

Утверждено: завхозский МБДОУ детский сад №15 "Теремок"



Примерное десятидневное меню категория: сад

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
тех.карта	сал.	тех.карта	сал.	тех.карта	сал.	тех.карта	сал.	тех.карта	сал.
ЗАВТРАК Кашиа пшеничная молочная 185д	200	ЗАВТРАК Омлет картофельный 215	140	ЗАВТРАК Кашиа гречневая молочная жидкая 215	150	ЗАВТРАК Пюре из картофеля с рисом 236	140	ЗАВТРАК Кашиа из овсяных хлопьев молочная жидкая 185д	200
Масло (порция)	10	Масло (порция)	10	Сыр (порция)	10	Сыр (порция)	10	Масло (порция)	10
Каша с молоком	397	Корейский салаток с молоком	395	Чай с молоком или сливками	701	Чай с молоком или сливками	701	Каша с молоком	397
Хлеб пшеничный	701	Хлеб пшеничный	701	Хлеб пшеничный	701	Хлеб пшеничный	701	Хлеб пшеничный	701
ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2	
Фрукт	371а	Сок фруктовый	398а	Фрукт	371а	Фрукт	371а	Фрукт	398а
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из картофеля с соевыми отрушками	22	Салат из свеклы	33	Салат из беломочной капусты	20	Икра кабачковая с растительным маслом	53а	Салат витаминный	46а
Суп картофельный с макаронными изделиями	82	Суп рыбный со сметаной	84б	Рассольник ленинградский с маслом	76	Пюре из средней капусты со сметаной	67	Салат картофельный с макарони и овощами	80а
Гармоны ленивые	298	Сырлик из пшена	7.18	Мясом	256	Сырлик куриное	310	Жаркое по-домашнему	276
Компот из сухофруктов	376а	Макаронные изделия отварные	204	Пюре картофельное	321	Рагу овощное	137а	Компот из сухофруктов	376а
Хлеб ржаной	700	Чай с сахаром	392	Компот из сухофруктов	376а	Кисель	384а	Хлеб ржаной	700
Хлеб пшеничный	701	Хлеб ржаной	700	Хлеб ржаной	700	Хлеб пшеничный	701	Хлеб пшеничный	701
ПОЛДНИК		Хлеб пшеничный	701	Хлеб пшеничный	701	Хлеб ржаной	700	ПОЛДНИК	
Вареники ленивые	229	ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		Заварная овсянка	155
Молоко стуженное	400а	Молоко кипяченое	400	Булочка домашняя	469	Блинчики	447	Сове сметанный	354а
Чай с молоком или сливками	394	Печенье	501	Молоко кипяченое	400	Молоко стуженное	400а	Чай с сахаром	392
6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
ЗАВТРАК Кашиа манная молочная с маслом сливочным	168г	ЗАВТРАК Кашиа пшеничная молочная жидкая	185д	ЗАВТРАК Заварная из творога	237	ЗАВТРАК Кашиа из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	185а	ЗАВТРАК Кашиа рисовая молочная с маслом сливочным	168б
Масло (порция)	6	Сыр (порция)	7	Сове сметанный соусный	354а	Масло (порция)	6	Масло (порция)	6
Чай с молоком или сливками	395	Каша с молоком	397	Чай с сахаром	392	Масло (порция)	6	Корейский салаток с молоком	395
Хлеб пшеничный	701	Масло (порция)	6	Хлеб пшеничный	701	Хлеб пшеничный	701	Хлеб пшеничный	701
ЗАВТРАК 2		Хлеб пшеничный	701	ЗАВТРАК 2		Хлеб пшеничный	701	ЗАВТРАК 2	
Фрукт	371а	Сок фруктовый	398а	Фрукт	371а	Хлеб пшеничный	701	ЗАВТРАК 2	
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		Сок фруктовый	398а	ОБЕД	
Икра кабачковая с растительным маслом	53а	ОБЕД		Салат из горошка зеленого с речными луком	192,	Сок фруктовый	398а	ОБЕД	
Суп картофельный	77	Салат из свеклы	33	Борщ с мясом	62	Салат из картофеля с соевыми отрушками	22	Витнегет овощной	45
Гуляш из отварного мяса	277	Рассольник ленинградский с мясом	76	Котлеты рыбные ленинградские	256	Суп картофельный с макарони и овощами	83	Суп картофельный с макарони и овощами	83
Кашиа гречневая рассыпчатая	167а	Тортельни из говядины	286а	Картофель в масле (паруир)	319	Гречки из пшеничного хлеба для супа	115,	Пюре картофельное	321
Компот из сухофруктов	376а	Капуста тушеная (паруир)	336	Компот из сухофруктов	376а	Плов из птицы	304	Компот из сухофруктов	376а
Хлеб ржаной	700	Чай с сахаром	392	Хлеб пшеничный	701	Кисель	384а	Хлеб пшеничный	701
Хлеб пшеничный	701	Хлеб пшеничный	701	Хлеб ржаной	700	Хлеб пшеничный	701	Хлеб ржаной	700
ПОЛДНИК		Хлеб ржаной	700	ПОЛДНИК		Хлеб ржаной	700	ПОЛДНИК	
Омлет с овощами	220	ПОЛДНИК		Булочка домашняя	469	Хлеб ржаной	700	Блинчики	447
Чай с сахаром	392	Печенье	501	Молоко кипяченое	400	Заварная овсянка	155	Молоко стуженное	400а
Хлеб пшеничный	701	Молоко кипяченое	400	200,	400	Сове сметанный	354а	Молоко кипяченое	400

