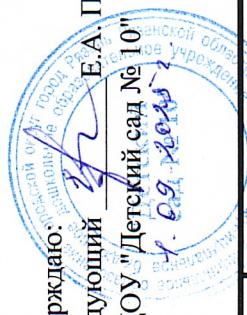


Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ "Детский сад № 10"



Е.А. Прошлякова

Десятидневное меню-раскладка МБДОУ «Детский сад № 10»

1-я неделя(сад)

понеделник		вторник		среда		четверг		пятница	
Завтрак:		Завтрак:		Завтрак:		Завтрак:		Завтрак:	
выход блюда		выход блюда		выход блюда		выход блюда		выход блюда	
1	Макароны отварные с маслом, сахаром, сыром	1	Каша молочная пшенная	1	Каша молочная манная	1	Каша молочная геркулес	1	Каша молочная «Дружба»
	180		200		200		200		200
2	Кофейный напиток б/м	2	Какао на молоке	2	Кофейный напиток с/м	2	Какао на молоке	2	Кофейный напиток со стущ./м
	200		200		200		200		200
3	Масло сливочное	3	Масло сливочное	3	Масло сливочное	3	Масло сливочное	3	Масло сливочное
	7		7		7		7		7
4	Пшеничный хлеб	4	Пшеничный хлеб	4	Сыр	4	Пшеничный хлеб	4	Сыр
	20		20		20		20		12,8
				5	Пшеничный хлеб		20	5	Пшеничный хлеб
									20
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
1	Сок	1	Фрукты		Напиток из шиповника		Фрукты	1	Снежок (йогурт)
	200		100		200		200		200
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
1	Кабачковая икра	1	Огурец сол.	1	Салат из свеклы	1	Суп вермишелевый с мясом кур со сметаной	1	Кашеная капуста
	60		60		60		60		60
2	Ши с мясом кур со сметаной	2	Свекольник с мясом кур со сметаной	2	Суп овощной с мясом кур со сметаной	2	Солянка с мясом говядины	2	Суп гороховый с мясом кур
	200		200		200		200		200
3	Плов с мясом кур	3	Азу из мяса говядины	3	Гаше из печени	3	Компот из сухофруктов №126	3	Бефстроганов из печени
	150/80		70				80		80
4	Компот из сухофруктов	4	Рассыпчатая перловая крупа	4	Гречка отварная	4	Пшеничный хлеб	4	Картофельное пюре
	200		130				130		150
5	Пшеничный хлеб	5	Компот из сухофруктов	5	Чай с лимоном	5	Ржаной хлеб	5	Компот из свеж.фруктов
	30		200				200		200
6	Ржаной хлеб	6	Пшеничный хлеб	6	Пшеничный хлеб		30	6	Пшеничный хлеб
	50		30				50		30
		7	Ржаной хлеб	7	Ржаной хлеб			7	Ржаной хлеб
			50						50
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
1	Фрукты	1	Кефир	1	Кисель	1	Сок	1	Фрукты
	100		200		200		200		180
		2	Творожная запеканка	2		2	Печенье		35
			150						
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
1	Каша молочная геркулесовая	1	Овощной салат(фасоль, отв.карт.,морковь,огурец, лук)	1	Рыбные биточки	1	Пирожок с повидлом	1	Рыбное суфле, отв.яйцо
	200		150				80		80/0,5
2	Какао с молоком	2	Пшеничный хлеб	2	Картофельное пюре, огурец	2	Салат из кукурузы, отв. яйцо	2	Салат из свеклы
	200		20		20		150/40		60/1
3	Пшеничный хлеб	3	Чай	3	Пшеничный хлеб	3	Пшеничный хлеб	3	Пшеничный хлеб
	20		200		200		20		20
				4	Чай	4	Чай	4	Чай №136
							200		200
Всего	1897	Всего	1987	Всего	2079,8	Всего	1782	Всего	1859,8

Десятидневное меню-раскладка МБДОУ «Детский сад № 10»

2-я неделя (сад)

Утверждаю:  Е.А. Прошлякова
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 10»
«09.09.2025 г.»

