Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Ромашка»
п. Унъюган (Зимний период 2024-2025г.)

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ДСОВ «Ромашка»
М.Н.Борко

Перспективное 10-дневное меню для питания детей посещающих ДОУ в возрасте от 1 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

1 день	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 день	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ
				ЗАВТРАК					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 145/200	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 145/200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) 150/200	КАША «ДРУЖБА» 145/200	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ 130/130 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНС. 50/50	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 145/200	КАША ЖИДКАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 145/200	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 140/200	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ ПРОТЁРТЫЙ 175/200	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ 130/130 САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНС. 50/50
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180\180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180\200	КАКАО С МОЛОКОМ 170\180	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 150\200	КАКАО С МОЛОКОМ 180/200	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180\200	КАКАО С МОЛОКОМ 150\200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150\200
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ 25/25	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ 25/30	БАТОН 22/28 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 4/4 СЫР 8/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/25	БАТОН 22/28 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 4/4	БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ 25/25	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ 25/30	БАТОН 22/28 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 4/4 СЫР 8/18	БАТОН 22/28 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 4/4	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/25
СОК ФРУКТОВЫЙ 190/190	ФРУКТЫ 120/120	ФРУКТЫ 120/120	СОК ФРУКТОВЫЙ 190/190 ПЕЧЕНЬЕ 17/54	ФРУКТЫ 120/120 **ЗАВТРАК II**	СОК ФРУКТОВЫЙ 190/190	ФРУКТЫ 120/120	ФРУКТЫ 120/120	ФРУКТЫ 120/120	СОК ФРУКТОВЫЙ 190/190
				ОБЕД					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 40/60	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ 40/60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40/60	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 40/60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40\60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40/60	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 40/60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 40/60	ИКРА МОРКОВНАЯ 40/60	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 40/60
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 160/200 5/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 150/200 ГРЕНКИ 10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150/200	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 150/200 5/5	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150/200 С МЯСОМ ОТВАРНЫМ 20/20	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 160/200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 160/200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 160/200	СУП ГОРОХОВЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ 150/200	СВЕКОЛЬНИК 160/200
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ 130/150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 130/130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110\160	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 130\130	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 180/200	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ 110\140	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110/160	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100/170	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130\130	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 130/130
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 60/60	СУФЛЕ РЫБНОЕ 70\80	СЕРДЦЕ В СОУСЕ 60/85	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ МЯСНЫЕ 60/60		БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 60/60	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70/80	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ 60/70	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 60/80	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ 70/70
							СОУС МОЛОЧНЫЙ 30/30		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150\180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (КУРАГИ) 150\180	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 150/180	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (ЧЕРНОСЛИВА) 150/180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150\180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150\200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150/180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150\180	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 150\180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150\180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/15
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40\50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40\50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40\50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40\50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40\50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40\50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40\50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40\50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40\50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40\50
				ПОЛДНИК					
МОЛОКО 200/225	МОЛОКО 200/225	МОЛОКО 200 /225/ СНЕЖОК 150/180	МОЛОКО 200/225	МОЛОКО 200/225	МОЛОКО 200/225	МОЛОКО 200 /225	МОЛОКО 200 /225/ СНЕЖОК 150/180	МОЛОКО 200/225	МОЛОКО 200/225
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 18\27	БУЛОЧКА ЛЮБИМАЯ 60/70	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 45/85	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ (С КАРТОФЕЛЕМ) 60/70	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 18\27	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 18/27	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 70/70	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 45/85	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60/70	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 18\27
				УЖИН					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130/170 ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ 70/70 СОУС МОЛОЧНЫЙ 30/30	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40\40 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160/180 СОУС ТОМАТНЫЙ 30/30	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60/70 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ 160/200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60/60 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 100\150 КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 70\80	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ 60/80 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/150 СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ 20/20	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40\40 КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130\160 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60/70	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60/70 ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 150/200	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ 160/180 ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 70/80	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40\40 СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ 130/140 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ МЯСНЫЕ 60/60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 70/70 СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 135/175 МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 15/15
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150\180	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С САХАРОМ 150/180	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА 160\180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150\180	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С САХАРОМ 150/180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 150\180	СОК170\180	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С САХАРОМ 150\180	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА 160\180	ЧАЙ С САХАРОМ 160/180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/34	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/34	ХЛЕ ПШЕНИЧНЫЙ 20/34	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/34	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/34	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/34	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/34	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/34	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/34	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/34