

Председатель
родительского
комитета

Зайцева О.Ю.
«О.В. Семенова»

2021г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада
комбинированного вида № 3

город Лебединь Липецкой области

г.Лебединь 2021г.

| Понедельник День 1 | Выход | | Понедельник День 6 | Выход | |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------|-------------------------|
| | Ясли | Сад | | Ясли | Сад |
| Завтрак: Макароны с маслом, сахаром Чай Кондитерское изделие | 130/6/6 150 20 | 130/6/6 200 30 | Завтрак: I Каша гречневая Чай Кондитерское изделие | 180 150 20 | 200 200 30 |
| Завтрак: II Сок фруктовый(фрукты) | 100 | 100 | Завтрак: II Сок фруктовый(фрукты) | 100 | 100 |
| Обед Салат свекольный Суп гороховый с мясом Картофельное пюре Гуляш мясной Компот Хлеб ржаной | 60 200 150 70 150 40 | 60 250 150 80 200 50 | Обед: Суп «здоровье» с мясом и сметаной Ленивые голубцы Компот Хлеб ржаной | 200 180 150 40 | 250 200 200 50 |
| Полдник: Хлеб пшеничный с повидлом 30/10;40/10 Молоко | 30/10 200 | 40/10 200 | Полдник: Хлеб пшеничный с маслом , сыром Кофейный напиток | 30/8/8 150 | 40/10/10 200 |
| День 2 Вторник | | | День 2 Вторник | | |
| Завтрак: I | | | Завтрак: I | | |

| | | | | | |
|--|--------|----------|---|--------|----------|
| Каша молочная геркулесовая | 180 | 200 | Каша молочная манная | 180 | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/8/8 | 40/10/10 | Какао на молоке | 150 | 200 |
| Кофейный напиток | 150 | 200 | Хлеб пшеничный с маслом | 30/8 | 40/10 |
| Завтрак :II Сок фруктовый(фрукты) | 100 | 100 | Завтрак :II Сок фруктовый(фрукты) | 100 | 100 |
| Обед : Суп вермишелевый с курицей | 200 | 250 | Обед: Салат морковный | 60 | 60 |
| Капуста тушеная | 180 | 200 | Суп с клецками с курицей | 200 | 250 |
| Котлета куриная | 60 | 70 | Плов с курицей | 150 | 170 |
| Кисель | 150 | 200 | Компот | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| Полдник: Омлет | 60 | 60 | Полдник : Винегрет овощной | 60 | 60 |
| Чай | 150 | 200 | Чай | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| День 3 Среда | | | Среда День 8 | | |
| Завтрак: Суп молочный вермишелевый | 180 | 200 | Завтрак: I Каша молочная «Дружба» | 180 | 200 |
| Хлеб пшеничный маслом | 30/8 | 40/10 | Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/8/8 | 30/10/10 |
| Какао на молоке | 150 | 200 | Кофейный напиток | 150 | 200 |
| Завтрак:II | 100 | 100 | Завтрак:II | | |

| | | | | | |
|--|--------|----------|--|------|-------|
| Сок фруктовый(фрукты) | | | Сок фруктовый(фрукты) | 100 | 100 |
| Обед: | | | Обед: | | |
| Салат капустный | 60 | 60 | Борщ с курицей и сметаной | 200 | 250 |
| Суп с фрикадельками | 200 | 250 | Каша гречневая | 130 | 130 |
| Мясные биточки с соусом | 60/30 | 70/30 | Гуляш мясной | 70 | 80 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 130 | 130 | Компот | 150 | 200 |
| Компот | 150 | 200 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | | | |
| Полдник: | | | Полдник: | | |
| Кисель | 150 | 200 | Омлет | 60 | 60 |
| Сырники из творога | 60 | 70 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| | | | Чай | 200 | 200 |
| | | | | | |
| Четверг День 4 | | | Четверг День 9 | | |
| Завтрак: I | | | Завтрак: I | | |
| Каша молочная манная | 180 | 200 | Суп молочный рисовый | 180 | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/8/8 | 40/10/10 | Хлеб пшеничный с маслом | 30/8 | 40/10 |
| Кофейный напиток | 150 | 200 | Какао на молоке | 150 | 200 |
| Завтрак: II Сок фруктовый(фрукты) | 100 | 100 | Завтрак: II Сок фруктовый(фрукты) | 100 | 100 |
| Обед: | | | Обед: | | |

| | | | | | |
|---|------|-------|--|--------|----------|
| Салат капустный | 60 | 60 | Салат из зеленого горошка | 60 | 60 |
| Суп рыбный | 200 | 250 | Суп крестьянский с мясом и сметаной | 200 | 250 |
| Котлета мясная | 60 | 70 | Картофельное пюре | 150 | 150 |
| Картофельное пюре | 150 | 150 | Котлета рыбная | 60 | 70 |
| Компот | 150 | 200 | Компот | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| <u>Полдник:</u> | | | <u>Полдник:</u> | | |
| Коржик молочный | 60 | 60 | Запеканка из творога | 80 | 80 |
| Молоко | 180 | 200 | Кисель | 150 | 200 |
| Пятница День 5 | | | Пятница День 10 | | |
| <u>Завтрак:</u> | | | <u>Завтрак: I</u> | | |
| Суп молочный пшеничный | 180 | 200 | Каша молочная пшеничная | 180 | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/8 | 40/10 | Кофейный напиток | 150 | 200 |
| Какао на молоке | 150 | 200 | Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/8/8 | 40/10/10 |
| <u>Завтрак : II</u> Сок фруктовый(фрукты) | 100 | 100 | <u>Завтрак : II</u> Сок фруктовый(фрукты) | 100 | 100 |
| <u>Обед:</u> | | | <u>Обед:</u> | | |
| Щи с курицей и сметаной | 200 | 250 | Свекольник с курицей и сметаной | 200 | 250 |
| Макаронны отварные | 130 | 150 | Макаронны отварные | 130 | 150 |

| | | | | | |
|------------------------|-----|-----|------------------------|-------|-------|
| Беф- строганов | 70 | 80 | Тефтели с соусом | 60/30 | 70/30 |
| Кисель | 150 | 200 | Компот | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| <u>Полдник:</u> | | | <u>Полдник:</u> | | |
| Чай | 150 | 200 | Молоко | 200 | 200 |
| Пирожок с повидлом | 70 | 75 | Булочка домашняя | 50 | 50 |