

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

Сад 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 промышленног о производства) 60	Суп молочный с крупой пшенной 200	Суп молочный с крупой манной 200	Рыба, тушенная в томате с овощами 80 Каша пшеничная рассыпчатая 120 Икра кабачковая (промышленног о производства) 60	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной 155	Макаронные изделия отварные 130 Икра кабачковая (промышленног о производства) 60	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая 200	Каша "Дружба" 180	Рыба отварная с соусом польским 80 Пюре картофельное 130 Икра кабачковая (промышленног о 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 картофельный 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