

«Утверждаю»:  
Заведующая МБДОУ «Детский сад  
компенсирующего вида №39»  
О.Ю.Воронцова  
Приказ № 22 от 10.10.2022

Примерное десятидневное меню (2 неделя)

| I день                           | Выход блюд |      | II день                        | Выход блюд |      | III день                         | Выход блюд |      | IV день                                 | Выход блюд |      | V день                           | Выход блюд |      |
|----------------------------------|------------|------|--------------------------------|------------|------|----------------------------------|------------|------|-----------------------------------------|------------|------|----------------------------------|------------|------|
| Завтрак                          | ясли       | сад  | Завтрак                        | ясли       | сад  | Завтрак                          | ясли       | сад  | Завтрак                                 | ясли       | сад  | Завтрак                          | ясли       | сад  |
| Каша манная молочная жидкая      | 150        | 180  | Каша пшеничная молочная жидкая | 150        | 180  | Омлет                            | 90         | 130  | Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая | 150        | 180  | Каша пшеничная молочная жидкая   | 150        | 180  |
| Хлеб пшеничный с маслом          | 20/5       | 30/6 | Хлеб пшеничный с маслом        | 20/5       | 30/6 | Зеленый горошек консервированный | 40         |      | Хлеб пшеничный с маслом                 | 20/5       | 30/6 | Хлеб пшеничный с маслом          | 20/5       | 30/6 |
| Кофейный напиток с молоком       | 160        | 180  | сыр в порционной нарезке       | 8          | 13,5 | Икра кабачковая консервированная |            | 60   | Кофейный напиток с молоком              | 160        | 180  | Какао с молоком                  | 160        | 180  |
|                                  |            |      | Чай с сахаром                  | 160        | 180  | Сыр в порционной нарезке         | 8          | 13,5 |                                         |            |      |                                  |            |      |
|                                  |            |      |                                |            |      | Какао на молоке 2-й вар.         | 160        | 180  |                                         |            |      |                                  |            |      |
|                                  |            |      |                                |            |      | Хлеб пшеничный с маслом          | 30/5       | 30/6 |                                         |            |      |                                  |            |      |
| 2-й завтрак                      |            |      | 2-й завтрак                    |            |      | 2-й завтрак                      |            |      | 2-й завтрак                             |            |      | 2-й завтрак                      |            |      |
| Сок фруктовый                    | 150        | 150  | Фрукты свежие                  | 85         | 90   | Сок фруктовый                    | 150        | 150  | Фрукты свежие                           | 85         | 90   | Сок фруктовый                    | 150        | 150  |
| Обед                             |            |      | Обед                           |            |      | Обед                             |            |      | Обед                                    |            |      | Обед                             |            |      |
| Суп (Полевой )                   | 180        | 200  | Свекольник                     | 180        | 200  | Борщ со свежей капустой          | 180        | 200  | Суп картофельный с бобовыми             | 180        | 200  | Борщ со свежей капустой          | 180        | 200  |
| Котлета из курицы                | 60         | 70   | Котлеты из говядины            | 60         | 75   | Плов из отварной говядины        | 130        | 170  | Гуляш из говядины                       | 90         | 100  | Голубцы ленивые                  | 60         | 70   |
| Гречневая каша                   | 110        | 130  | Капуста тушеная                | 120        | 150  | Хлеб пшеничный                   | 20         | 30   | Макаронные изделия                      | 110        | 130  | Пюре картофельное                | 120        | 140  |
| Зеленый горошек консервированный | 40         | 60   | Хлеб пшеничный                 | 20         | 30   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)    | 36         | 45   | Хлеб пшеничный                          | 20         | 30   | Хлеб пшеничный                   | 20         | 30   |
| Хлеб пшеничный                   | 20         | 30   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)  | 36         | 45   | Компот из сухофруктов            | 160        | 180  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)           | 36         | 45   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)    | 36         | 45   |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)    | 36         | 45   | Компот из сухофруктов          | 160        | 180  |                                  |            |      | Кисель из сухофруктов                   | 160        | 180  | Компот из свежих яблок           | 160        | 180  |
| Компот из сухофруктов            | 160        | 180  |                                |            |      |                                  |            |      |                                         |            |      |                                  |            |      |
| Полдник                          |            |      | Полдник                        |            |      | Полдник                          |            |      | Полдник                                 |            |      | Полдник                          |            |      |
| Пирожок с повидлом               | 75         | 85   | Пудинг из творога с рисом      | 80         | 110  | Картофель отварной               | 110        | 130  | Запеканка из творога                    | 80         | 110  | Икра кабачковая                  |            | 60   |
| Чай с сахаром                    | 160        | 180  | Соус сметанный                 | 30         | 40   | Тефтели рыбная                   | 70         | 80   | Соус молочный                           | 30         | 40   | Яйцо отварное                    | 40         | 40   |
| Фрукты свежие                    | 85         | 90   | Йогурт                         | 150        | 200  | Хлеб пшеничный                   | 20         | 20   | Кефир                                   | 150        | 200  | Зеленый горошек консервированный | 40         |      |
|                                  |            |      |                                |            |      | Чай с сахаром                    | 160        | 180  |                                         |            |      | Хлеб пшеничный                   | 20         | 20   |
|                                  |            |      |                                |            |      | Кондитерские изделия (пряники)   | 25         | 50   |                                         |            |      | Чай с сахаром                    | 160        | 180  |
|                                  |            |      |                                |            |      | Фрукты свежие                    | 85         | 90   |                                         |            |      | Булочка                          | 25         | 70   |