

Председатель  
родительского  
комитета

«*Рубаха*» 2021г.

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ д/с №3

М.А.Афанасова

«*Афанасова*» 2021г.



# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада  
комбинированного вида № 3

город Лебедянь Липецкой области

г.Лебедянь 2021г.

| Понедельник<br>День 1                                                                     | Выход                   |                         | Понедельник<br>День 6                                                                       | Выход                         |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                           | Если                    | Сад                     |                                                                                             | Если                          | Сад                           |
| <u>Завтрак:</u><br>Макароны с маслом и сахаром<br>Чай<br>Печенье                          | 130/6/6<br>150<br>20    | 130/6/6<br>200<br>30    | <u>Завтрак: I</u><br>Каша гречневая молочная<br>Чай<br>Печенье                              | 180<br>150<br>20              | 200<br>200<br>30              |
| <u>Завтрак: II</u><br>Сок фруктовый(фрукты)                                               | 100                     | 100                     | <u>Завтрак: II</u> Сок фруктовый(фрукты)                                                    | 100                           | 100                           |
| <u>Обед</u><br>Суп с фрикадельками и сметаной<br>Ленивые голубцы<br>Компот<br>Хлеб ржаной | 200<br>180<br>150<br>40 | 250<br>200<br>200<br>50 | <u>Обед:</u><br>Суп гороховый<br>Картофельное пюре<br>Гуляш мясной<br>Компот<br>Хлеб ржаной | 200<br>130<br>70<br>150<br>40 | 250<br>150<br>80<br>200<br>50 |
| <u>Полдник:</u><br>Хлеб пшеничный с повидлом<br>Молоко                                    | 30/10<br>200            | 40/10<br>200            | <u>Полдник:</u><br>Кофейный напиток<br>Хлеб пшеничный с маслом ( сыром )                    | 150<br>30/6/8                 | 200<br>40/8/10                |
| День 2 Вторник                                                                            |                         |                         |                                                                                             |                               |                               |
| <u>Завтрак: I</u><br>Каша молочная геркулесовая<br>Хлеб пшеничный с маслом,<br>(сыром)    | 180<br>30/6/8           | 200<br>40/8/10          | <u>Завтрак: I</u><br>Каша молочная манная<br>Какао на молоке<br>Хлеб пшеничный с маслом     | 180<br>150<br>30/6            | 200<br>200<br>40/8            |

|                                                                                                              |                               |                               |  |  |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|--|-------------------------|
| Кофейный напиток                                                                                             | 150                           | 200                           |  |  |                         |
| <b>Завтрак :II</b> Сок фруктовый<br>(фрукты)                                                                 | 100                           | 100                           |  |  | 100                     |
| <b>Обед :</b><br>Суп вермишелевый с курицей<br>Картофельное пюре<br>Котлета куриная<br>Кисель<br>Хлеб ржаной | 200<br>130<br>60<br>150<br>40 | 250<br>150<br>70<br>200<br>50 |  |  | 250<br>200<br>200<br>50 |
| <b>Полдник:</b><br>Омлет<br>Чай<br>Хлеб пшеничный                                                            | 60<br>150<br>30               | 80<br>200<br>40               |  |  | 80<br>40<br>200         |
| <b>День 3 Среда</b>                                                                                          |                               |                               |  |  |                         |
| <b>Завтрак:</b><br>Суп молочный рисовый<br>Хлеб пшеничный с маслом<br>Какао на молоке                        | 180<br>30/6<br>150            | 200<br>40/8<br>200            |  |  | 200<br>40/10/8<br>200   |
| <b>Завтрак:II</b> Сок<br>фруктовый(фрукты)                                                                   | 100                           | 100                           |  |  | 100                     |
| <b>Обед:</b><br>Борщ с мясом и со сметаной<br><br>Гуляш мясной                                               | 200<br>60                     | 250<br>70                     |  |  | 250<br>130              |

