

УТВЕРЖДЕНО приказом № 160 от " 31 " 05 2024 г.

Заведующего МБДОУ № 314

Ворошиловского района

г. Ростова-на-Дону

Н.А. Юдина



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2024 г.

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

**МБДОУ № 314**

## Меню ЛЕТО-ОСЕНЬ 2024г

Сад

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
<b>Завтрак</b>									
Омлет натуральный 120 Овощи свежие (порциями) огурец 50	Суп молочный с крупой пшеничной 200	Суп молочный с крупой манной 200	Биточки рыбные 80	Запеканка из творога с рисом 120	Яйцо вареное 49 Капуста тушеная 120	Запеканка из творога 120	Суп молочный с макаронными изделиями 200	Рыба, тушенная в томате с овощами 80	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 200
Хлеб пшеничный формовой 35	Хлеб пшеничный формовой 40	Хлеб пшеничный формовой 35	Картофель отварной с маслом 130	Соус молочный сладкий 50	Хлеб пшеничный формовой 30	Соус молочный сладкий 50	Хлеб пшеничный формовой 40	Каша пшеничная рассыпчатая 120	Хлеб пшеничный формовой 35
Масло сливочное (порциями) 5	Масло сливочное (порциями) 5	Масло сливочное (порциями) 5	Хлеб пшеничный формовой 35	Хлеб пшеничный формовой 30	Масло сливочное (порциями) 5	Хлеб пшеничный формовой 40	Масло сливочное (порциями) 5	Хлеб пшеничный формовой 30	Масло сливочное (порциями) 5
Чай с сахаром 200	Сыр полутвердый (порциями) 13	Сыр полутвердый (порциями) 13	Масло сливочное (порциями) 5	Масло сливочное (порциями) 5	Чай с сахаром 200	Масло сливочное (порциями) 5	Какао с молоком 200	Масло сливочное (порциями) 5	Сыр полутвердый (порциями) 13
	Яйцо вареное 49	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток с молоком 200		Сыр полутвердый (порциями) 13		Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200
	Чай с сахаром 200					Чай с сахаром 200			
<b>Завтрак 2</b>									
Соки овощные, фруктовые и ягодные 180	Соки овощные, фруктовые и ягодные 180	Фрукты свежие (яблоки) 100	Фрукты свежие (яблоки) 100	Соки овощные, фруктовые и ягодные 180	Фрукты свежие (яблоки) 100	Фрукты свежие (яблоки) 100	Соки овощные, фруктовые и ягодные 180	Фрукты свежие (яблоки) 100	Соки овощные, фруктовые и ягодные 180
<b>Обед</b>									
Суп артофельный с бобовыми 200	Суп картофельный с фрикадельками 200	Борщ с капустой и картофелем 200	Суп картофельный вегетарианский 200	Свекольник 200	Суп с макаронными изделиями и картофелем 200	Щи из свежей капусты с картофелем 200	Суп картофельный с крупой 200	Борщ летний 200	Суп из овощей 200
Котлеты из птицы припущенные 70 Макаронные	Печень, тушенная в соусе сметанном 80 Каша гречневая	Котлеты из говядины 80 Пюре картофельное 130	Гуляш из отварной говядины 80 Макаронные изделия	Жаркое домашнему 200	Птица тушеная 80 Пюре картофельное 130	Оладьи из печени покунцевски 80 Картофель отварной с	Перец, фаршированный мясом и рисом 200	Плов из говядины 200	Тефтели из говядины в молочном соусе 80 Картофель

Хлеб отрубной 130	Хлеб отрубной 130	Хлеб отрубной 130	Хлеб отрубной 130	Хлеб отрубной 130	Хлеб отрубной 130	Хлеб отрубной 130	Хлеб отрубной 130	Хлеб отрубной 130	Хлеб отрубной 130
Овощи свежие (порциями) помидор 50	Овощи отварные (свекла) 60	Овощи свежие (порциями) огурец 50	Икра кабачковая 50	Овощи свежие (порциями) помидор 50	Овощи свежие (порциями) помидор 50	Овощи свежие (порциями) огурец 50	Овощи свежие (порциями) помидор 50	Икра кабачковая 50	Овощи свежие (порциями) огурец 50
Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50
Компот из сушеных фруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180
<b>Полдник</b>									
Булочка дорожная 70	Печенье 50	Пряник 50	Крендель сахарный 70	Фрукты свежие (яблоки) 100 Печенье 25	Ватрушка с творожным фаршем 80	Булочка домашняя 70	Фрукты свежие (яблоки) 100 Печенье 25	Пирожок печеный с яблоками 70	Пряник 50
Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 200	Кисломолочный напиток (кефир) 200	Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 200
<b>Ужин</b>									
Рагу из овощей 150 Хлеб пшеничный формовой 30	Сырники из творога запеченные 120 Соус сметанный 30 Хлеб пшеничный формовой 40	Рыба, запеченная в сметанном соусе 80 Каша пшеничная рассыпчатая 130 Кабачки припущенные 50	Каша рисовая молочная жидкая 200 Хлеб пшеничный формовой 35	Каша пшеничная молочная жидкая 200	Каша "Дружба" 200	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 200 Хлеб пшеничный формовой 40	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом 80 Пюре картофельное 130 Икра свекольная 60	Суп молочный с крупой манной 200	Вареники ленивые со сметаной 120 Хлеб пшеничный формовой 35
Фрукты свежие (яблоки) 100	Фрукты свежие (яблоки) 100	Хлеб пшеничный формовой 30	Яйцо вареное 49	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный формовой 50	Яйцо вареное 49	Хлеб пшеничный формовой 30	Хлеб пшеничный формовой 50	Фрукты свежие (яблоки) 100
Кофейный напиток с молоком 200	Молоко кипяченое 180	Чай с сахаром 200	Какао с молоком 200	Чай с сахаром 200	Молоко кипяченое 200	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток с молоком 200	Какао с молоком 200