

Утверждаю:  
 Заведующий Е.А. Прошлякова  
 МБДОУ «Детский сад №10»



Десятидневное меню-раскладка МБДОУ «Детский сад № 10»

1-я неделя

понедельник		вторник		среда		четверг		пятница						
<i>Завтрак:</i>		<i>Завтрак:</i>		<i>Завтрак:</i>		<i>Завтрак:</i>		<i>Завтрак:</i>						
	выход блюда		выход блюда		выход блюда		выход блюда		выход блюда					
1	Макароны отварные с маслом, сахаром, сыром	180	1	Каша молочная пшеничная	200	1	Каша молочная манная	200	1	Каша молочная геркулес	200	1	Каша молочная «Дружба»	200
2	Отварное яйцо	1	2	Кофейный напиток со сгущ./м	200	2	Кофейный напиток с/м	200	2	Какао на молоке	200	2	Напиток из шиповника	200
3	Кофейный напиток б/м	200	3	Масло сливочное	7	3	Масло сливочное	7	3	Масло сливочное	7	3	Масло сливочное	7
4	Масло сливочное	7	4	Пшеничный хлеб	25	4	Сыр	6,4	4	Пшеничный хлеб	25	4	Сыр	6,4
5	Пшеничный хлеб	25				5	Пшеничный хлеб	25				5	Пшеничный хлеб	25
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
1	Сок / сушки	200/30	1	Фрукты	100		Фрукты	100		Фрукты	100	1	Снежок (йогурт) /вафли	200/35
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
1	Кабачковая икра	60	1	Салат из цвет.капусты с яйцом	60	1	Помидор	60	1	Суп вермишелевый с мясом кур со сметаной	200	1	Свежий овощ	60
2	Щи с мясом кур со сметаной	200	2	Свекольник с мясом кур со сметаной	200	2	Суп овощной с мясом кур со сметаной	200	2	Солянка с мясом говядины	230	2	Суп гороховый с мясом кур	200
3	Плов с мясом кур	150/80	3	Азу из мяса говядины	80	3	Гаше из печени	80	3	Компот из сухофруктов №126	200	3	Бефстроганов из печени	80
4	Компот из сухофруктов	200	4	Отварной рис с маслом	150	4	Гречка отварная	150	4	Пшеничный хлеб	30	4	Картофельное пюре	150
5	Пшеничный хлеб	30	5	Сок	200	5	Чай с лимоном	200	5	Ржаной хлеб	50	5	Компот из сухофруктов	200
6	Ржаной хлеб	50	6	Пшеничный хлеб	30	6	Пшеничный хлеб	30				6	Пшеничный хлеб	30
			7	Ржаной хлеб	50	7	Ржаной хлеб	50				7	Ржаной хлеб	50
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
1	Фрукты	100	1	Йогурт 2,5%	200	1	Кисель	200	1	Сок	200	1	Фрукты	100
			2	Творожная запеканка	150	2	Пряник	35	2	Печенье	35			
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
1	Каша молочная рисовая	200	1	Овощной салат(фасоль, отв.карт.,морковь,огурец, лук)	60	1	Рыбные биточки, отв. яйцо	80/0,5	1	Пирожок с сосиской	90	1	Рыбное суфле, отв.яйцо	150/0,5
2	Какао с молоком	200	2	Пшеничный хлеб	25	2	Отварной картофель, огурец	150/60	2	Салат (отв.карт.,огурец,лук, зеленый горошек)	60	2	Салат из свеклы	60
3	Пшеничный хлеб	25	3	Чай	200	3	Пшеничный хлеб	25	3	Пшеничный хлеб	25	3	Пшеничный хлеб	25
			4	Чай	200	4	Чай	200	4	Чай	200	4	Чай №136	200
Всего	1938		Всего	1937		Всего	2059		Всего	1852		Всего	1979	

Утверждаю:  
Заведующий  Е.А. Прошлякова  
МБДОУ "Детский сад № 10"



Десятидневное меню-раскладка МБДОУ «Детский сад № 10»

