



Российская Федерация
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Ростова-на-Дону «Детский сад № 301»



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 301
Н.И.Евтеева
«30» ноября 2022 г.

**Примерное перспективное десятидневное меню
с корректировкой на продукты питания по фактически заключенным договорам**

сезон: Зима

возрастная категория: 3-7 лет

Примерное перспективное меню на зимний период. Первая неделя.



Понедельник Завтрак		Вторник Завтрак		Среда Завтрак		Четверг Завтрак		Пятница Завтрак	
Каша пшеничная вязкая №107	100	Каша молочная пшеничная №126	200	Каша манная молочная. №126	200	Пудинг творожно-морковный №51	140	Каша геркулесовая	200
Омлет натуральный №45	50	Хлеб пшеничный сл/м,		Хлеб пшеничный сл/м.		Кисель №143	50	молочная №123	
Икра кабачковая т.о	40	Кофейный напиток с	40/	Какао с молоком №151	50/5	Хлеб пшеничный сл/м	40/5	Хлеб пшеничный сл/м	40/5
Хлеб йодированный сл/м	50/5	молоком №149			160	Кофейный напиток с		Какао с молоком №151	170
Чай сладкий №152	150		150			молоком №154	170		
	395		395		415		405		395
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
Сок	150	Свежие яблоки	120	Свежие яблоки	120	Свежее яблоко	120	Свежее яблоко	120
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Суп карт. с горохом №18	200	Суп картофельный с крупой №20	200	Суп с макаронными изд. №11	200	Борщ со сметаной №13	200	Свекольник со сметаной №17	200
Курица отварная №43	70	Курица в соусе с томатом №51	80	Капуста тушеная с курицей №41/1	180	Рагу овощное с мясом №31	180	Плов рисовый с мясом №37	150
Макаронные изд. отв. №102	100	Каша пшеничная вязкая №107	120	Хлеб ржаной	50	Соленый огурец	20	Салат квашеной капусты № 72	40
Соленый помидор	20	Икра свекольная №83	60	Компот свежее яблоко , лимон №146	170	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	150
Хлеб йодированный	50	Хлеб ржаной	50			Компот свежее яблоко, лимон №147	150	Компот свежее яблоко. лимон №147	
Компот свежее яблоко , лимон №147	160	Компот свежее яблоко №146	150						
	600		660		600		600		600
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Кефир №144	150	Чай с сахаром, лимоном №153	190	Кефир №144	150	Чай сладкий №152	190	Чай сладкий №152	200
Булочка «Российская» №131	90	Кондитерские изд.	50	Булочка «Домашняя» №137	90	Хлеб пшеничный с повидлом №142	40/20	Кондитерские изд.	50
	240		240		240		240		250
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Рагу из овощей №99	200	Сырник из творога запеченный №59	160	Омлет натуральный №45	50	Суп молочный с крупой №118	200	Ленивые вареники со сметаной №60	200
Хлеб йодированный с повидлом	40/20	Кисель №143	50	Каша пшеничная вязкая №109	120	Пирожок с яблоком №140	90	Яблоко печеное №170	100
Какао с молоком №151	180	Молоко кипяченое №154	150	Икра морковная № 89	60	Молоко кипяченое №154	160	Молоко кипяченое №154	150
		Яблоко печеное №170	100	Хлеб пшеничный	40				
				Чай сладкий №152	170				
	440		460		440		450		

Примерное перспективное меню на зимний период. Вторая неделя.



Понедельник Завтрак		Вторник Завтрак		Среда Завтрак		Четверг Завтрак		Пятница Завтрак	
Макаронные изд.отв. №102	100	Сырник из творога запеченный №59	120	Каша манная молочная. №126	200	Пудинг творожно-морковный №51	140	Каша геркулесовая молочная №123	200
Яйцо вареное №44	40	Кисель №143	50	Хлеб пшеничный сл/м. Какао с молоком №151	50/5 160	Кисель №143	50	Хлеб пшеничный сл/м	40/5
Зеленый горошек т.о.№101	50/5	Хлеб пшеничный сл/м, Кофейный напиток с молоком №149	40/5 180			Хлеб пшеничный сл/м	40/5	Какао с молоком №151	170
Хлеб йодированный сл/м	170					Кофейный напиток с молоком №154	170		
Чай сладкий №152	170								
	405		395		415		405		395
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
Сок	150	Свежие яблоки	120	Свежие яблоки	120	Свежее яблоко	120	Свежее яблоко	120
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Суп карт. с горохом №18	200	Суп картофельный с крупой №20	200	Суп с макаронными изд. №11	200	Борщ со сметаной №13	200	Свекольник со сметаной №17	200
Курица отварная №43	70	Курица в соусе с томатом №51	80	Капуста тушеная с курицей №41/1	180	Каша гречневая с мясом №41/2	160	Плов рисовый с мясом №37	150
Каша пшеничная вязкая №107	100	Каша ячневая вязкая №107	120	Хлеб ржаной	50	Соленый огурец	20	Салат квашеной капусты № 72	60
Соленый помидор	20	Икра свекольная №83	60	Компот свежее яблоко ,лимон №147	170	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	150
Хлеб йодированный	50	Хлеб ржаной	50			Компот свежее яблоко, лимон №147	170	Компот свежее яблоко.лимон №147	150
Компот свежее яблоко ,лимон №147	160	Компот свежее яблоко №146	150						
	600		660		600		600		600
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Кефир №144	150	Чай с сахаром, лимоном №153	190	Кефир №144	150	Чай сладкий №152	190	Чай сладкий №152	200
Ватрушка с творогом №141	90	Кондитерские изд.	50	Булочка «Домашняя» №137	90	Хлеб пшеничный с повидлом №142	40/20	Кондитерские изд.	50
	240		240		240		240		250
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Рагу из овощей №99	200	Каша молочная пшеничная №126	200	Омлет натуральный №45	50	Суп молочный с крупой №118	200	Ленивые вареники со сметаной №60	200
Хлеб йодированный с повидлом	40/20	Молоко кипяченое №154	150	Каша пшеничная вязкая №109	120	Пирожок с яблоком №140	90	Яблоко печеное №170	100
Какао с молоком №151	180	Яблоко печеное №170	100	Икра морковная № 89	60	Молоко кипяченое №154	160	Молоко кипяченое №154	150
				Хлеб пшеничный	40				
				Чай сладкий №152	170				
	440		450		440		450		