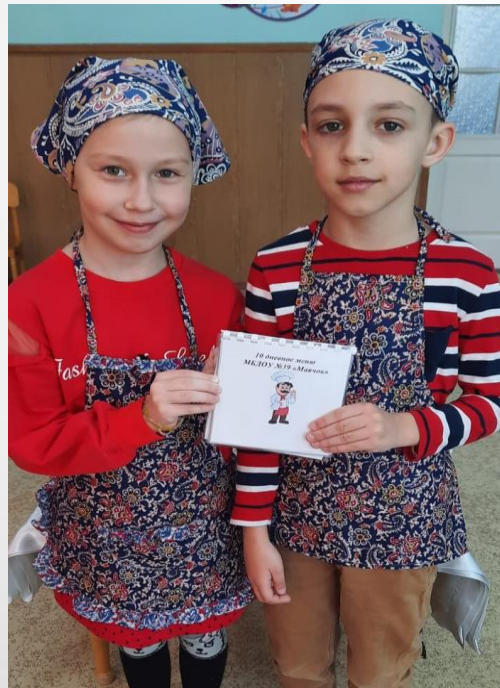


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №39 «Маячок» третьей категории с. Самарского  
Азовский район (МБДОУ №39 «Маячок»)

# 10 дневное МЕНЮ



# 10 дневное меню

Утверждаю: Заведующий МБДОУ



С.Н.Немашкалова. Приказ №108 ОД от 02.09.2021г

Понедельник	1 день	Вторник	2 день	Среда	3 день	Четверг	4 день	Пятница	5 день
Наименование блюда	Выход Ясли\сад	Наименование блюда	Выход Ясли\сад	Наименование блюда	Выход Ясли\сад	Наименование блюда	Выход Ясли\сад	Наименование блюда	Выход Ясли\сад
<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>	
Омлет натуральный	150/180	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	150/180	Каша молочная кукурузная	150/180	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	Каша манная молочная жидкая	150/180
Чай с сахаром	170/173	Какао на молоке	173/173	Какао на молоке	173/173	Какао на молоке	173/173	Какао на молоке	173/173
Батон	23/36	Батон	23/36	Батон	23/36	Батон	23/36	Батон	23/36
Масло слив.	4/6	Масло сливочное	4/6	Масло сливочное	4/6	Масло сливочное	4/6	Масло сливочное	4/6
Сыр	3/5	Сыр	3/5	Сыр	3/5				
<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>	
Фрукты	95/100	Сок	150/180	Фрукты	95/100	Сок	150/180	Фрукты	75/100
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
Суп картофельный с макаронами на МБ	110/180	Свекольник со сметаной на МБ	110/180	Щи из квашеной капусты с картофелем, сметаной на МБ	110/180	Суп картофельный с бобами на МБ	120/180	Борщ на МБ со сметаной	110/180
Жаркое по домашнему	160/190	Плов из говядины с перловкой	150/190	Гуляш из говядины	50/80	Котлета говяжья	50/70	Курица в томатном соусе	50/70
Капуста квашеная	30/50	Свекла отварная	40/50	Каша ячневая рассыпчатая с луком	110/120	Каша кукурузная	100/100	Каша пшеничная	110/120
Компот из с/ф	150/180	Компот из с/ф	150/180	Морская капуста	30/40	Винегрет	30/40	Свекла отварная	30/40
				Компот из с/ф	150/180	Компот из с/ф	150/180	Компот из с/ф	150/180
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>	
Булочка «Веснушка»	50/70	Сырники из творога со сметанным соусом	50/70	Кондитерское изделие	20/30	Пирожок с фаршем из субпродуктов	50/70	кондитерские изделия	20/30
Чай с сахаром	180/200	Кефир	150/180	Кефир	180/200	Чай с сахаром	180/200	Чай с лимоном	180/200
<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>	
Пудинг овощной со сметанным соусом	110/200 30/50	Каша ячневая	120/130 50/70 50/50	Вареники ленивые со сметанным соусом	150/200 50/50	Яйцо вареное Икра из кабачков Каша гречневая	40/40 50/90 100/120	Запеканка из творога со сметаной	150/200 50/50
Чай с сахаром	180/200	Чай с лимоном	180/200	Чай с лимоном	180/200	Чай с сахаром	180/200	Чай с сахаром	180/200
Хлеб бел./черн.	70/110	Хлеб бел./черн.	70/110	Хлеб бел./черн.	70/110	Хлеб бел./черн.	70/110	Хлеб бел./черн.	70/110
На весь день	30/60	На весь день	30/60	На весь день	30/60	На весь день	30/60	На весь день	30/60