понедельник			вторник			среда			четверг			пятница		
Завтрак:			Завтрак:			Завтрак:			Завтрак:			Завтрак:		
выход блюда			выход блюда			выход блюда			выход блюда			выход блюда		выход блюда
1	Фруктовый плов	180	1	Каша молочная геркулес	200	1	Каша молочная пшенная	200	1	Вареники с творогом	200	1	Творожная запеканка с с/фр	200
2	Отварное яйцо	1	2	Кофейный напиток с молоком	180	2	Какао на молоке	180	2	Кофейный напиток со стущ./м	180	2	Какао на молоке	200
3	Кофейный напиток б/м	200	3	Масло сливочное	7	3	Масло сливочное	7	3	Масло сливочное	7	3	Масло сливочное	7
4	Масло сливочное	7	4	Пшеничный хлеб	20	4	Сыр	12,8	4	Пшеничный хлеб	20	4	Пшеничный хлеб	20
5	Сыр	12,8	5	Пшеничный хлеб	20	5	Пшеничный хлеб	20	5	Пшеничный хлеб	20	5	Пшеничный хлеб	20
6	Пшеничный хлеб	20												
Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
1	Сок	200	1	Фрукты	90	1	Фрукты	100	1	Фрукты	100	1	Фрукты	100
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
1	Кабачковая икра	60	1	Салат из кукурузы, моркови	60	1	Салат витаминный	60	1	Квашеная капуста	60	1	Салат из свеклы с сыром	60/12,8
2	Щи с мясом кур со сметаной	200	2	Свекольник с мясом кур со сметаной	200	2	Суп фасолевый с мясом кур со сметаной	200	2	Рассольник с мясом кур со сметаной	200	2	Суп овощной с мясом кур со сметаной	200
3	Картофельное пюре	150	3	Гуляш из печени	70	3	Биточки мясные	80	3	Картофель туш. с мясом говядины	200	3	Ежики в соусе, отварной картофель	80/150
4	Мясная котлета	70	4	Макароны отварные с маслом	150	4	Картофельное пюре	150	4	Компот из сухофруктов	180	4	Сок	200
5	Компот из с/фр.	180	5	Компот из св.яблок	200	5	Напиток из шиповника	200	5	Пшеничный хлеб	30	5	Пшеничный хлеб	30
6	Пшеничный хлеб	30	6	Пшеничный хлеб	30	6	Пшеничный хлеб	30	6	Ржаной хлеб	50	6	Ржаной хлеб	50
7	Ржаной хлеб	50	7	Ржаной хлеб	50	7	Ржаной хлеб	50						
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
1	Фрукты	100	1	Кисломолочный напиток	200	1	Сок	200	1	Кисель	180	1	Снежок	200
									2	Гренки	35			
Ужин			Ужин			Ужин			Ужин			Ужин		
1	Каша молочная гречневая	200	1	Творожный пирог	150	1	Рыба туш. с овощным рагу	150	1	Пирожок / булка с изюмом отв. яйцо	80	1	Омлет с сыром	150
2	Какао с молоком	200	2	Пшеничный хлеб	20	2	Огурец сол.	60	2	Салат из моркови с яблоком	60	2	Пшеничный хлеб	20
3	Пшеничный хлеб	20	3	Чай	200	3	Пшеничный хлеб	20	3	Чай	200	3	Чай № 136	200
						4	Чай	200						
Всего			Всего			Всего			Всего			Всего		
		1879,8			1827			1919,8			1782			1879,8

Десятидневное меню-раскладка МБДОУ «Детский сад № 10»

3-я неделя (сад)

понедельник			вторник			среда			четверг			пятница		
Завтрак:			Завтрак:			Завтрак:			Завтрак:			Завтрак:		
1	Макароны отварные с маслом, сыром	150	1	Творожная запеканка с с/фр	150	1	Каша молочная манная	200	1	Каша молочная гречневая	200	1	Каша молочная «Дружба»	200
2	Отварное яйцо	1	2	Кофейный напиток с/м	180	2	Какао на молоке	180	2	Кофейный напиток б/м	200	2	Какао на молоке	200
3	Кофейный напиток со сгущ./м	180	3	Масло сливочное	7	3	Масло сливочное	7	3	Масло сливочное	7	3	Масло сливочное	7
4	Масло сливочное	7	4	Сыр	12,8	4	Пшеничный хлеб	20	4	Сыр	12,8	4	Пшеничный хлеб	20
5	Пшеничный хлеб	20	5	Пшеничный хлеб	20	5	Пшеничный хлеб	20	5	Пшеничный хлеб	20			
Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
1	Сок	200	1	Фрукты	90	1	Фрукты	100	1	Сок	200	1	Фрукты	100
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
1	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зелень)	60	1	Кабачковая икра	60	1	Суп крестьянский с мясом кур со сметаной	200	1	Сол.огурец	40	1	Суп гороховый с мясом кур	200
2	Суп рыбный из консервов	180	2	Суп картофельный с мясом кур со сметаной	200	2	Мясная котлета	80	2	Борщ с мясом кур со сметаной	200	2	Бефстроганов из печени	80
3	Картофельное пюре	150	3	Голубцы ленивые	80	3	Гороховое пюре	150	3	Запеканка из печени с рисом	150	3	Картоф.пюре+овощное рагу	150
4	Гаше из мяса говядины	80	4	Соус сметанный	50	4	Напиток из сухофруктов	200	4	Напиток из лимона	200	4	Шиповник	180
5	Компот из с/фр	200	5	Компот из яблок с изюмом	200	5	Пшеничный хлеб	30	5	Пшеничный хлеб	30	5	Пшеничный хлеб	30
6	Пшеничный хлеб	30	6	Пшеничный хлеб	30	6	Ржаной хлеб	50	6	Ржаной хлеб	50	6	Ржаной хлеб	50
7	Ржаной хлеб	50	7	Ржаной хлеб	50									
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
1	Фрукты	100	1	Кисломолочный напиток	180	1	Сок	200	1	Кисель	200	1	Кисломолочный напиток	200
			2	гренки	20									
Ужин			Ужин			Ужин			Ужин			Ужин		
1	Каша молочная пшенная	200	1	Омлет	150	1	Карт.запеканка с рыбой	150	1	Пирожок с картошкой	110	1	Салат из моркови с изюмом	60
2	Какао с молоком	180	2	Салат из кукурузы	60	2	Салат из свежкы	60	2	Отварное яйцо	1	2	Сырники со сгущ.	150/30
3	Пшеничный хлеб	20	3	Пшеничный хлеб	20	3	Пшеничный хлеб	20	3	Чай с молоком	200	3	Пшеничный хлеб	20
			4	Чай	180	4	Чай	180				4	Чай № 136	200
Всего			Всего			Всего			Всего			Всего		
		1807			1739,8			1827			1799,8			1877