2-я неделя

понедельник		вторник		среда		четверг		пятница											
<i>Завтрак:</i>		<i>Завтрак:</i>		<i>Завтрак:</i>		<i>Завтрак:</i>		<i>Завтрак:</i>											
	выход блюда		выход блюда		выход блюда		выход блюда		выход блюда										
1	Фруктовый плов	180	1	1	Каша молочная геркулес	200	1	1	Каша молочная пшеничная	200	1	1	Вермишель молочная	200	1	1	Творожная запеканка с с/фр	200	
2	Отварное яйцо	1																	
3	Кофейный напиток б/м	200	2	2	Кофейный напиток со сгущ./м	200	2	2	Какао на молоке	200	2	2	Кофейный напиток со сгущ./м	200	2	2	Какао на молоке	200	
4	Масло сливочное	7	3	3	Масло сливочное	7	3	3	Масло сливочное	7	3	3	Масло сливочное	7	3	3	Масло сливочное	7	
5	Сыр	6,4	4	4	Пшеничный хлеб	25	4	4	Сыр	6,4	4	4	Пшеничный хлеб	25	4	4	Сыр	6,4	
6	Пшеничный хлеб	25					5	5	Пшеничный хлеб	25					5	5	Пшеничный хлеб	25	
<b>Второй завтрак</b>				<b>Второй завтрак</b>				<b>Второй завтрак</b>				<b>Второй завтрак</b>				<b>Второй завтрак</b>			
1	Сок/ зефир	200/ 50	1	1	Фрукты	100	1	1	Фрукты	100	1	1	Фрукты	100	1	1	Фрукты	100	
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>				<b>Обед</b>				<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
1	Салат (огурец, помидор, перец)	60	1	1	Салат из кукурузы, моркови	60	1	1	Квашеная капуста	60	1	1	Помидор	60	1	1	Салат из свеклы	60	
2	Щи с мясом кур со сметаной	200	2	2	Свекольник с мясом кур со сметаной	200	2	2	Суп фасолевый с мясом кур со сметаной	200	2	2	Рассольник с мясом кур со сметаной	200	2	2	Суп овощной с мясом кур со сметаной	200	
3	Картофельное пюре	150	3	3	Гуляш из печени	80	3	3	Биточки мясные	80	3	3	Картофель туш с мясом говядины	230	3	3	Ежики в соусе, отварной картофель	80/150	
4	Мясная котлета	80	4	4	Макароны отварные с маслом	150	4	4	Картофельное пюре	150	4	4	Компот из сухофруктов	200	4	4	Сок	200	
5	Компот из с/фр.	200	5	5	Компот из св. морягод	200	5	5	Напиток из шиповника	200	5	5	Пшеничный хлеб	30	5	5	Пшеничный хлеб	30	
6	Пшеничный хлеб	30	6	6	Пшеничный хлеб	30	6	6	Пшеничный хлеб	30	6	6	Ржаной хлеб	50	6	6	Ржаной хлеб	50	
7	Ржаной хлеб	50	7	7	Ржаной хлеб	50	7	7	Ржаной хлеб	50									
<b>Полдник</b>				<b>Полдник</b>				<b>Полдник</b>				<b>Полдник</b>				<b>Полдник</b>			
1	Фрукты	100	1	1	Йогурт 2,5%	200	1	1	Сок	200	1	1	Кисель	200	1	1	Снежок	200	
			2	2	Творожный пирог	150	2	2	печенье	35	2	2	Гренки	35	2	2	Пряник	35	
<b>Ужин</b>				<b>Ужин</b>				<b>Ужин</b>				<b>Ужин</b>				<b>Ужин</b>			
1	Каша молочная гречневая	200	1	1	Салат зимний	150	1	1	Рыбатуш.с овощным рагу	80/150	1	1	Пирожок / булка с курагой отв.яйцо	80 1	1	1	Омлет с сыром	150	
2	Какао с молоком	200	2	2	Пшеничный хлеб	25	2	2	Огурец	60	2	2	Салат из моркови с яблоком	60	2	2	Пшеничный хлеб	25	
3	Пшеничный хлеб	25	3	3	Чай	200	3	3	Пшеничный хлеб	25	3	3	Чай	200	3	3	Чай № 136	200	
			4	4			4	4	Чай	200									
Всего		1964		Всего		2027		Всего		2058		Всего		1878		Всего		1918	

