



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

№ 34 «Берёзка»

О.Н. Одинаева

Приказ № 2034 от 15.05.2024г

Примерное десятидневное меню
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 34 «Берёзка» (2 квартал 2024 года)
составлено на основе СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

СУРГУТ, 2024

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Выход
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	Выход
Каша гречневая на молоке	Каша пшеничная (кукурузная)	Каша манная молочная	Каша пшеничная молочная	-Каша жидкая с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом	200
200	200	200	200	200	200
Кофейный напиток с молоком	молочная	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток без молока	Кофейный напиток с маслом	200
180	180	180	180	Какао с молоком	180
30/5	Какао с молоком	Бутерброд с маслом сливочным	-Бутерброд с джемом, повидлом	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/3
(витаминизированный) с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/3
10 ЧАСОВ	10 ЧАСОВ	10 ЧАСОВ	10 ЧАСОВ	10 ЧАСОВ	10 ЧАСОВ
Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок
100	100	100	100	100	100
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
Салат из свежеты с соевыми орехами	-Салат из свежих помидоров	-Орехи свежие	Салат из моркови тушеной с чесноком	-Салат из свежеты и моркови	50
50	50	50	50	Суп гороховый	50
Суп картофельный	Рассольник	Суп "Рябчик"	Суп "Рябчик"	Суп гороховый	200
200	200	200	200	Суп гороховый	200
Котлеты Домашние	Бигус с мясом	-Плов из курицы	Щи из свежей капусты без картофеля	Суп гороховый	70
70	180	180	180	Суп гороховый	70
-Каша вязкая ячневая с луком	Компот из чернослива	Компот лимонный	Компот лимонный	-Овощи в молочном соусе	120
110	Хлеб столичный	Хлеб столичный	Хлеб столичный	Компот из шиповника с лимоном	180
Компот из сухих фруктов	Хлеб столичный	Хлеб столичный	Хлеб столичный	Хлеб столичный	180
Хлеб столичный	Хлеб столичный	Хлеб столичный	Хлеб столичный	Хлеб столичный	50
50	50	50	50	Хлеб столичный	50
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
Ряженка	Кефир	Йогурт	Ряженка	Кефир	200
180	180	180	180	Кефир	200
Печенье "Листики"	Пирог с яблоками	Печенье Смак	Яблоки	Гренки с джемом	50
25	80	80	20	Гренки с джемом	50
Яблоки	Банан	Банан	Конфеты	Конфеты	20
70	Банан	Банан	Конфеты	Конфеты	20
УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН
Пирожок с картофелем и печеню 100	Мандарин	Салат из свежеты и яблок	Икра кабачковая	Банан	60
100	80	80	80	Банан	60
Капуста белокачанная с фасолью 130	Рыба, запеченная в сметане с картофелем	Творог, припущенный (запеченный) со сметаной	Макароны с сыром	Пудинг творожный	150
130	170	170	170	Пудинг творожный	150
Напиток "Витошка"	Чай с сахаром	Чай (запеченный) со сметаной	Чай полусладкий	Подлив киселевый	40
200	-Чай с сахаром	Кисель из отвара шиповника	Хлеб пшеничный	Чай сладкий	40
200	Хлеб пшеничный	Хлеб Прибрежный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	200
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб Прибрежный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	200
40	40	40	40	Хлеб пшеничный	40

Понедельник	Выход	Вторник	Выход	Среда	Выход	Четверг	Выход	Пятница	Выход
ЗАВТРАК Макаронные изделия на молоке	200	ЗАВТРАК Каша геркулесовая с творогом	200	ЗАВТРАК Каша ячневая молочная	200	ЗАВТРАК -Каша жидкая рисовая с сахаром	200	ЗАВТРАК Каша молочная из разных круп	200
Какао с молоком	180	Какао на молоке	200	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейный напиток на молоке	200	Какао с молоком	180
-Хлеб пшеничный	30/5	Бутерброд с маслом сливочным	40/4	Бутерброд с сыром	40/15	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/3	-Хлеб пшеничный	30/5
(витаминизированный) с маслом								(витаминизированный) с маслом	
10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ	
Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
помидоры в с/с порционно	50	помидор свежий долькой	50	Салат из свежих огурцов с луком	50	-Икра морковная	50	Салат из зеленого горошка	50
Свекольник с отварной свеклой	200	-Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	-Бульон с яйцом	150/40	Суп с мучными клецками	200	(кукурузы)	
-Зразы пенивые	70	Куриное рагу с картофелем	180	Суфле из отварного мяса и картофеля	80	Капуста тушеная соевыми мясом	180	Борщ со сметаной и яйцом	200
Каша пшеничная (кукурузная)	120	Компот из свежих яблок и груш	170	Гарнир свекольно-морковный	130	Компот из яблок, груш, кураги	170	Азу с чесноком и картофелем	180
рассыпчатая		Хлеб столичный	50	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернославя	180	Хлеб столичный	50	Компот из сухих фруктов	170
Соус красный основной	30			Компот из апельсинов, сухофруктов или чернославя	180			Хлеб столичный	50
-Компот из сушеных фруктов	180			Хлеб столичный	50				
Хлеб столичный	50								
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Йогурт	180	Йогурт	180	Кефир	180	Раженка	180	Снежок	180
Яблоки	70	Пирог с повидлом или джемом	75	Печенье Смак	20	Печенье "Молочное"	20	Банан	70
Конфеты	20	открытый		Банан	70	Груша	70	Печенье Вечернее	20
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
-Суфле из рыбы	80	Апельсины	100	Салат грушево-яблочный с сахаром	50	Бефстроганов из печени	80	Котлеты (биточки) рыбные	70
-Картофельное пюре	150	Омлет натуральный паровой	120/4	Плов сладкий	200	Картофельно-гороховое пюре	130	Макаронные изделия с маслом	130
Соус белый основной	40	Чай полусладкий	200	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	Напиток "Витошка"	200	-Соус сметанный с луком	20
-Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Чай с лимонном	200
Хлеб пшеничный	40							Хлеб пшеничный	40