|                                                                                                                      |                               |                               |                                                                                                                                                  |                                     |                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Гречка отварная<br>Компот<br>Хлеб ржаной                                                                             | 130<br>150<br>40              | 150<br>200<br>50              | Гуляш<br>Компот<br>Хлеб ржаной                                                                                                                   | 70<br>150<br>40                     | 80<br>200<br>50                     |
| <u>Полдник:</u><br>Кисель<br>Сырники из творога                                                                      | 150<br>80                     | 200<br>80                     | <u>Полдник:</u><br>Хлеб пшеничный<br>Чай<br>Яйцо отварное                                                                                        | 30<br>150<br>1                      | 40<br>200<br>1                      |
| <b>Четверг<br/>День 4</b>                                                                                            |                               |                               |                                                                                                                                                  |                                     |                                     |
| <u>Завтрак: I</u><br>Каша молочная манная<br>Хлеб пшеничный с маслом,<br>(сыром)<br>Кофейный напиток                 | 180<br>30/6/8<br>150          | 200<br>40/8/10<br>200         | <u>Завтрак: I</u><br>Суп вермишелевый молочный<br>Хлеб пшеничный с маслом<br>Какао на молоке                                                     | 180<br>30/6<br>150                  | 200<br>40/8<br>200                  |
| <u>Завтрак: II</u> Сок фруктовый<br>(фрукты)                                                                         | 100                           | 100                           | <u>Завтрак: II</u> Сок фруктовый<br>(фрукты)                                                                                                     | 100                                 | 100                                 |
| <u>Обед:</u><br>Салат из свежей капусты с<br>морковью<br>Суп рыбный<br>Котлета мясная<br>Картофельное пюре<br>Компот | 60<br>200<br>60<br>130<br>150 | 60<br>250<br>70<br>150<br>200 | <u>Обед:</u><br>Салат из зеленого горошка<br>Суп крестьянский с мясом и сметаной<br>Картофельное пюре<br>Котлета рыбная<br>Компот<br>Хлеб ржаной | 60<br>200<br>130<br>60<br>150<br>40 | 60<br>250<br>150<br>70<br>200<br>50 |

|                                                                                                      |                               |                               |  |  |                                                                                                      |                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Хлеб ржаной                                                                                          | 40                            | 50                            |  |  |                                                                                                      |                                                    |
| <u>Полдник:</u><br>Йогурт фруктовый<br>Хлеб пшеничный                                                | 180<br>30                     | 200<br>40                     |  |  | <u>Полдник:</u><br>Кисель<br>Запеканка из творога                                                    | 150<br>80<br>200<br>80                             |
| <u>Пятница</u><br>День 5                                                                             |                               |                               |  |  | <u>Пятница</u><br>День 10                                                                            |                                                    |
| <u>Завтрак:</u><br>Суп молочный пшеничный<br>Хлеб пшеничный с маслом<br>Чай                          | 180<br>30/6<br>150            | 200<br>40/8<br>200            |  |  | <u>Завтрак: I</u><br>Каша молочная пшеничная<br>Кофейный напиток<br>Хлеб пшеничный с маслом, (сыром) | 180<br>150<br>30/6/8<br>200<br>200<br>40/8/10      |
| <u>Завтрак : II</u><br>Сок фруктовый (фрукты)                                                        | 100                           | 100                           |  |  | <u>Завтрак : II</u> Сок фруктовый<br>(фрукты)                                                        | 100<br>100                                         |
| <u>Обед:</u><br>Щи с мясом и сметаной<br>Макароны отварные<br>Беф-строганов<br>Кисель<br>Хлеб ржаной | 200<br>100<br>70<br>150<br>40 | 250<br>130<br>80<br>200<br>50 |  |  | <u>Обед:</u><br>Свекольник с мясом и сметаной<br>Плов мясной<br>Компот<br>Хлеб ржаной                | 200<br>150<br>150<br>40<br>250<br>200<br>200<br>50 |

| <u>Полдник:</u>  |     |     | <u>Полдник:</u>    |     |     |
|------------------|-----|-----|--------------------|-----|-----|
| Какао            | 150 | 200 | Пирожок с повидлом | 70  | 75  |
| Булочка домашняя | 50  | 50  | Молоко             | 200 | 200 |