

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ детского сада № 109 г. Пензы

О.Н. Крайнова

Приказ № 1519 от «28» декабря 2024 г.

**Десятидневное меню
для организации питания детей от 1,5 до 7 лет,
посещающих МБДОУ детский сад № 109 г. Пензы**

(период с 09.01.2025 г. по 30.01.2025 г.)

	Понедельник-1			Вторник-1			Среда-1			Четверг-1			Пятница-1		
	выход			выход			выход			выход			выход		
	ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	Каша пшеничная молочная	150	200	Каша рисовая молочная	150	200	Каша манная молочная жидкая	150	200
	Кофейный напиток с молоком	160	180	Чай с сахаром	160	190	Кофейный напиток с молоком	160	180	Какао с молоком	160	180	Кофейный напиток с молоком	160	180
	Бутерброд с маслом/сыр	40/5	40/7	Хлеб пшеничный/ Масло сливочное	25/5	25/5	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	25/5	30/8	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	30/5	30/5	Хлеб пшеничный/ масло сливочное/сыр	30/6/5	30/6/6
2 завтрак	10-00 сок фруктовый	100	100	10-00 сок фруктовый	80	80	10-00 снежок	100		10-00 яблоко/ сок	88	100	10-00 яблоко/ сок	88	100
Обед	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	200	Салат из свеклы	30	50				Салат из белокоч. капусты с морковью	30	50	Салат из свеклы	30	50
	Шницель мясной	60	65	Щи с капустой и картофелем	150	200	Рассольник ленинградский	150	200	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	200	Суп картофельный с клецками	150	200
	Соус сметанный	15	20	Сметана для 1-го блюда	3	4	Сметана для 1-го блюда	3	4	Сметана для 1-го блюда	3	4	Биточки припущенные (из птицы)	60	70
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	Котлета мясная	60	70	Тефтели	55	65	Запеканка вермишелевая с мясом	160	180	Пюре картофельное	110	130
	Компот из изюма	150	180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	130	Пюре картофельное	110	130	Соус сметанный	15	20	Отвар шиповника	150	180
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	Компот из сухофруктов	150	180	Компот из сухофруктов	150	180	Компот из сухофруктов	150	180	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
				Хлеб ржано-пшеничный	40	50	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	Хлеб ржано-пшеничный	40	50			
Полдник	Булочка творожная	80	80	Салат картофельный	50	50	Омлет натуральный	80	80	Котлеты рыбные любительские	60	70	Запеканка из творога	80	90
	Салат из моркови	60	80	Суфле рыбное	60	60	Хлеб пшеничный	30	40	Салат картофельный с соленым огурцом	50	80	Соус молочный (сладкий)	20	20
	Чай с сахаром	160	190	Хлеб пшеничный	25	25	Чай с сахаром	160	190	Хлеб пшеничный	30	25	Чай с сахаром	160	190
				Чай с сахаром	160	190				Чай с сахаром	160	190			

	Понедельник-2			Вторник-2			Среда-2			Четверг-2			Пятница-2		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	Каша гречневая молочная	150	200	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	200	Каша манная молочная	150	200
	Кофейный напиток с молоком	160	180	Какао с молоком	160	180	Кофейный напиток с молоком	160	180	Какао с молоком	160	180	Чай с лимоном	160	200
	Хлеб пшеничный/масло сливочное/сыр	30/6/5	30/7/5	Хлеб пшеничный/масло сливочное	30/5	30/6	Хлеб пшеничный/масло сливочное	30/5	30/5	Хлеб пшеничный/масло сливочное/сыр	30/6/5	30/5	Хлеб пшеничный/масло сливочное/сыр	30/6/5	30/6/5
2 завтрак	10.00 яблоко	88	88	10.00 яблоко/сок	62	100	10.00 яблоко/сок	88	100				10.00 яблоко	62	
Обед				Салат витаминный	30	50							Салат из белокочан. капусты с морковью	30	50
	Суп картофельный с рисом	150	200	Борщ с картофелем	150	200	Суп картофельный	150	200	Суп крестьянский с крупой	150	200	Суп картофельный с вермишелью	150	200
	Тефтели	60	70	Сметана для 1-го блюда	3	4	Сметана для 1-го блюда	3	4	Сметана для 1-го блюда	3	4	Котлеты рубленые из птицы	65	70
	Капуста тушеная	110	130	Мясо тушеное	60	70	Котлета мясная	50	55	Мясо отварное с овощами в соусе	160	200	Пюре картофельное	110	130
	Компот из сухофруктов	150	180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	130	Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	Компот из свежих фруктов	150	180	Кисель из повидла	150	180
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	Компот из сухофруктов	150	180	Отвар шиповника	150	180	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
				Хлеб ржано-пшеничный	40	50	Хлеб ржано-пшеничный	40	50						
Полдник	Булочка домашняя	60	80	Омлет натуральный	80	80	Запеканка из творога	80	100	Рыба запеченная в омлете	80	80	Суфле творожное	80	100
	Сок фруктовый	150	180	Салат картофельный	30	30	Чай с сахаром	160	190	Чай с сахаром	160	190	Чай с сахаром	160	190
	Салат из моркови	50	60	Чай с сахаром	160	190	Соус молочный (сладкий)	20	20	Хлеб пшеничный	30	30	Соус молочный (сладкий)	20	20
				Хлеб пшеничный	30	30							Салат из моркови	30	50
				Печенье сахарное	15	15							Печенье сахарное	15	15