ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ
Сертификат: 17 B2 B2 1F DC 4F 20 19 B8 AB
Владелец: Орешникова Татьяна Михайловна
Действителен: с 16.04.2021 г. по 16.04.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №10
_____Т.М.Орешникова

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ № 10 «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей» г. Кингисеппа

ЗИМА

Приемы пищи	Дни недели														
	Понедельник			**Вторник**			**Среда**			**Четверг**			**Пятница**		
	Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход	
		сад	ясли		сад	ясли		сад	ясли		сад	ясли		сад	ясли
Завтрак	Макароны с сыром Булка с маслом Кофейн.нап с молоком	170 50 200	130 35 150	Каша молочная гречневая Булка с маслом Чай с молоком	170 50 200	130 35 150	Каша молочная манная Булка с маслом Какао с молоком	170 50 200	130 35 150	Каша молочная кукурузная Бутерброд с сыром Кофейный нап. С молоком	170 55 200	140 35 150	Каша молочная «Дружба» Булка с маслом Чай с молоком	170 50 200	130 35 150
Завтрак 2	Груша	100	95	Апельсин	100	95	Банан	100	95	Мандарин	100	95	Яблоки	100	95
Обед	Хлеб Щи из квашен. Капусты Жаркое по-домашнему Компот из сухофруктов	50 200 150 200	40 150 130 150	Хлеб Суп с фасолью Плов Салат из свежей капусты Кисель	50 200 160 60 200	40 150 140 40 150	Хлеб Рассольник Печень по-строгановски Макароны Салат из свеклы Напиток клюквенный	50 200	40 150 65 90 40 180	Хлеб Суп рыбный Шницель Пюре из гороха Компот из свеж плодов	50 200 70 130 200	40 150 50 90 150	Хлеб Свекольник Котлета рыбная любительская Гарнир сложный: Картофельное пюре + Капуста тушеная Огурец соленый Кисель	50 200 75 160 40 200	40 150 60 130 30 150
Полд-	Сок пряник	200 40	200 20	Ряженка	150	130	Ацидобифилин	160	130	Йогурт печенье	190	140 20	Кефир	160	130
Ужин	Омлет Булка Чай с сахаром	160 45 200	130 35 150	Сырники из творога Сгущенка Чай с лимоном	140 40 200	120 25 150	Голубцы ленивые сметана Булка Сок	130 15 45 200	115 10 35 200	Котлеты капустно-морковные Соус сметанный Чай	170 20 200	150 15 150	Булочка «Веснушка» Яйцо вареное Молоко	120 1 200	100 1 100

Приемы пищи	Дни недели 2														
	Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
	Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход	
		сад	ясли		сад	ясли		сад	ясли		сад	ясли		сад	ясли
Завтрак	Каша молочная рисовая Булка с маслом, Чай с сахаром	170 50 200	130 35 150	Каша молочная пшенная Булка с маслом Кофейн.нап. с молоком	170 50 200	130 35 150	Каша молочная «Геркулес» Булка с маслом Чай с молоком	170 50 200	135 35 150	Каша молочная ячневая Бутерброд с сыром Какао с молоком	180 55 200	135 35 150	Каша молочная манная Булка с маслом Кофейн.нап. с молоком	170 50 200	130 35 150
Завтрак 2	Яблоко	100	95	Апельсин	100	95	Банан	100	95	Мандарин	100	95	Груша	100	95
Обед	Хлеб Суп с макаронами Рулет с яйцом Капуста тушеная Кисель	50 200 100 180 200	40 150 80 160 150	Хлеб Суп гороховый Запеканка с печенью Соус молочный Компот из сухофруктов	50 200 175 20 200	40 150 150 15 150	Хлеб Суп картоф. С фрикадельками Ёжики Свекла тушеная Компот из свежих плодов	50 200 85 170 200	40 150 60 150 150	Хлеб Суп рыбный Азу из мяса Греча Огурец соленый Кисель	50 200 90 120 40 200	40 150 60 90 30 150	Хлеб Борщ Тефтели рыбные Картофельное пюре Маринад Компот из сухофруктов	50 200 70 140 60 200	40 150 60 120 40 150
Полд-ник	Йогурт	190	140	Молоко	200	200	Кефир Пряник	160 40	130 20	Ряженка	150	130	Кефир	160	130
Ужин	Омлет с Зел.горошком Булка Сок	160 45 200	130 35 200	Зразы творожные Сгущенка Напиток клюквенный	140 40 200	120 25 180	Картоф. пюре сельдь Булка Чай с лимоном	140 30 45 200	100 20 35 150	Рагу из овощей Булка Сок	190 45 200	170 35 200	Ватрушка «Лакомка» Яйцо Молоко	120 1 200	100 1 100