



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №12»  
И.В. Карвель

## Десятидневное меню

### 1 день

#### 1-й завтрак

1. Каша гречневая с маслом 85/175
2. Бутерброд с маслом, сыром 33/42
3. Чай с сахаром 150/180

#### 2-й завтрак

1. Сок фруктовый 100/150

#### Обед

1. Суп с клецками 126/210
2. Каша перловая 100/150
3. Котлета, соус 75/100
4. Кисель 150/180
5. Хлеб 55/75

#### Полдник

1. Молоко 150/180
2. Батон 20/25

#### Ужин

1. Каша молочная пшеничная 180/200
2. Хлеб 20/30
3. Кофейный напиток 150/180

### 2 день

#### 1-й завтрак

1. Каша молочная Геркулесовая 180/200
2. Бутерброд с маслом 26/31
3. Какао с молоком 150/180

#### 2-й завтрак

1. Сок фруктовый 100/150

#### Обед

1. Суп с фрикадельками 120/200
2. Картофель тушеный 100/120
3. Рыба тушеная 70/110
4. Компот 150/180
5. Хлеб 55/75

#### Полдник

1. Молоко 150/180
2. Булочка домашняя с повидлом 50/70

#### Ужин

1. Макароны с маслом 100/150
2. Хлеб 20/30
3. Чай с сахаром 150/180

### 3 день

#### 1-й завтрак

1. Суп молочный вермишелевый 180/200
2. Бутерброд с повидлом 25/38
3. Кофейный напиток 150/180

#### 2-й завтрак

1. Сок фруктовый 100/150

#### Обед

1. Суп крестьянский 128/213
2. Плов 155/215
3. Компот 150/180
4. Хлеб 55/75

#### Полдник

1. Снежок 150/180
2. Печенье 50/70

#### Ужин

1. Сырники с молочным соусом 160/185
2. Чай с сахаром 150/180

### 4 день

#### 1-й завтрак

1. Каша молочная рисовая 180/200
2. Бутерброд с маслом, сыром 33/42
3. Какао 150/180

#### 2-й завтрак

1. Сок фруктовый 100/150

#### Обед

1. Суп Уха 120/200
2. Гуляш 60/80
3. Макароны 100/150
4. Компот 150/180
5. Хлеб 55/75

#### Полдник

1. Молоко 150/180
2. Батон 20/25

#### Ужин

1. Каша молочная Геркулесовая 180г. -226,80кк/200г. -252кк
2. Чай с сахаром 150г. -32кк/180г. -43кк
3. Хлеб 20г. -47,20кк/30г. -78,80 кк

## 5 день

### 1-й завтрак

1. Каша молочная пшеничная 180/200
2. Бутерброд с маслом 26/31
3. Кофейный напиток 150/180

### 2-й завтрак

1. Сок фруктовый 100/150

### Обед

1. Борщ с фасолью 128/213
2. Картофельное пюре 115/150
3. Тефтели, соус 75/95
4. Компот 150/180
5. Хлеб 55/75

### Полдник

1. Молоко 150/180
2. Крендель сахарный 60/70

### Ужин

1. Омлет натуральный 128/159
2. Чай с сахаром 150/180
3. Хлеб 20/30

## 6 день

### 1-й завтрак

1. Макароны с маслом 100/150
2. Бутерброд с маслом, сыром 33/42
3. Чай с сахаром 150/180

### 2-й завтрак

1. Сок фруктовый 100/150

### Обед

1. Щи со сметанной 128/213
2. Каша гречневая 85/175
3. Бефстроганов, соус 60/80
4. Кисель 150/180
5. Хлеб 55/75

### Полдник

1. Чай с сахаром 150/180
2. Манник 40/60

### Ужин

1. Каша молочная рисовая 180/200
2. Кофейный напиток 150/180
3. Хлеб 20/30

## 7 день

### 1-й завтрак

1. Каша молочная дружба 180/200
2. Бутерброд с маслом 26/31
3. Какао 150/180

### 2-й завтрак

1. Сок фруктовый 100/150

### Обед

1. Суп гороховый 125/209
2. Каша рисовая 85/175
3. Котлета рыбная, соус 70/120
4. Компот 150/180
5. Хлеб 55/75

### Полдник

1. Молоко 150/180
2. Батон 20/25

### Ужин

1. Запеканка из творога с молочным соусом 100/140
2. Чай с сахаром 150/180

## 8 день

### 1-й завтрак

1. Каша молочная геркулесовая 180/200
2. Бутерброд с повидлом 25/38
3. Кофейный напиток 150/180

### 2-й завтрак

1. Сок фруктовый 100/150

### Обед

1. Свекольник со сметанной 129/215
2. Капуста тушеная 100/150
3. Котлета, соус 75/100
4. Компот 150/180
5. Хлеб 55/75

### Полдник

1. Снежок 150/180
2. Булочка домашняя 50/70

### Ужин

1. Каша гречневая с маслом 85/175
2. Хлеб 20/30
3. Чай с сахаром 150/180

## 9 день

### 1-й завтрак

1. Каша молочная манная 180/200
2. Бутерброд с маслом, сыром 33/42
3. Какао 150/180

### 2-й завтрак

1. Сок фруктовый 100/150

### Обед

1. Рассольник со сметанной 128/213
2. Жаркое по - домашнему 180/180
3. Компот 150/180
4. Хлеб 55/75

### Полдник

1. Молоко 150/180
2. Батон 20/25

### Ужин

1. Суп - латиа 126/200
2. Чай с сахаром 150/180
3. Хлеб 20/30

## 10 день

### 1-й завтрак

1. Суп молочный гречневый 180/200
2. Бутерброд с маслом, сыром 33/42
3. Кофейный напиток 150/180

### 2-й завтрак

1. Сок Фруктовый 100/150

### Обед

1. Щи со сметанной 128/213
2. Картофельное пюре 115/150
3. Биточки соус 70/90
4. Компот 150/180
5. Хлеб 55/75

### Полдник

1. Молоко 150/180
2. Печенье 50/70

### Ужин

1. Омлет 128/158
2. Хлеб 20/30
3. Чай с сахаром 150/180