



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 314
города Ростова-на-Дону
Н.А. Юдина

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

МБДОУ № 314

Меню ЗИМА-ВЕСНА 2025г

Стр. 3-7

| Первый день | Второй день | Третий день | Четвертый день | Пятый день | Шестой день | Седьмой день | Восьмой день | Девятый день | Десятый день |
|---|---------------------------------------|---|---|---|--|---|---|--|--|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный 120 Икра кабачковая промышленного производства) 60 | Суп молочный с крупой пшениной 200 | Суп молочный с крупой манной 200 | Рыба, тушенная в томате с овощами 80 Каша пшеничная рассыпчатая 120 Икра кабачковая (промышленного производства) 60 | Запеканка рисовая с творогом, со сметаной 155 | Макаронные изделия отварные 130 Икра кабачковая (промышленного производства) 60 | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая 200 | Каша "Дружба" 180 | Рыба отварная с соусом польским 80 Пюре картофельное 130 Икра кабачковая (промышленного производства) 60 | Запеканка из творога с морковью, со сметаной 155 |
| Хлеб пшеничный йодированный/формовой 40 | Хлеб пшеничный формовой 40 | Хлеб пшеничный формовой 30 | Хлеб пшеничный йодированный/формовой 40 | Хлеб пшеничный формовой 40 | Хлеб пшеничный йодированный/формовой 40 | Хлеб пшеничный формовой 40 | Хлеб пшеничный формовой 40 | Хлеб пшеничный йодированный/формовой 40 | Хлеб пшеничный формовой 40 |
| Масло сливочное (порциями) 5 Сыр полутвердый (порциями) 13 | Масло сливочное (порциями) 5 | Масло сливочное (порциями) 5 Сыр полутвердый (порциями) 13 | Масло сливочное (порциями) 5 | Масло сливочное (порциями) 5 | Масло сливочное (порциями) 5 Сыр полутвердый (порциями) 13 | Масло сливочное (порциями) 5 | Масло сливочное (порциями) 5 Сыр полутвердый (порциями) 13 | Масло сливочное (порциями) 5 | Масло сливочное (порциями) 5 |
| Чай с сахаром 200 | Чай с сахаром 200 | Какао с молоком 200 | Чай с сахаром 200 | Чай с сахаром 200 | Чай с сахаром 200 | Какао с молоком 200 | Кофейный напиток с молоком 200 | Чай с сахаром 200 | Чай с сахаром 200 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные 160 | Соки овощные, фруктовые и ягодные 160 | Соки овощные, фруктовые и ягодные 160 | Фрукты свежие (яблоки) 100 | Фрукты свежие (яблоки) 100 | Фрукты свежие (яблоки) 100 | Соки овощные, фруктовые и ягодные 160 | Фрукты свежие (яблоки) 100 | Соки овощные, фруктовые и ягодные 160 | Фрукты свежие (яблоки) 100 |
| Обед | | | | | | | | | |
| Суп артофельный с бобовыми 200 | Щи из свежей капусты с картофелем 200 | Суп картофельный с крупой 200 | Суп крестьянский с крупой 200 | Борщ с капустой и картофелем 200 | Щи из свежей капусты с картофелем 200 | Суп картофельный с фрикадельками 200 | Суп с макаронными изделиями и картофелем 200 | Свекольник 200 | Суп картофельный клецками 200 |
| Птица тушеная 80 | Биточки из птицы | Кнели говяжьи с рисом 80 | Гуляш из отварного мяса | Шницели из птицы | Птица в соусе с томатом 80 | Суфле из печени 80 | Котлеты из говядины 80 | Плов из говядины 200 | Рагу из птицы 200 |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|---------------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------|--|
| Макаронные изделия отварные 130 | припущенные 70 Пюре картофельное 130 | Капуста тушеная 130 | 80 Картофель отварной с маслом 130 | припущенные 70 Пюре картофельное 130 | Пюре картофельное 130 | Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная) 130 | Каша гречневая вязкая 130 | | |
| Овощи отварные (морковь) 60 | Овощи отварные (свекла) 60 | | Икра свекольная 60 | Икра морковная 60 | Овощи отварные (свекла) 60 | Капуста тушеная 60 | Икра свекольная 60 | Икра морковная 60 | Овощи отварные (свекла) 60 |
| 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 смеси сухофруктов 180 | Компот из смеси сухофруктов 180 | Компот из смеси сухофруктов 180 | Компот из смеси сухофруктов 180 | Соки овощные, фруктовые и ягодные 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/ Кисель из сухофруктов 180 |

Полдник

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Сдоба обыкновенная (плюшка) 70 | Печенье 50 | Фрукты свежие (яблоки) 100 Хлеб пшеничный 30 | Пряник 50 | Булочка российская 70 | Ватрушка с творожным фаршем 80 | Печенье 50 | Булочка дорожная 70 | Пряник 50 | Булочка домашняя 70 |
| Кисломолочный напиток (кефир) 180 | Кисломолочный напиток (кефир) 200 | Кисломолочный напиток (кефир) 180 | Кисломолочный напиток (кефир) 200 | Кисломолочный напиток (кефир) 180 | Кисломолочный напиток (кефир) 180 | Кисломолочный напиток (кефир) 200 | Кисломолочный напиток (кефир) 180 | Кисломолочный напиток (кефир) 200 | Кисломолочный напиток (кефир) 180 |

Ужин

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------|
| Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая 200 | Вареники ленивые с соусом сметанным 150 | Рыба отварная 80 Картофель, запеченный в сметанном соусе 130 | Каша рисовая молочная жидкая 200 | Суп молочный с макаронными изделиями 200 | Суп молочный с крупой пшеничной 200 | Запеканка из творога 120 Соус молочный сладкий 50 | Рыба, запеченная в сметанном соусе 80 Картофель отварной с маслом 130 | Каша манная молочная жидкая 200 | Суп молочный крупой гречневой 200 |
| Хлеб пшеничный йодированный/ формовой 40 | Хлеб пшеничный формовой 25 | Икра морковная 60 | Хлеб пшеничный йодированный/ формовой 40 | Хлеб пшеничный формовой 25 | Хлеб пшеничный йодированный/ формовой 40 | Хлеб пшеничный формовой 40 | Овощи отварные (морковь) 60 | Хлеб пшеничный йодированный/ формовой 40 | Хлеб пшеничный формовой 40 |
| Фрукты свежие (яблоки) 100 | Фрукты свежие (яблоки) 100 | Хлеб пшеничный формовой 20 | Яйцо вареное 49 | Яйцо вареное 49 | Яйцо вареное 49 | Фрукты свежие (яблоки) 100 | Хлеб пшеничный формовой 25 | Фрукты свежие (яблоки) 100 | Яйцо вареное 49 |
| Молоко кипяченое 180 | Кофейный напиток с молоком 200 | Чай с сахаром 200 | Кофейный напиток с молоком 200 | Какао с молоком 200 | Кофейный напиток с молоком 200 | Чай с сахаром 200 | Чай с сахаром 200 | Молоко кипяченое 180 | Кофейный напиток с молоком 200 |