Утверждаю:

Заведующий

Е.А. Прошлякова

МБДОУ "Детский сад № 10"

Десятидневное меню-раскладка МБДОУ «Детский сад № 10»

4-я неделя (сад)

понеделельник			вторник			среда			четверг			пятница		
Завтрак:			Завтрак:			Завтрак:			Завтрак:			Завтрак:		
1	Гречка отварная с маслом, сахаром	180	1	Каша пшеничная	200	1	Вермишель молочная	200	1	Каша молочная рисовая	200	1	Каша молочная манная	200
2	Кофейный напиток с сахаром	200	2	Кофейный напиток с/м	180	2	Какао на молоке	180	2	Кофейный напиток со сгуш./м	200	2	Какао на молоке	180
3	Масло сливочное	7	3	Масло сливочное	7	3	Масло сливочное	7	3	Масло сливочное	7	3	Масло сливочное	7
4	Сыр	12,8	4	Пшеничный хлеб	20	4	Сыр	12,8	4	Пшеничный хлеб	20	4	Пшеничный хлеб	20
5	Пшеничный хлеб	20				5	Пшеничный хлеб	20						
Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
1	Сок	200	1	Фрукты	90	1	Фрукты	100	1	Фрукты	90	1	Фрукты	100
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
1	Салат изумрудный (капуста, лук, зелень)	70	1	Кабачковая икра	60	1	Огурец сол.	50	1	Кабачковая икра	60	1	Кашаная капуста	60
2	Суп картофельный с мясом кур со сметаной	200	2	Щи с мясом кур со сметаной	200	2	Суп гороховый с мясом кур	200	2	Борщ с мясом кур со сметаной	200	2	Рассольник с мясом кур со сметаной	200
3	Азу из мяса говядины	80	3	Гуляш из печени	80	3	Тефтели мясо-крупяные/соус	80/50	3	Бефстроганов из печени	80	3	Картофельное пюре	150
4	Отварной рис	150	4	Картофельное пюре	150	4	Гречка отварная	150	4	Рожки отварные	150	4	Биточки мясные	80
5	Компот из с/фр	180	5	Компот из свеж.яблок и лимона	180	5	Компот из сухофруктов	180	5	Компот из свеж.фруктов	180	5	Компот из сухофруктов	180
6	Пшеничный хлеб	30	6	Пшеничный хлеб	30	6	Пшеничный хлеб	30	6	Пшеничный хлеб	30	6	Пшеничный хлеб	30
7	Ржаной хлеб	50	7	Ржаной хлеб	50	7	Ржаной хлеб	50	7	Ржаной хлеб	50	7	Ржаной хлеб	50
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
1	Фрукты	100	1	Кисломолочный напиток	200	1	Кисель	180	1	Кисломолочный напиток	200	1	Сок	200
Ужин			Ужин			Ужин			Ужин			Ужин		
1	Каша молочная геркулес.	200	1	Рыбные биточки	80	1	Карт. запеканка с мясом	150	1	Салат овощной	150	1	Винегрет	150
2	Какао с молоком	180	2	Овощное рагу	70	2	Салат из квашеной капусты	70	2	Пшеничный хлеб	20	2	Отварное яйцо	1
3	Пшеничный хлеб	20	3	Пшеничный хлеб	20	3	Пшеничный хлеб	20	3	Чай	180	3	Пшеничный хлеб	20
			4	Чай	180	4	Чай	180				4	Чай № 136	180
Всего		1879,8	Всего		1797	Всего		1909,8	Всего		1917	Всего		1958