Утверждаю:  
 Заведующий  Е.А. Прошлякова  
 МБДОУ "Детский сад № 10"



Десятидневное меню-раскладка МБДОУ «Детский сад № 10»

3-я неделя

понедельник		вторник		среда		четверг		пятница						
<i>Завтрак:</i>		<i>Завтрак:</i>		<i>Завтрак:</i>		<i>Завтрак:</i>		<i>Завтрак:</i>						
	выход блюда		выход блюда		выход блюда		выход блюда		выход блюда					
1	Макароны отварные с маслом, сыром	180	1	Творожная запеканка с с/фр	200	1	Каша молочная манная	200	1	Каша молочная гречневая	200	1	Каша молочная «Дружба»	200
2	Отварное яйцо	1	2	Кофейный напиток с/м	200	2	Какао на молоке	200	2	Кофейный напиток с/м	200	2	Какао на молоке	200
3	Кофейный напиток со сгущ./м	200	3	Масло сливочное	7	3	Масло сливочное	7	3	Масло сливочное	7	3	Масло сливочное	7
4	Масло сливочное	7	4	Сыр	6,4	4	Пшеничный хлеб	25	4	Сыр	6,4	4	Пшеничный хлеб	25
5	Пшеничный хлеб	25	5	Пшеничный хлеб	25				5	Пшеничный хлеб	25			
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
1	Сок /пряник	200/ 35	1	Фрукты, сок	100/ 100	1	Фрукты	100	1	Фрукты	100	1	Фрукты	100
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
1	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, св. огурец, зелень)	60	1	Помидор	60	1	Салат из свеклы	60	1	Помидор или огурец	60	1	Кабачковая икра	60
2	Суп рыбный из консервов	200	2	Суп картофельный с мясом кур со сметаной	200	2	Суп крестьянский с мясом кур со сметаной	200	2	Борщ с мясом кур со сметаной	200	2	Суп гороховый с мясом кур	200
3	Картофельное пюре	150	3	Голубцы ленивые	80	3	Мясная котлета	80	3	Гаше из печени	80	3	Бефстроганов из печени	80
4	Гаше из мяса говядины	80	4	Соус сметанный	50	4	Гороховое пюре	150	4	Перловка отварная	150	4	Отвар. Картофель + туш.овоши	150
5	Компот из с/фр	200	5	Компот из св.мор. ягод	200	5	Напиток из сухофруктов	200	5	Компот из св. мор. ягод	200	5	Шиповник	200
6	Пшеничный хлеб	30	6	Пшеничный хлеб	30	6	Пшеничный хлеб	30	6	Пшеничный хлеб	30	6	Пшеничный хлеб	30
7	Ржаной хлеб	50	7	Ржаной хлеб	50	7	Ржаной хлеб	50	7	Ржаной хлеб	50	7	Ржаной хлеб	50
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
1	Фрукты	100	1	Кисломолочный напиток	200	1	Сок	200	1	Кисель	200	1	Кисломолочный напиток	200
			2	Кондит.изделие	50	2	Зефир	50				2	Сушка	30
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
1	Каша молочная пшеничная	200	1	Омлет	150	1	Карт. запеканка с рыб. консервами	150	1	Пирожок с повидлом	110	1	Салат из моркови с изюмом	60
2	Какао с молоком	200	2	Салат из кукурузы	60	2	Огурец соленый	60	2	Отварное яйцо	1	2	Твор.-рисовая запеканка	150
3	Пшеничный хлеб	25	3	Пшеничный хлеб	25	3	Пшеничный хлеб	25	3	Чай	200	3	Пшеничный хлеб	25
			4	Чай	200	4	Чай	200				4	Чай № 136	200
Всего		1943	Всего		1993	Всего		1987	Всего		1819	Всего		1967

Утверждаю:  
 Заведующий  Е.А. Прошлякова  
 МБДОУ "Детский сад № 10"

Десятидневное меню-раскладка МБДОУ «Детский сад № 10»

