

«Утверждаю»
заведующий МБДОУ детский сад №3 «Ромашка»
Е.Ю.Белорукова
Приказ № 53 от 30.07.2024 года



Примерное десятидневное меню
МБДОУ детский сад №3 «Ромашка» комбинированного вида
Мантуровского муниципального округа Костромской области
на 2024-2025 учебный год

МЕНЮ Если 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 35/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 35/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО 35/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 35/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150/5	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ 150/5	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 150/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ 150	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ 150/5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ НЕ СЛАДКИЙ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150
				ЗЕФИР 20		КАКАО С МОЛОКОМ 150			
II Завтрак									
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 150	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 150	ПРЯНИКИ 20	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 150	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150
			ЧАЙ С САХАРОМ 150						
Обед									
САЛАТ "СВЕКОЛКА" 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	САЛАТ "БУРЯЧОК" 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 40	САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 40
ЩИ ИЗ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 150/0/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ 150/6	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150/6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150/6	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ 150	ЩИ ИЗ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 150/0/10	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150/6	СУП РЫБНЫЙ 150	БОРЩ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ 150/6
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ 110	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 110	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 110	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 50	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 70	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ 60	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРЫ 50	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 110
СОУС СМЕТАННЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 36	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	КИСЕЛЬ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 36	ХЛЕБ РЖАНОЙ 36	ХЛЕБ РЖАНОЙ 36		ХЛЕБ РЖАНОЙ 36	ХЛЕБ РЖАНОЙ 36	ХЛЕБ РЖАНОЙ 36	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 36
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ 36	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20									
Уплотнённый полдник									
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 150	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ 150	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 110	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 130	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 110	ОЛАДЫИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	САЛАТ ЛЕТНИЙ 180
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 50	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70/40	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ПЛЮШКА 50	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150
ПЕЧЕНЬЕ 20	БАНАН 95	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ПЕЧЕНЬЕ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ГРУША 100	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ВАФЛИ 20
ЯБЛОКО 90		ГРУША 95	ЯБЛОКО 90	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	МАНДАРИН 95	ЯБЛОКО 90		ЯБЛОКО 90	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20					
				ГРУША 95					

МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 35/15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 35/15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО 35/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 35/15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 180/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180/5	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 180/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ 180/5	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 180/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ 180/5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ НЕ СЛАДКИЙ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 50	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180
				ЗЕФИР 40		КАКАО С МОЛОКОМ 200			
II Завтрак									
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 180	ПРЯНИКИ 40	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 180	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 180	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 180	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180
			НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180						
Обед									
САЛАТ "СВЕКОЛКА" 50	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГ О 50	САЛАТ "БУРЯЧОК" 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО Й) 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ ВАРЁНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 50
ЩИ ИЗ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 200/0/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ 200/7	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/7/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/7	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ 200/10	ЩИ ИЗ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 200/0/10	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/7	СУП РЫБНЫЙ 200	БОРЩ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ 200/7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	КАПУСТА ТУШЁНАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 130	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 70	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 80
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ПЕЧЕНЬ, ТУШЁННАЯ В СОУСЕ 70/50	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ 80	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРЫ 70	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 160
СОУС СМЕТАННЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25									
Уплотнённый полдник									
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 200	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 200	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	САЛАТ ЛЕТНИЙ 200
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 70	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70/40	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ПЛЮШКА 60	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 60	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
ПЕЧЕНЬЕ 30	БАНАН 100	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ПЕЧЕНЬЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ГРУША 100	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ВАФЛИ 20
ЯБЛОКО 90		ГРУША 100	ЯБЛОКО 90	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	МАНДАРИН 100	ЯБЛОКО 90		ЯБЛОКО 90	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20					