

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего МБДОУ "Детский сад" д. Ополье

_____ Я.Ю. Соболева

**Примерное 10 дневное меню МБДОУ " Детский сад" д. Ополье
для детей младшего и дошкольного возраста
на осенне-зимний период в 2024-2025 учебном году**

1 день	м, гр	2 День	3 День	4 День	5 День
ЗАВТРАК					
Каша молочная пшеничная	150/200	Каша молочная манная	150/200	Каша молочная геркулесовая	150/200
Булка с маслом/сыром	50/60, 5/7, 10	Булка с маслом	50/60, 5/7, 10	Булка с маслом/джемом	50/60, 5/7, 10
Какао	150	Чай с сахаром	150	Чай с молоком	150
Каша "Ассорти"	150/200	Каша пшеничная	150/200	Каша пшеничная	150/200
Булка с маслом/сыр	50/60, 5/7, 10	Булка с маслом	50/60, 5/7, 10	Булка с маслом	50/60, 5/7, 10
Кофейный напиток	150	Кофе с сахаром	150	Кофе с сахаром	150
ЗАВТРАК 2					
Сок яблочный, пряник	100/1 шт	Сок яблочный/фрукты	100/1 шт	Ряженка/печенье	100/2 шт
Банан свежий	1 шт	Молоко кипяченое, вафли	100/1 шт	Банан свежий	1 шт
ОБЕД					
Щи из св. капусты с курой и сметаной	150/200	Суп гороховый с сухариками	150/200	Суп с фрикадельками	150/200
Рис	120/150	Салат из свеклы/капусты кваш.	35/40	Ленивые голубцы	180/200
Печеночные оладья	40/60	Котлета куриная	40/60	Свежие овощи	30/35
Салат	30/35	Картофельное пюре	120/150	Компот из кураги	150
Компот из сухофруктов	150	Компот из сухофруктов	150	Суп Рассольник	150/200
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	32/40	Хлеб ржаной	32/40
Суп Свекольник	150/200	Суп Свекольник	150/200	Суп Свекольник	150/200
Картофельное пюре	120/150	Картофельное пюре	120/150	Картофельное пюре	120/150
Котлета "Дружба"	40/60	Котлета "Дружба"	40/60	Котлета "Дружба"	40/60
Салат из свежей капусты	30/35	Салат из свежей капусты	30/35	Салат из свежей капусты	30/35
Напиток из сока	150	Напиток из сока	150	Напиток из сока	150
Компот из яблок	150	Компот из яблок	150	Компот из яблок	150
Хлеб ржаной	32/40	Хлеб ржаной	32/40	Хлеб ржаной	32/40
УЖИН					
Блины	80/90	Макароны	120/150	Омлет	140
Стушенное молоко	20	Курица с подливой	40/60	Зеленый горошек+кукуруза	20/20
Кисель	150	Чай	150	Кофе	150
Булка	32/40	Булка	32/40	Булка	32/40
Овощное рагу	140	Овощное рагу	140	Овощное рагу	140
Свежие овощи	20/25	Свежие овощи	20/25	Свежие овощи	20/25
Чай	1 шт	Чай	1 шт	Чай	1 шт
Твороженная запеканка	120/150	Твороженная запеканка	120/150	Твороженная запеканка	120/150
сметана	20	сметана	20	сметана	20

6 день	м, гр	7 День		8 День		9 День		10 День	
ЗАВТРАК									
Каша молочная ячневая	150/200	Вермишель молочная	150/200	Каша молочная "Дружба"	150/200	Каша молочная рисовая	150/200	Каша молочная гречневая	150/200
Булка с маслом/сыр	50/60, 5/7	Булка с маслом/джемом	50/60, 5/7	Булка с маслом	50/60, 5/7	Булка с маслом/сыр	50/60, 5/7	Булка с маслом	50/60, 5/7
Какао	150	Чай с молоком	150	Кофе	150	Кофейный напиток	150	Чай с лимоном	150
ЗАВТРАК 2									
Свежие фрукты	100/150	Сок яблочный, сушка	100/3 шт	Кефир/пряник	100/1 шт	Молоко кипяченое, печенье	100/2 шт	Свежие фрукты	150
ОБЕД									
Суп клецками	150/200	Борщ	150/200	Суп овощной	150/200	Суп рыбный	150/200	Суп рисовый	150/200
Плов	180/200	Домашнее жаркое	180/200	Свежие овощи	35/40	Салат из свеклы	35/40	Капуста тушеная	120/150
Салат витаминный	30/35	Салат (зел. горошек+ кукуруза)	30/35	Мясной рулет	40/60	Рыба запеченая	40/60	Котлета мясная	40/60
Компот из сухофруктов	150	Компот из кураги	150	макароны	120/150	Картофельное пюре	120/150	Свежие овощи	35/40
				Компот из фруктов	150	Компот из сухофруктов	150	Напиток из сока	150
Хлеб ржаной	32/40	Хлеб ржаной	32/40	Хлеб ржаной	32/40	Хлеб ржаной	32/40	Хлеб ржаной	32/40
УЖИН									
Макароны с сыром	80/90	Твороженные оладья	120/150 30/40	Ежики мясные	180	Блины	140	Выпечка	180/200
Пряник	1 шт	Сметана	20	Салат из свежей капусты	30/35	Сгущенное молоко	20	Кофейный напиток	150
Булка	32/40			Булка	32/40				
Чай с сахаром	100	Кисель	100	Чай с сахаром	150	Чай с лимоном	150	Фрукты свежие	1 шт