Сергиевская  
Ольга Васильевна

Подписано  
цифровой  
подписью:  
Сергиевская  
Ольга Васильевна  
Дата:  
2025.02.04  
09:53:43  
+03'00'



1 День		2 День		3 День		4 День		5 День		6 День		7 День		8 День		9 День		10 День			
ЗАВТРАК	ужин	ЗАВТРАК	ужин	ЗАВТРАК	ужин	ЗАВТРАК	ужин	ЗАВТРАК	ужин	ЗАВТРАК	ужин	ЗАВТРАК	ужин	ЗАВТРАК	ужин	ЗАВТРАК	ужин	ЗАВТРАК	ужин		
тех.карта	тех.карта	тех.карта	тех.карта	тех.карта	тех.карта	тех.карта	тех.карта	тех.карта	тех.карта	тех.карта	тех.карта	тех.карта	тех.карта	тех.карта	тех.карта	тех.карта	тех.карта	тех.карта	тех.карта		
Каша пшеничная молочная	150	Омлет картофельный	120	Каша гречневая молочная жидкая	150	Плов из творога с рисом	150	Каша на овсяных хлопьях	150	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	Каша пшеничная молочная	150	Каша пшеничная молочная	150	Каша на пшени и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	Каша на пшени и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150
Мясно (порционы)	5	Мясно (порционы)	5	Сыр (порционы)	15	Суп сметанный с лапшой	15	Суп гороховый	10	Мясно (порционы)	5	Мясно (порционы)	5	Мясно (порционы)	5	Мясно (порционы)	5	Мясно (порционы)	5	Мясно (порционы)	5
Каша с молоком	150	Каша с молоком	150	Чай с молоком или сливками	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>ЗАВТРАК 2</b>	
Фрукт	100	Сок фруктовый	150	Фрукт	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>	
Салат из картофеля с соевыми бобами	45	Салат из свеклы	45	Салат из белокопчанной капусты	45	Икра кабачковая с растительным маслом	45	Икра кабачковая с растительным маслом	45	Икра кабачковая с растительным маслом	45	Икра кабачковая с растительным маслом	45	Икра кабачковая с растительным маслом	45	Икра кабачковая с растительным маслом	45	Икра кабачковая с растительным маслом	45	Икра кабачковая с растительным маслом	45
Суп картофельный	150	Рассольник Ленинградский с миссом	150	Рассольник Ленинградский с миссом	150	Суп гороховый	150	Суп гороховый	150	Суп гороховый	150	Суп гороховый	150	Суп гороховый	150	Суп гороховый	150	Суп гороховый	150	Суп гороховый	150
Гуляш из отварного мяса	80	Пюре картофельное	70	Пюре картофельное	70	Пюре картофельное	70	Пюре картофельное	70	Пюре картофельное	70	Пюре картофельное	70	Пюре картофельное	70	Пюре картофельное	70	Пюре картофельное	70	Пюре картофельное	70
Каша гречневая рассыпчатая	120	Торт из говядины	70	Котлеты рыбные любительские	60	Плов из говядины	120	Плов из говядины	120	Плов из говядины	120	Плов из говядины	120	Плов из говядины	120	Плов из говядины	120	Плов из говядины	120	Плов из говядины	120
Компот из сухофруктов	150	Карлуста тушеная (твинер)	120	Компот из сухофруктов	150	Карлуста тушеная (твинер)	150	Карлуста тушеная (твинер)	150	Карлуста тушеная (твинер)	150	Карлуста тушеная (твинер)	150	Карлуста тушеная (твинер)	150	Карлуста тушеная (твинер)	150	Карлуста тушеная (твинер)	150	Карлуста тушеная (твинер)	150
Хлеб ржаной	30	Чай с сахаром	150	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб пшеничный	20
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной	30
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>	
Омлет с овощами	100	Омлет с овощами	100	Булочка домашняя	30	Булочка домашняя	30	Булочка домашняя	30	Булочка домашняя	30	Булочка домашняя	30	Булочка домашняя	30	Булочка домашняя	30	Булочка домашняя	30	Булочка домашняя	30
Чай с сахаром	150	Печенье	45	Молоко кипяченое	180	Молоко кипяченое	180	Молоко кипяченое	180	Молоко кипяченое	180	Молоко кипяченое	180	Молоко кипяченое	180	Молоко кипяченое	180	Молоко кипяченое	180	Молоко кипяченое	180
Хлеб пшеничный	20	Молоко кипяченое	180	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20



Сергиев  
ская  
Ольга  
Василье  
вна

Подписано  
цифровой  
подписью:  
Сергиевская  
Ольга  
Васильевна  
Дата:  
2025.02.04  
09:52:25 +03'00'