>		<b>270</b>	<b>250</b>		<b>270</b>	<b>250</b>
сырники	334	140	печень тушенная в сметане	204,1	80	овощи, тушенные по домашнему с мясом	248,5	110	кальмар с яйцом	255,8	115
чай с сахаром	45	180	картофель отварной с маслом	83	70	яйцо отварное	63	40	рис отварной с маслом	31	50
соус из плодов или ягод	29	30	хлеб пшеничный	68,7	40	хлеб пшеничный	51,5	35	хлеб пшеничный	68,7	40
фрукт свежий	42	100	чай с лимоном	52,24	200	чай с сахаром	45	180	чай с лимоном	52,24	200
			фрукт свежий	42	100	фрукт свежий	42	100	фрукт свежий	42	100
	<b>450</b>	<b>450</b>		<b>450</b>	<b>490</b>		<b>450</b>	<b>465</b>		<b>449,7</b>	<b>505</b>
	<b>1800</b>			<b>1800</b>			<b>1800</b>			<b>1800</b>	<b>1800,1</b>

УТВЕРЖДАЮ  
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ  
"ДС № 32 г. Благовещенска"

Н.Е. Битова  
г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

г. Благовещенск

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ от 3 до 8 лет

первый день	второй день - вторник		третий день - среда		четвертый день - четверг		пятый день - пятница	
							<b>завтрак</b>	
бутерброд с маслом	98	40	бутерброд с маслом	98	40	бутерброд с маслом	98	40
какао с молоком	60	180	кофейный напиток с молоком	64	180	кофейный напиток с молоком	64	180
каша вязкая "Дружба"	177	180	каша пшеничная молочная	173	180	каша кукурузная молочная	173	180
сыр порц.	25	6	сыр	25	6	сыр	25	6
	<b>360</b>	<b>406</b>		<b>360</b>	<b>406</b>		<b>360</b>	<b>406</b>
							<b>2 завтрак</b>	
сок фруктовый	90	100	сок фруктовый	90	100	сок фруктовый	90	100
							<b>обед</b>	
суп из морской капусты на мясном бульоне	93	180	суп "Русский"	111	180	суп овощной на курином бульоне со сметаной	56,8	200
гороховое пюре	152,2	130	макароны отварные с маслом	111,5	130	плов с курицей	335,7	180
гуляш из отварного мяса	86,3	70	биточки рыбные	120	70	овощ порц.	7,5	50
хлеб ржано-пшеничный	170	50	соус белый овощной	21	20	компот из свежих фруктов	60	180
овощ свежий	7,50	50	хлеб ржано-пшеничный	170	50	печень по-строгановски	146	70
кисель из плодов и ягод	121	180	компот из сухофруктов	89	180	овощ свежий	7,50	50
			овощ свежий	7,5	50	хлеб ржано-пшеничный	170	50
						компот из сухофруктов	89	180
	<b>630</b>	<b>660</b>		<b>630</b>	<b>680</b>		<b>630</b>	<b>660</b>
							<b>полдник</b>	
кисломолочный продукт - йогурт	125	200	молоко питьевое производственное или кипяченое	128	200	кисломолочный продукт - снежок	174	200
печенье(пряник)	145	50	ватрушка с творогом	142	50	корж	96	50
	270	250		270	250		270	250
							<b>ужин</b>	
суфле из печени	245,1	100	картофель тушеный с овощами	211,3	100	омлет натуральный с маслом	248,1	120
салат из секлы с кукурузой или зеленым горошком	42	50	яйцо	63	40	икра кабачковая (промышленного производства)	39	50
фрукт свежий	42	100	хлеб пшеничный	68,7	40	хлеб пшеничный	68,7	40
чай с лимоном	52,2	200	чай с сахаром	45	180	чай с лимоном	52,24	200
хлеб пшеничный	68,7	40	фрукт свежий	42	100	фрукт свежий	42	100
		<b>490</b>	кукуруза консерв.	20	30			<b>510</b>
	<b>450</b>			<b>450</b>	<b>490</b>		<b>450,04</b>	<b>490</b>
итого за день	<b>1800</b>	<b>1906</b>		<b>1800</b>			<b>1800</b>	<b>1799,8</b>

