

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №30 «Улыбка»



УТВЕРЖДЕНО
Распоряжением №03 от 09.01.2025

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД
(весенне-летний период с 01.03 по 31.08)**

д. Кипень

Десятидневное меню: Сад - лето 2024-2025 (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 курицы 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: 59,181 (21,8%) Ж: 51,836 (-4%) У: 218,094 (-7,2%) К: 1543,915 (-4,7%)
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: 80,252 (65,1%) Ж: 73,351 (35,8%) У: 223,843 (-4,7%) К: 1862,494 (15%)
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-строгоновски 75 3. Пюре картофельное 150 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из белокочанной капусты 60	1. Чай с сахаром и лимоном 180 2. Булочка домашняя 70 3. Капуста тушеная 190	Б: 57,327 (18%) Ж: 56,726 (5%) У: 200,096 (-14,8%) К: 1533,765 (-5,3%)
День 4	1. Запеканка творожная 100 2. Молоко сгущенное 30 3. Бутерброд с маслом 45 4. Кофейный напиток 180	1. Банан 90	1. Суп картофельный с рыбой 200 2. Гуляш из курицы 80/75 3. Макароны отварные с маслом 120 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 180 6. Салат из свежих помидоров и огурцов 60	1. Жаркое по домашнему с курой 220 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Компот из сухофруктов 180	Б: 78,527 (61,6%) Ж: 58,328 (8%) У: 222,035 (-5,5%) К: 1692,401 (4,5%)

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: 60,255 (24%) Ж: 54,669 (1,2%) У: 215,094 (-8,4%) К: 1603,276 (-1%)
День 6	1. Каша вязкая пшеничная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Печенье 30	1. Яблоко свежее 100	1. Кура, тушеная в сметанном соусе 100 2. Рис отварной 130 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Компот из свежих фруктов 180 5. Салат из моркови 60 6. Щи из свежей капусты на курином бульоне 200	1. Ряженка 190 2. Пудинг из творога с яблоками 150/30	Б: 67,268 (38,4%) Ж: 59,552 (10,3%) У: 199,261 (-15,2%) К: 1599,943 (-1,2%)
День 7	1. Омлет натуральный 150 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Ряженка 190 2. Пряник 30	1. Суфле рыбное 80/22 2. Пюре картофельное 150 3. Соус сметанный с луком 40 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из свеклы 60 7. Суп картофельный с клёцками 200	1. Оладьи со сгущенным молоком 120 2. Чай с сахаром и лимоном 180 3. Яйца вареные 20	Б: 68,019 (40%) Ж: 63,817 (18,2%) У: 199,06 (-15,3%) К: 1636,295 (1%)
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. Котлета из курицы 70 5. Пюре картофельное 150 6. Салат из свежих помидоров и огурцов 50	1. Батон нарезной обогащенный 50 2. Компот из сухофруктов 180 3. Печень по-строгановски 75 4. Макароны отварные с маслом 120	Б: 76,529 (57,5%) Ж: 61,123 (13,2%) У: 225,661 (-3,9%) К: 1723,182 (6,4%)
День 9	1. Пудинг из творога с яблоками 150/30 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Банан 90	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. Яйца вареные 20	Б: 72,629 (49,4%) Ж: 65,376 (21,1%) У: 226,716 (-3,5%) К: 1772,419 (9,4%)

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 свежих огурцов 60	1. Капуста тушеная с куриным мясом и рисом 220 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 67,801 (39,5%) Ж: 66,984 (24%) У: 243,789 (3,8%) К: 1844,828 (13,9%)
---------	--	---	--	--	--

Руководитель Учреждения:  / Л. П. Дементьева

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861779

Владелец Дементьева Лариса Петровна

Действителен с 22.03.2024 по 22.03.2025