



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №126

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего МАДОУ/с №126
Миклина С. И.
Приказ №13/1-О/Д от «01» марта 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет
Режим работы: 10,5 часов

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
Завтрак Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом 200 Батон 40 Сыр 10 Чай с молоком 180	Завтрак Омлет натуральный 150 Батон с маслом с сыром 35/8/7 Кофейный напиток с молоком 200	Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200 Батон с повидлом (джемом) 50 Какао с молоком 200	Завтрак Суфле творожное 150 Сгущенное молоко 10 Батон с маслом 35/6 Чай с сахаром 200	Завтрак Каша ячневая молочная со сливочным маслом 200 Батон 35 Сыр 10 Кофейный напиток с молоком 200
Второй завтрак Сок фруктовый 150	Второй завтрак Фрукты 160	Второй завтрак Сок фруктовый 150	Второй завтрак Фрукты 160	Второй завтрак Сок фруктовый 150
Обед Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом 60 Суп гороховый со сметаной 180 Котлета мясная 80 Картофельное пюре 150 Компот из черносслива 200 Хлеб ржаной 35 Хлеб пшеничный 20	Обед Салат из огурцов с растительным маслом 60 Суп овощной с мясом со сметаной 200 Рыба, тушеная с овощами в томате 80 Каша перловая 150 Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 60 Суп-лапша 200 Птица отварная 80 Капуста тушеная 150 Кисель Валетек 200 Хлеб ржаной 35 Хлеб пшеничный 20	Обед Икра кабачковая 60 Уха рыбацкая 200 Гуляш из отварного мяса 80 Картофельное пюре 150 Компот из изюма 200 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из помидоров 60 Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной 200 Печень по-строгановски 80 Макаронные изделия отварные 150 Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной 35 Хлеб пшеничный 20
Подник Кисломолочный напиток 190 Булочка творожная 60	Подник Кисломолочный напиток 150 Рагу из овощей 100 Хлеб пшеничный 20 Кондитерское изделие 30	Подник Кисломолочный напиток 200 Панежка с картофелем 50	Подник Кисломолочный напиток 150 Каша кукурузная мол. с маслом слив. 100 Хлеб пшеничный 20 Кондитерское изделие 30	Подник Кисломолочный напиток 200 Сдоба обыкновенная 50
День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
Завтрак Омлет натуральный 150 Батон с маслом с сыром 35/8/7 Чай с молоком 200	Завтрак Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 200 Батон с повидлом (джемом) 50 Какао с молоком 200	Завтрак Каша из овс. хлоп. на молоке со сл.мас.180 Батон 30 Сыр 10 Кофейный напиток на молоке 180	Завтрак Запеканка творожная 150 Сгущенное молоко 10 Батон с маслом с сыром 40/5/5 Чай с лимоном, с сахаром 200	Завтрак Каша ячневая молочная со сливочным маслом 200 Батон с маслом 35/6 Какао с молоком 180
Второй завтрак Фрукты 160	Второй завтрак Сок фруктовый 150	Второй завтрак Фрукты 200	Второй завтрак Сок фруктовый 150	Второй завтрак Фрукты 160
Обед Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растит. маслом 60 Суп крестьянский со сметаной 200 Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 Свекла, тушеная со сметаной 150 Компот из кураги 200 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из помидоров и огурцов с зеленью 60 Суп картофельный с рыбой 200 Суфле из печени 80 Картофельное пюре 150 Компот из черносслива 200 Хлеб ржаной 35 Хлеб пшеничный 20	Обед Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растит. маслом 60 Суп-пюре из разных овощей 200 Плов с мясом кур 200 Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной 35 Гренки 20	Обед Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 60 Борщ на мясном бульоне со смет 200 Плов из отварного мяса говядины 200 Соус молочный (для подачи к блюду) 20 Компот из изюма 200 Хлеб ржаной 35 Хлеб пшеничный 20	Обед Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60 Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной 200 Тефтели рыбные 80 Картофельное пюре 150 Компот из кураги 200 Хлеб ржаной 40
Подник Кисломолочный напиток 150 Каша манная мол. со слив. маслом 120 Кондитерское изделие 30 Хлеб пшеничный 20	Подник Кисломолочный напиток 180 Пирожок с капустой 70	Подник Кисломолочный напиток 150 Запеканка из рыбы с морковью 100 Хлеб пшеничный 20 Кондитерское изделие 30	Подник Кисломолочный напиток 200 Булочка дорожная 50	Подник Кисломолочный напиток 150 Макаронные изд.отварные с сыром 100 Хлеб пшеничный 20 Кондитерское изделие 30
День 11	День 12	День 13	День 14	День 15
Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200 Батон с повидлом (джемом) 50 Кофейный напиток с молоком 200	Завтрак Омлет натуральный 150 Сыр 10 Батон 40 Чай с молоком 200	Завтрак Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 200 Батон с маслом 35/6 Какао с молоком 200	Завтрак Суфле творожное 150 Сгущенное молоко 10 Батон с маслом 35/6 Кофейный напиток 200	Завтрак Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом 200 Батон 40 Сыр 12 Чай с молоком 180
Второй завтрак Сок фруктовый 150	Второй завтрак Фрукты 160	Второй завтрак Сок фруктовый 150	Второй завтрак Фрукты 160	Второй завтрак Сок фруктовый 150
Обед Салат из моркови с растительным маслом 60 Щи на мясном бульоне (воде) со сметаной 200 Азу 230 Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 35	Обед Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 60 Суп-лапша 200 Суфле из мяса кур паровые 80 Свекла, тушеная со сметаной 150 Компот из черносслива 200 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из помидоров 60 Свекольник с мясом со сметаной 200 Биточки рыбные 80 Картофельное пюре 150 Компот из кураги 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 35	Обед Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растит.маслом 60 Суп овощной на вегет.б-не со смет. 200 Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 Пюре из гороха со слив.маслом 130 Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из помидоров и огурцов с зеленью 60 Уха рыбацкая 200 Печень по-строгановски 80 Макаронные изделия отварные 130 Компот из изюма 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 35
Подник Кисломолочный напиток 200 Булочка творожная 60	Подник Кисломолочный напиток 150 Каша гречневая вязкая 120 Хлеб пшеничный 20 Кондитерское изделие 30	Подник Кисломолочный напиток 200 Ватрушка со сметаной 50	Подник Кисломолочный напиток 150 Картофель и овощи тушеные в соусе 100 Хлеб пшеничный 20 Кондитерское изделие 30	Подник Кисломолочный напиток 200 Сдоба обыкновенная 50
День 16	День 17	День 18	День 19	День 20
Завтрак Омлет натуральный 150 Батон 40 Сыр 10 Какао с молоком 200	Завтрак Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 200 Батон с маслом 35/6 Кофейный напиток с молоком 200	Завтрак Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом 200 Батон с маслом, сыром 35/8/7 Чай с молоком 180	Завтрак Запеканка творожная 150 Сгущенное молоко 10 Батон с маслом 35/6 Кофейный напиток 200	Завтрак Каша ячневая молочная со слив.мас.200 Батон с маслом 35/6 Какао с молоком 180
Второй завтрак Фрукты 160	Второй завтрак Сок фруктовый 150	Второй завтрак Фрукты 200	Второй завтрак Сок 150	Второй завтрак Фрукты 160
Обед Салат из огурцов с растительным маслом 60 Суп крестьянский со сметаной 200 Котлета мясная 80 Картофельное пюре 150 Компот из кураги 200 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 60 Суп овощной на кур.б-не со смет. 200 Птица отварная 80 Рагу из овощей 150 Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 35	Обед Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растит.маслом 60 Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной 200 Бифштекс рубленый паровой 80 Капуста тушеная 150 Компот из яблок 180 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из помидоров 60 Борщ с мясом со сметаной 200 Тефтели рыбные 80 Каша гречневая рассыпчатая 130 Кисель Валетек 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 35	Обед Салат из моркови с растительным маслом 60 Суп из свежей рыбы 200 Суфле из печени 80 Картофель в молоке 150 Компот из кураги 200 Хлеб ржаной 40
Подник Кисломолочный напиток 150 Каша ячневая мол. с маслом слив. 120 Кондитерское изделие 30 Хлеб пшеничный 20	Подник Кисломолочный напиток 200 Ватрушка с повидлом 50	Подник Кисломолочный напиток 150 Рыба, тушеная с овощами в томате 100 Хлеб пшеничный 20 Кондитерское изделие 30	Подник Кисломолочный напиток 200 Булочка дорожная 50	Подник Кисломолочный напиток 150 Макаронные изд.отварные с сыром 100 Хлеб пшеничный 20 Кондитерское изделие 30

Производится искусственная С-витаминизация III блюда на обед (50мг., что составляет 75% суточной нормы потребления витамина С)

Примечание: * - с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускаются только из овощей свежего урожая или из овощей прошлогоднего урожая, только после термической обработки;

- ** - кисломолочная продукция может быть изменена по заводу ассортимента поставщиком;
- *** - кондитерское изделие может быть изменено по заводу ассортимента поставщиком;
- **** - фрукты могут быть изменены по заводу ассортимента поставщиком.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114523

Владелец Миклина Светлана Ивановна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026