



Утверждаю
приказом от 31.05.2023 г. №152
Заведующий МБДОУ № 314
Города Ростова-на-Дону
Н.А. Юдина

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2023 г.

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 2-3, 3-7 лет

МБДОУ № 314 (2 корпус)

Меню ЛЕТО-ОСЕНЬ 2023г

Сал

| Первый день | Второй день | Третий день | Четвертый день | Пятый день | Шестой день | Седьмой день | Восьмой день | Девятый день | Десятый день |
|--|---|---|---|---------------------------------------|--|---|--|-------------------------------------|--|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 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, тушеная 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 | | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | | | | |
| 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 подомашнему 200 | Птица тушеная 80 Пюре картофельное 130 | Оладьи из печени покунцевски 80 Картофель отварной с | Рагу овощное с мясом 200 | Плов из говядины 200 | Тефтели из говядины в молочном соусе 80 Картофель |

| | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|---------------------------------------|--|--|---|--|---------------------------------------|---|
| изделия отварные 130 | рассыпчатая 130 | | отварные 130 | | | маслом 130 | | | отварной с маслом 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 |

Полдник

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

Ужин

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|----------------------------------|---|--|--|--|
| Загу 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 пшенная рассыпчатая 130 Кабачки припущенные 50 | Каша рисовая молочная жидкая 200 Хлеб пшеничный формовой 35 | Каша пшенная 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 |