

Утверждаю:
 Заведующий
 МБДОУ д/с № 44 «Алёнушка»
 Е.В. Чернявская
 от 26 декабря 2022 г.

МЕНЮ

САД 12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|--|--|--|---|--|--|--|--|---|--|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/20 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) 180 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180 |
| КАКАО С МОЛОКОМ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35 |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) 100 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) 100 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) 100 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) 100 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ 100 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) 100 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) 100 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) 100 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) 100 |
| Обед | | | | | | | | | |
| КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) 60 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) 60 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60 | КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60 | ИКРА МОРКОВНАЯ 60 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) 60 | КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) 60 |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ 180 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 180 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 180 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 180 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ 180 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 180 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 180 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 180 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150 | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 200 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150 | ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 200 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ 200 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 150 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--------------------------------------|-------------------------------|--|---------------------------|--|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80 | КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ 200 | ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ) 70 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180 | КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ 200 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 80 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ 180 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 50/30 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ 180 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200 | 180 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ 180 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 50 | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 50 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 50 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 50 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 50 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ 50 | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 50 | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 50 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 50 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 200 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 200 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 200 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 200 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 200 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200 |
| Ужин | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) 50 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) 60 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 200 | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ 170 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) 50 | СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ 180 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) 60 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 150 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) 60 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 60 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 200 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 | СОУС СМЕТАННЫЙ №371 40 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 40 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 200 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 40 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150 | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 80 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 180 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 |
| ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ 200 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 80 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ 180 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 200 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ 180 | КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 80 | ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ 200 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ 70 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------------------|
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | | | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 |