4-я неделя

понедельник		вторник		среда		четверг		пятница						
<i>Завтрак:</i>		<i>Завтрак:</i>		<i>Завтрак:</i>		<i>Завтрак:</i>		<i>Завтрак:</i>						
	выход блюда		выход блюда		выход блюда		выход блюда		выход блюда					
1	Гречка отварная с маслом, сахаром	180	1	Салат из зеленого горошка	60	1	Вермишель молочная	200	1	Каша молочная рисовая	200	1	Каша молочная манная	200
2	Кофейный напиток со сгущ./м	200	2	Отварное яйцо	1	2	Какао на молоке	200	2	Кофейный напиток со сгущ./м	200	2	Какао на молоке	200
3	Масло сливочное	7	3	Кофейный напиток с/м	200	3	Масло сливочное	7	3	Масло сливочное	7	3	Масло сливочное	7
4	Сыр	6,4	4	Масло сливочное	7	4	Сыр	6,4	4	Сыр	6,4	4	Пшеничный хлеб	25
5	Пшеничный хлеб	25	5	Пшеничный хлеб	25	5	Пшеничный хлеб	25	5	Пшеничный хлеб	25			
<i>Второй завтрак</i>		<i>Второй завтрак</i>		<i>Второй завтрак</i>		<i>Второй завтрак</i>		<i>Второй завтрак</i>		<i>Второй завтрак</i>		<i>Второй завтрак</i>		
1	Сок	200	1	Фрукты	100	1	Фрукты	100	1	Фрукты	100	1	Фрукты	100
<i>Обед</i>		<i>Обед</i>		<i>Обед</i>		<i>Обед</i>		<i>Обед</i>		<i>Обед</i>		<i>Обед</i>		
1	Салат изумрудный (капуста, лук, зелень)	60	1	Кабачковая икра	60	1	Огурец	60	1	Помидор	60	1	Кабачковая икра	60
2	Суп картофельный с мясом кур со сметаной	200	2	Суп полевой с мясом кур со сметаной	200	2	Суп гороховый с мясом кур	200	2	Борщ с мясом кур со сметаной	200	2	Рассольник с мясом кур со сметаной	200
3	Азу из мяса говядины	80	3	Гуляш из печени	80	3	Тефтели мясо-крупяные/соус	80/50	3	Бефстроганов из печени	80	3	Отвар. картофель	150
4	Отварной рис	150	4	Картофельное пюре	150	4	Гречка отварная	150	4	Рожки отварные	150	4	Биточки мясные	80
5	Компот из с/фр	200	5	Сок	200	5	Компот из с/фр (чернослив)	200	5	Компот из свеж. фруктов	200	5	Компот из сухофруктов	200
6	Пшеничный хлеб	30	6	Пшеничный хлеб	30	6	Пшеничный хлеб	30	6	Пшеничный хлеб	30	6	Пшеничный хлеб	30
7	Ржаной хлеб	50	7	Ржаной хлеб	50	7	Ржаной хлеб	50	7	Ржаной хлеб	50	7	Ржаной хлеб	50
<i>Полдник</i>		<i>Полдник</i>		<i>Полдник</i>		<i>Полдник</i>		<i>Полдник</i>		<i>Полдник</i>		<i>Полдник</i>		
1	Фрукты	100	1	Кисломолочный напиток	200	1	Кисель	200	1	Кисломолочный напиток	200	1	Сок	200
			2	Ватрушка с творогом	110				2	Пирожок с картошкой	100	2	Творожная запеканка с изюмом	150
<i>Ужин</i>		<i>Ужин</i>		<i>Ужин</i>		<i>Ужин</i>		<i>Ужин</i>		<i>Ужин</i>		<i>Ужин</i>		
1	Каша молочная геркулес.	200	1	Рыбные биточки	80	1	Карт. запеканка с мясом	150	1	Салат овощной (отвар. картофель, фасоль, морковь, соленый огурец, лук)	150	1	Винегрет	150
2	Какао с молоком	200	2	Овощное рагу	60	2	Салат из квашеной капусты	60	2	Пшеничный хлеб	15	2	Отварное яйцо	1
3	Пшеничный хлеб	25	3	Пшеничный хлеб	25	3	Пшеничный хлеб	25	3	Чай	200	3	Пшеничный хлеб	25
			4	Чай	200	4	Чай	200				4	Чай № 136	200
Всего		1913	Всего		1838	Всего		1993	Всего		1973	Всего		2028