

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 38»

623271, Свердловская обл., г. Дегтярск, ул. Калинина, 16

тел. 8-343973-75-00

e-mail: degsad38@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ

«Детский сад №38»

Галямутдинова А.А.

Галямутдинова А.А. 20 *авг* г.

Примерное десятидневное меню

1 день	Первая неделя	1 – 3 лет	3 – 7 лет
<i>Завтрак</i>	Каша геркулесовая	150	200
	Салат из моркови	40	50
	Хлеб с маслом	60/5	80/5
	Какао	150	200
<i>10:00</i>	Сок или фрукты	150/95	200/100
<i>Обед</i>	Щи со сметаной	150/7	200/10
	Котлета мясная	50	70
	Гороховое пюре	120	150
	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>	Сдоба	60	80
	Молоко кипяченое		
2 день			
<i>Завтрак</i>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	200/30
	Хлеб с маслом	60/5	80/5
	Кофейный напиток с молоком	150	200
<i>10:00</i>	Сок или фрукты	150/95	180/100
<i>Обед</i>	Суп рыбный	150	200
	Тефтели рыбные	50	70
	Пюре картофельное	120	150
	Салат овощной	40	50
	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>	Булочка домашняя	60	80
	Молоко кипяченое	150	180
3 день			
<i>Завтрак</i>	Лапша в молоке	150	200
	Хлеб с сыром	60/15	80/25
	Какао	150	200
<i>10:00</i>	Сок или фрукты	150/95	180/100
<i>Обед</i>	Свекольник со сметаной	150/7	200/10
	Гуляш из куриного филе	50	70
	Рис отварной	120	150
	Салат овощной	40	50
	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>	Кондитерские изделия	60	80
	Чай	150	180

4 день			
<i>Завтрак</i>	Каша гречневая	100	150
	Салат из свеклы	40	50
	Хлеб с маслом	60/5	80/5
	Кофейный напиток с молоком	150	200
<i>10:00</i>	Сок или фрукты	150/95	180/100
<i>Обед</i>	Суп – пюре картофельный	150	200
	Голубцы ленивые	170	220
	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>	Ватрушка с творогом	60	80
	Йогурт	150	180
5 день			
<i>Завтрак</i>	Каша ячневая	100	150
	Омлет	50	50
	Хлеб с маслом	60/5	80/5
	Какао	150	200
<i>10:00</i>	Сок или фрукты	150/95	180/100
<i>Обед</i>	Рассольник со сметаной	150/7	200/10
	Картофель тушеный с мясом	170	220
	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>	Сдоба	60	80
	Молоко кипяченое	150	180
1 день	Вторая неделя	1 – 3 лет	3 – 7 лет
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая	150	200
	Салат из моркови	40	50
	Хлеб с маслом	60/5	80/5
	Кофейный напиток с молоком	150	200
<i>10:00</i>	Сок или фрукты	150/95	180/100
<i>Обед</i>	Суп с лапшой	150	200
	Шницель куриный	50	70
	Капуста тушеная	120	150
	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>	Ватрушка с картофелем	60	80
	Молоко кипяченое	150	180
2 день			

<i>Завтрак</i>	Сырники со сгущенным молоком	150/20	200/30
	Хлеб с маслом	60/5	80/5
	Какао	150	200
<i>10:00</i>	Сок или фрукты	150/95	180/100
<i>Обед</i>	Суп - уха	150	200
	Котлета рыбная	50	70
	Рагу овощное	120	150
	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>	Сдоба	60	80
	Молоко кипяченое	150	180
3 день			
<i>Завтрак</i>	Каша манная	150	200
	Хлеб с сыром	60/15	80/25
	Кофейный напиток с молоком	150	200
<i>10:00</i>	Сок или фрукты	150/95	180/100
<i>Обед</i>	Суп гороховый	150	200
	Филе мясное	50	70
	Лапша отварная	120	150
	Салат овощной	40	50
	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>	Кондитерские изделия	60	80
	Чай	150	180
4 день			
<i>Завтрак</i>	Омлет	150	200
	Хлеб с маслом	60/5	80/5
	Какао	150	200
<i>10:00</i>	Сок или фрукты	150/95	180/100
<i>Обед</i>	Борщ со сметаной	150/7	200/10
	Тефтели мясные	50	70
	Греча отварная	120	170
	Салат овощной	40	50
	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>	Ватрушка со сметаной	60	80
	Йогурт	150	180
5 день			
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная	150	200

	Салат из моркови	40	50
	Хлеб с маслом	60/5	80/5
	Кофейный напиток с молоком	150	200
<i>10:00</i>	Сок или фрукты	150/95	180/100
<i>Обед</i>	Суп овсяный	150	200
	Запеканка картофельная с мясом	170	220
	Салат овощной	40	50
	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>	Сдоба	60	80
	Кисель		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575827

Владелец Галямутдинова Анастасия Андреевна

Действителен с 30.03.2022 по 30.03.2023