


Утверждаю:

Заведующий МДОУ Пожегодский детский

сад  Напалкова Н.В.

Приказ №45 от 01.09.2021

Примерное десятидневное меню
МДОУ Пожегодский детский сад
на осенне-зимний период
на 2021-2022 учебный год

	Завтрак	мл.гр	ст.гр	Обед	мл.гр	ст.гр	Полдник	мл.гр	ст.гр
П о н е д е л ь н и к	Каша манная Чай с медом Хлеб с сыром	150 150 40/10	200 200 60/10	Салат на растительном масле из свежих овощей Суп куриный Кура отварная Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	40 150 60 120 150 40	60 200 80 150 200 60	Молоко Блины	150 60	200 90
В т о р н и к	Каша пшеничная Кофейный напиток Хлеб с маслом Яйцо вареное	150 150 40/10 1/2	200/5 200 60/10 1	Салат на растительном масле из свежих овощей Суп рыбный Котлета мясная Греча отварная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	40 150 60 120 150 40	60 200 80 150 200 60	Молоко Оладьи Фрукты	150 60 90	200 90 120
с р е д а	Каша гречневая Чай с витамином «С» Хлеб с повидлом	150 150/8 40/10	200 200/8 60/10	Салат на растительном масле из свежих овощей Суп молочный Жаркое по-домашнему Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной	40 150 150 150 40	60 200 200 200 60	Молоко Кондитер- ские изделия	150 30	200 30
ч е т в е р г	Каша «Дружба» Чай с лимоном Хлеб с маслом Яйцо вареное	150 150 40/10 1/2	200 200 60/10 1	Салат на растительном масле из свежих овощей Щи из свежей капусты с мясом Пюре картофельное Колбаса отварная Кисель Хлеб ржаной	40 150 120 60 150 40	60 200 150 80 200 60	Молоко Булочки Фрукты	150 60 90	200 90 120
п я т н и ц а	Каша пшеничная Какао с молоком Хлеб с сыром	150 150 40/10	200 200 60/10	Салат на растительном масле из свежих овощей Суп рыбный Тефтели мясные Макароны отварные Кисель из сухофруктов Хлеб ржаной	40 150 60 120 150 40	60 200 80 150 200 60	Молоко Кондитер- ские изделия	150 30	200 30

	Завтрак	мл.гр	ст.гр	Обед	мл.гр	ст.гр	Полдник	мл.гр	ст.гр
п о н е д е л ь н и к	Каша ячневая	150	200	Салат на растительном масле из свежих овощей	40	60	Молоко Булочки	150 60	200 90
	Чай с лимоном	150/8	200/8	Борщ	150	200			
	Хлеб с маслом	40/10	60/10	Вермишель отварная	120	150			
				Биточка мясная	60	80			
				Компот из сухофруктов	150	200			
в т о р н и к	Каша геркулесовая	150	200	Салат на растительном масле из свежих овощей	40	60	Молоко Блины Фрукты	150 60 90	200 90 120
	Чай с медом	150/15	200/15	Суп молочный	150	200			
	Хлеб с сыром	40/10	60/10	Тефтели рыбные	60	80			
	Яйцо вареное	1/2	1	Греча отварная	120	150			
				Компот из свежих фруктов	150	200			
с р е д а	Каша рисовая	150	200	Салат на растительном масле из свежих овощей	40	60	Молоко Сырники из творога	150 60	200 90
	Какао с молоком	150	200	Суп куриный	150	200			
	Хлеб с повидлом	40/10	60/10	Суфле куриное	60	80			
				Макаронны отварные	120	150			
				Компот из сухофруктов	150	200			
ч е т в е р г	Суп молочный	150	200	Салат на растительном масле из свежих овощей	40	60	Молоко Ватрушки Фрукты	150 60 90	200 90 120
	Чай с лимоном	150/8	200/8	Суп рыбный	150	200			
	Хлеб с сыром	40/10	60/10	Греча отварная	120	150			
				Фрикадельки мясные	60	80			
				Компот из сухофруктов	150	200			
п я т н и ц а	Каша кукурузная	150	200	Салат на растительном масле из свежих овощей	40	60	Молоко Кондитерские изделия	150 30	200 30
	Чай с витамином «С»	150	200	Суп гороховый	150	200			
	Хлеб с маслом	40/10	60/10	Котлеты рыбные	60	80			
	Яйцо вареное	1/2	1	Пюре картофельное	120	150			
				Кисель	150	200			
			Хлеб ржаной	30	60				