# 10 дневное меню

Наименование блюда	Выход Яели/сад	Наименование блюда	Выход Яели/сад	Наименование блюда	Выход Яели/сад	Наименование блюда	Выход Яели/сад	Наименование блюда	Выход Яели/сад
<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>	
Омлет натуральный с горошком	144/159	Каша молочная «Дружба»	150/180	Каша молочная «Геркулес»	150/180	Каша молочная манная	150/180	Каша молочная «Геркулес»	150/180
Чай с лимоном	170/173	Какао на молоке	170/173	Какао на молоке	174/179	Какао на молоке	180/200	Какао на молоке	174/179
Батон	23/36	Батон	23/36	Батон	23/36	Батон	23/36	Батон	23/36
Масло слив.	3/5	Масло сливочное	3/5	Масло сливочное	3/5	Масло сливочное	3/5	Масло сливочное	3/5
Сыр	4/6	Сыр	4/6			Сыр	4/6		
<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>	
Сок	150/180	Фрукты	95/100	Сок	150/180	Фрукты	95/100	Сок	150/180
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
Борщ с капустой и картофелем на МБ со сметаной	110/180	Рассольник Ленинградский на МБ	110/180	Борщ с капустой и картофелем на МБ со сметаной	110/175 5/5	Суп картофельный с бобами на МБ	150/180	Свекольник на МБ со сметаной	150/180 5/5
Плов из отварной курицы с рисом	160/190	Гуляш из отварной говядины	70/80	Тефтели из говядины с рисом (ежики) с томатным соусом	50/70	Картофельная запеканка с субпродуктами с сметанным соусом	160/190	Сельдь соленая	60/80
		Каша кукурузная	100/120	Макароны отварные	100/130			Пюре картофельное	120/150
Капуста морская с кукурузой	30/50	Капуста квашенная	30/50	Морская капуста	30/50	Свекла отварная	45/60	Винегрет	45/60
Компот из с/ф	150/180	Компот из с/ф	150/180	Компот из с/ф	160/180	Компот из с/ф	180/200	Компот из с/ф	180/190
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>	
Кондитерские изделия	20/30	Пудинг творожный запеченный	50/70	Кондитерские изделия кефир	20/30 180/200	Ватрушка с творогом	20/30	Кондитерские изделия чай с лимоном	160/200
Чай с лимоном	180/200	Кефир	150/180			Чай с лимоном	100/120		180/200
<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>	
Запеканка овощная с томатным соусом	150/180	Каша пшеничная	110/130	Блинчики со сметаной	150/150 5/5	Плов вегетарианский с с/ф	150/200	Голубцы ленивые со сметанным соусом	160/200
Хлеб черный	40/50 30/60	Оладьи из печени	60/80	Чай с лимоном	180/200				
Чай с лимоном	180/200	Чай с лимоном	180/200						
Чай с сахаром	180/200	Хлеб бел./черн. На весь день	70/110 30/60	Хлеб бел./черн. На весь день	70/110 30/60	Чай с сахаром	180/200	Чай с сахаром	180/200
Хлеб бел./черн. На весь день	70/110 30/60					Хлеб бел./черн. На весь день	70/110 30/60	Хлеб бел./черн. На весь день	70/110 30/60

# 1 день



## 2 день



# 3 день



# 4 ДЕНЬ



*сервировка*



*завтрак*



*второй завтрак*



*обед*



*полдник*



*ужин*

# 5 день



*сервировка*



*завтрак*



*второй завтрак*



*обед*



*полдник*



*ужин*

# 6 день



*сервировка*



*завтрак*



*второй завтрак*



*обед*



*полдник*



*ужин*

# 7день



*сервировка*



*завтрак*



*второй завтрак*



*обед*



*полдник*



*ужин*

# 8 день



*сервировка*



*завтрак*



*второй завтрак*



*обед*



*полдник*



*ужин*

# 9 день



*сервировка*



*завтрак*



*второй завтрак*



*обед*



*полдник*



*ужин*

# 10 день



*сервировка*



*завтрак*



*второй завтрак*



*обед*



*полдник*



*ужин*

# **«Правильное питание – залог здоровья»**

**Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть.  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться.**

**Чтоб расти и развиваться.  
И при этом не болеть.  
Нужно правильно питаться,  
С самых юных лет уметь.**

