

Утверждено
приказом заведующего
МКДОУ ЗАТО Знаменск
ДС №2 «Теремок»
от «01» октября 2026 г. №49-о
Т.В.Цибиногина

**Меню приготовляемых блюд для детей от 3 до 7 лет
на осенне-зимний период МКДОУ ЗАТО Знаменск
ДС №2 «Теремок»**

Десятидневное меню: Сад (12 часов) - Десятидневное меню (осенне - зимний период) (Копия) (К

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Хим. состав
День 1	1. Каша гречневая рассыпчатая 180 2. Чай с сахаром 180 3. Батон 30	1. Яблоко 100	1. Суп картофельный с макаронными изделиями 180 2. Плов с мясом отварным 120 3. Салат из белокочанной капусты и свеклы № 6,41 20 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб пшеничный 30 6. Хлеб ржаной 30	1. Снежок 180 2. Булочка домашняя 50	1. Чай с сахаром 180 2. Запеканка морковная с творогом 180	Б: 46,169 (-14,5%) Ж: 34,749 (-42,1%) У: 198,568 (-23,9%) К: 1294,095 (-28,1%)
День 2	1. Каша рисовая молочная № 2.10 180 2. Батон 30 3. Кофейный напиток с молоком № 1..2 180	1. Сок фруктовый 100	1. Суп крестьянский с крупой 180 2. Кнели из кур с рисом 60 3. Капуста тушеная 120 4. Хлеб пшеничный 30 5. Хлеб ржаной 30 6. Компот из сухофруктов 180	1. Печенье 22 2. Чай с сахаром 180	1. Котлета рыбная любительская 65 2. Макароны изделия отварные № 4.38 150 3. Чай с сахаром 180 4. Хлеб пшеничный 30	Б: 39,657 (-26,6%) Ж: 35,138 (-41,4%) У: 197,436 (-24,4%) К: 1250,342 (-30,5%)
День 3	1. Каша геркулесовая молочная № 2.4 180 2. Чай с сахаром 180 3. Бутерброд с повидлом 30	1. Яблоко 100	1. Суп гороховый с гренками 181,8/18.2 2. Мясной рулет с яйцом 75 3. Компот из сухофруктов 180 4. Хлеб ржаной 30 5. Салат из квашеной капусты с луком 40	1. Пряник 30 2. Молоко 180	1. Овощное рагу 180 2. Яйцо 20 3. Чай с сахаром 180 4. Хлеб пшеничный 30	Б: 50,683 (-6,1%) Ж: 43,491 (-27,5%) У: 181,848 (-30,3%) К: 1310,676 (-27,2%)

День 4	1. Каша манная молочная № 2.7 180 2. Чай с сахаром 180 3. Бутерброд с маслом 30	1. Сок фруктовый 100	1. Запеканка картофельная с мясом или печенью 140 2. Борщ с капустой и картофелем 180 3. Компот из сухофруктов 180 4. Хлеб пшеничный 30 5. Хлеб ржаной 30 6. Салат из свеклы с соленым огурцом № 5.44 50	1. Печенье 22 2. Чай с сахаром 180	1. Котлеты или биточки рыбные 65 2. Чай с сахаром 180 3. Рис отварной 150 4. Хлеб пшеничный 20	Б: 35,837 (-33,6%) Ж: 24,774 (-58,7%) У: 189,526 (-27,4%) К: 1109,033 (-38,4%)
День 5	1. Каша пшенная молочная № 2.9 180 2. Чай с сахаром 180 3. Бутерброд с сыром 35	1. Яблоко 100	1. Рассольник Ленинградский 180 2. Ленивые голубцы 160 3. Компот из сухофруктов 180 4. Хлеб пшеничный 30 5. Хлеб ржаной 30	1. Булочка домашняя 50 2. Чай с сахаром 180	1. Чай с сахаром 180 2. Хлеб пшеничный 30 3. Омлет натуральный 150	Б: 46,439 (-14%) Ж: 41,215 (-31,3%) У: 167,858 (-35,7%) К: 1221,214 (-32,2%)
День 6	1. Каша гречневая рассыпчатая 180 2. Бутерброд с маслом 30 3. Чай с сахаром 180	1. Сок фруктовый 100	1. Суп картофельный с клецками 180 2. Жаркое по-домашнему 180 3. Компот из сухофруктов 180 4. Хлеб пшеничный 30 5. Хлеб ржаной 30 6. Салат овощной 40	1. Булочка домашняя 50 2. Снежок 180	1. Лапшевник с творогом 180 2. Чай с сахаром 180	Б: 47,038 (-12,9%) Ж: 40,74 (-32,1%) У: 198,062 (-24,1%) К: 1346,26 (-25,2%)
День 7	1. Каша геркулесовая молочная № 2.4 180 2. Кофейный напиток с молоком № 1.1 180 3. Батон 30	1. Яблоко 100	1. Свекольник 150 2. Компот из сухофруктов 180 3. Хлеб ржаной 30 4. Хлеб пшеничный 30 5. Салат из квашенной капусты с луком № 5.7. 30 6. Плов из курицы 180	1. Печенье 22 2. Чай с сахаром 180	1. Рыба тушеная в томате с овощами 100 2. Чай с сахаром 180 3. Хлеб пшеничный 30 4. Макароны изделия отварные № 4.38 150	Б: 40,461 (-25,1%) Ж: 36,561 (-39,1%) У: 207,784 (-20,4%) К: 1310,693 (-27,2%)

День 8	1. Каша "Дружба" № 2.1 180 2. Бутерброд с маслом 30 3. Чай с сахаром 180	1. Сок фруктовый 100	1. Борщ с капустой и картофелем 180 2. Запеканка вермишелевая с мясом № 6.22 150 3. Компот из сухофруктов 180 4. Хлеб ржаной 30 5. Салат из зеленого горошка с луком 30	1. Рогалики с вареньем 60 2. Чай с сахаром 180	1. Макароны с тертым сыром 180 2. Чай с сахаром 180	Б: 37,284 (-31%) Ж: 40,151 (-33,1%) У: 182,425 (-30,1%) К: 1247,927 (-30,7%)
День 9	1. Каша манная молочная № 2.7 180 2. Чай с сахаром 180 3. Бутерброд с повидлом 50	1. Яблоко 100	1. Суп картофельный с макаронными изделиями 180 2. Оладьи из печени со сметаной 60 3. Пюре гороховое 110 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб пшеничный 30 6. Хлеб ржаной 30 7. Салат из свеклы с соленым огурцом № 5.44 50	1. Пряник 30 2. Молоко 180	1. Котлета рыбная любительская 65 2. Пюре картофельное 120 3. Чай с сахаром 180 4. Хлеб пшеничный 30	Б: 55,981 (3,7%) Ж: 36,385 (-39,4%) У: 206,091 (-21%) К: 1363,469 (-24,3%)
День 10	1. Каша пшенная молочная № 2.9 180 2. Батон 30 3. Кофейный напиток с молоком № 1..2 180	1. Сок фруктовый 100	1. Суп картофельный с клецками 180 2. Ежики в томатно - сметанном соусе 65 3. Капуста тушеная 120 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб пшеничный 30 6. Хлеб ржаной 30	1. Булочка домашняя 50 2. Чай с сахаром 180	1. Чай с сахаром 180 2. Хлеб пшеничный 30 3. Салат "Зимний" № 5.8. 150 4. Яйцо 20	Б: 46,267 (-14,3%) Ж: 41,509 (-30,8%) У: 202,697 (-22,3%) К: 1356,099 (-24,7%)

Заведующий: _____ / Т.В. Цибина