

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №9 «Лучик»



УТВЕРЖДЕНО
Распоряжением №05/1 от 10.01.2025

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД
(осенне-зимней период с 01.09 по 28.02)**

д. Келози

Десятидневное меню: Сад 2022 - зима 2024-2025 С изменениями (Копия)

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" 180 2. Какао с молоком 180 3. Печенье 30	1. Яблоко свежее 100	1. Бульон из кури 200 2. Гренки из пшеничного хлеба 13 3. Плов из птицы 200 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из свеклы 60	1. Котлета рыбная 80 2. Пюре картофельное 150 3. Чай с сахаром и лимоном 180 4. Батон нарезной обогащенный 50	Б: 61,291 (26,1%) Ж: 55,276 (2,4%) У: 219,854 (-6,4%) К: 1594,169 (-1,6%)
День 2	1. Омлет натуральный 150 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Ряженка 190 2. Пряник 30	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) на курином бульоне 200 2. Тефтели 80 3. Греча отварная 120 4. Соус сметанный с луком 40 5. Хлеб ржано-пшеничный 45 6. Компот из свежих фруктов 180 7. Гренки из пшеничного хлеба 13 8. Салат из моркови 60	1. Ватрушка с творогом 70 2. Молоко кипяченое 190	Б: 78,932 (62,4%) Ж: 72,929 (35,1%) У: 222,603 (-5,2%) К: 1853,753 (14,4%)
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 200 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Апельсин 100,5	1. Свекольник на курином бульоне 200 2. Печень по-строгановски 75 3. Пюре картофельное 150 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из квашеной капусты 60	1. Чай с сахаром и лимоном 180 2. Булочка домашняя 70 3. Капуста тушеная 190	Б: 59,048 (21,5%) Ж: 59,271 (9,8%) У: 203,911 (-13,2%) К: 1585,437 (-2,1%)
День 4	1. Запеканка творожная 100 2. Молоко сгущенное 30 3. Кофейный напиток 180 4. Бутерброд с маслом 45	1. Яблоко свежее 100	1. Суп картофельный с рыбой 200 2. Гуляш из кури 80/75 3. Макароны отварные с маслом 120 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 180 6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком 60	1. Жаркое по домашнему с курой 220 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Компот из сухофруктов 180	Б: 81,226 (67,1%) Ж: 59,683 (10,5%) У: 217,978 (-7,2%) К: 1702,327 (5,1%)

День 5	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Бутерброд с сыром 59,1 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт питьевой 190 2. Печенье 30	1. Суп картофельный с вермишелью 200 2. Хлеб ржано-пшеничный 45 3. Компот из сухофруктов 180 4. Мясные ёжики 80 5. Капуста тушеная 190	1. Батон нарезной обогащенный 50 2. Чай с сахаром и лимоном 180 3. Мясо куриное тушеное с овощами 200	Б: 62,914 (29,5%) Ж: 58,245 (7,9%) У: 217,945 (-7,2%) К: 1661,678 (2,6%)
День 6	1. Каша вязкая пшеничная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Печенье 30	1. Яблоко свежее 100	1. суп картофельный с клецками 1 200 2. Кура, тушеная в сметанном соусе 100 3. Рис отварной 130 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 180 6. Салат из моркови 60	1. Ряженка 190 2. Запеканка творожная 100 3. Молоко сгущенное 30	Б: 69,23 (42,4%) Ж: 58,859 (9%) У: 203,795 (-13,2%) К: 1628,388 (0,5%)
День 7	1. Омлет натуральный 150 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Ряженка 190 2. Пряник 30	1. Щи из квашеной капусты 200 2. Суфле рыбное 80/22 3. Пюре картофельное 150 4. Соус сметанный с луком 40 5. Хлеб ржано-пшеничный 45 6. Компот из сухофруктов 180 7. Салат из свеклы 60	1. Оладьи со сгущенным молоком 120 2. Чай с сахаром и лимоном 180 3. Яйца вареные 20	Б: 67,357 (38,6%) Ж: 65,601 (21,5%) У: 196,548 (-16,3%) К: 1641,542 (1,3%)
День 8	1. Каша гречневая молочная жидкая 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Апельсин 100,5	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне 200 2. Хлеб ржано-пшеничный 45 3. Компот из свежих фруктов 180 4. Пюре картофельное 150 5. Котлета из курицы 70 6. Салат из квашеной капусты 60	1. Компот из сухофруктов 180 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Печень по-строгановски 75 4. Макароны отварные с маслом 120	Б: 78,88 (62,3%) Ж: 61,441 (13,8%) У: 232,702 (-0,9%) К: 1771,715 (9,4%)
День 9	1. Пудинг из творога с яблоками 150/30 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Яблоко свежее 100	1. Рассольник на курином бульоне 200 2. Греча отварная 120 3. Котлета из говядины 70 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из свеклы 60	1. Чай с сахаром и лимоном 180 2. Булочка домашняя 70 3. Яйцо отварное 0,5	Б: 72,154 (48,5%) Ж: 66,666 (23,5%) У: 216,165 (-8%) К: 1740,737 (7,5%)

День 10	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Йогурт питьевой 190 2. Печенье 30	1. Борщ с капустой и картофелем 200 2. Пюре картофельное 150 3. Тефтели рыбные в соусе 80/40 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 180 6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком 60	1. Капуста тушеная с куриным мясом и рисом 220 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 70,933 (46%) Ж: 68,936 (27,7%) У: 248,517 (5,8%) К: 1898,737 (17,2%)
---------	--	---	--	--	--

Заведующий:  Л.П.Дементьева

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447123

Владелец Дементьева Лариса Петровна

Действителен с 15.11.2024 по 15.11.2025