



ПТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ
Детский сад № 3 «Мечта»
З.М.Умханова
» 01 2025г

Десятидневное меню

Дни	Завтрак	№ Т/к	Обед	№ Т/к	Уплотненный полдник	№ Т/к
1-день	1. Каша кукурузная вязкая 180	189	1. Салат из свеклы с чесноком 50	33	1. Суп молочный с вермишелью 250	112
	2. Чай с сахаром 185/15	430	2. Щи со сметаной 180	83	2. Сырники со сметаной 60/5	231
	3. Бутерброд с маслом 35/5	1	3. Плов с курицей 150	304	3. Чай с сахаром и лимоном 185/15/7	431
	2 Завтрак		4. Хлеб 45		4. Хлеб 50	
	1. Печенье 20		5. Кисель 180	410		
	2. Сок 100	442				
2-день	1. Каша «Дружба» 180	190	1. Салат морковный с зеленым горошком 50	41	1. Суп молочный гречневый 250	94
	2. Какао с молоком 180	397	2. Суп картофельный на м/б 180	77	2. Чай с сахаром 185/15	430
	3. Бутерброд с джемом 35/5	2	3. Макароны отварные 130	317	3. Йогурт 200	
	2 Завтрак		4. Рыба тушеная 70	242	4. Хлеб 50	
	1. Вафли 20		5. Хлеб 45			
	2. Чай с сахаром 100/10	430	6. Компот 180	376		
3-день	1. Каша пшеничная вязкая 180	184	1. Салат из свежих овощей 50		1. Суп молочный рисовый 250	90
	2. Чай с сахаром 185/15	430	2. Борщ со сметаной на м/б 180	57	2. Булочка домашняя 60	469
	3. Бутерброд с маслом 35/5	1	3. Пюре картофельное 130	321	3. Компот 200	376
	2 Завтрак		4. Куриное мясо с подливой 70	302	4. Хлеб 45	
	1. Печенье 20		5. Хлеб 40			
	2. Сок 100	442	6. Кисель 180	411		
4-день	1. Каша манная 180	416	1. Салат из свежей капусты 60		1. Вареники ленивые с творогом 200/30	
	2. Какао с молоком 180	397	2. Суп из фасоли на м/б 180	104	2. Чай с сахаром и лимоном 185/15/7	431
	3. Бутерброд с сыром 35/5	1	3. Плов с мясом 150	265	3. Банан 200	
	2 Завтрак		4. Хлеб 40			
	1. Вафли 20		5. Компот 180	376		
	2. Чай с сахаром 100/10	430				
5-день	1. Каша пшеничная жидкая 180	189	1. Салат из свежих овощей 50		1. Суп молочный с вермишелью 200	112
	2. Чай с сахаром 185/15	430	2. Рассольник перловой на к/б 180	73	2. Оладьи со сметаной 60	449
	3. Бутерброд с маслом 38/5	1	3. Гречка рассыпчатая 130	181	3. Компот 200	376
	2 Завтрак		4. Куриное филе с подливой 60	308	4. Хлеб 50	
	1. Печенье 20		5. Хлеб 45			
	2. Сок 100	442	6. Кисель 180	411		

6-день	1.Каша «Дружба» 180	190	1.Салат из свеклы с чесноком 50	33	1. Суп молочный гречневый 200	90
	2. Какао с молоком 180	397	2. Щи со сметаной на м/б 180	67	2. Пирожки печеные 60	454
	3. Бутерброд с джемом 35/5	2	3. Котлеты мясные 70	305	3. Чай с сахаром и лимоном 185/15/7	431
	2 Завтрак		4. Макароны отварные 130	317	4. Хлеб 50	
	1. Вафли 20		5. Хлеб 45			
	2. Чай с сахаром 100/10	430	6. Компот 180	376		
7-день	1.Каша пшеничная жидкая 180	189	1.Венегрет 50	45	1. Суп молочный рисовый 200	90
	2. Чай с сахаром 185/15	430	2.Суп вермишелевый на к/б 200	101	2. Булочка домашняя 60	469
	3. Бутерброд с маслом 35/5	1	3.Пюре картофельное 130	321	3.Компот 200	376
	2 Завтрак		4.Куриное мясо с подливой 70	302	4. Хлеб 45	
	1. Печенье 20		5. Хлеб 45			
	2. Сок 100	442	6. Кисель 180	411		
8-день	1.Каша гречневая вязкая 180	184	1.Салат из моркови с зеленым горошком 50	41	1. Вареники ленивые с творогом 200/30	
	2.Какао с молоком 180	397	2. Рассольник перловой на м/б 200	91	2.Чай с сахаром и лимоном 185/15/7	431
	3.Бутерброд с сыром 35/5	1	3. Плов с мясом 150	265	3. Яблоки 100	423
	2 Завтрак		4. Хлеб 45			
	1. Вафли 20		5. Компот 180	376		
	2. Чай с сахаром 100/10	430				
9-день	1.Каша кукурузная вязкая 180	189	1.Салат из свежих овощей 60	23	1. Блинчики с джемом 70/10	447
	2.Чай с сахаром 188/15	430	2. Суп гороховый на к/б 180	99	2.Яйца отварные 40	213
	3.Бутерброд с маслом 35/5	1	3. Макароны отварные 130	317	3. Компот 180	376
	2 Завтрак		4. Птица тушенная 70	301	4. Хлеб 50	
	1. Печенье 20		5. Хлеб 45			
	2. Сок 100	442	6. Кисель 180	411		
10-день	1.Каша манная 180	416	1.Салат из моркови с зеленым горошком 50	41	1.Суп молочный рисовый 250	90
	2.Какао с молоком 180	397	2. Борщ со сметаной 180	56	2.Чай с сахаром 185/15	430
	3.Бутерброд с джемом 35/5	2	3. Тефтели мясные с подливой 70	287	3. Хлеб 50	
	2 Завтрак		4. Гречка рассыпчатая 130	181	4. Йогурт 250	
	1. Вафли 20		5. Хлеб 45			
	2. Чай с сахаром 100/10	430	6. Компот 180	376		