



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

№ 34 «Берёзка»

О.Н. Одинаева

Приказ № ДС34-1/15/5 от 16.05 2023г

Примерное десятидневное меню  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 34 «Берёзка» (4 квартал 2023 года)  
составлено на основе СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-  
эпидемиологические требования к организации общественного питания  
населения»

СУРГУТ, 2023

02.10.21 - 13.10.23

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>	
Каша молочная из разных круп	200	-Запеканка из творога	180	Каша гречневая на молоке	180	Каша жидкая с орехами	180	Творог, припущенный	120
Какао с молоком	180	Подлив сметанный сладкий	40	Каша с молоком	180	Хлопья "Геркулес" с маслом		(запеченный) со сметаной	
Бутерброд с маслом сливочным	40/4	Крепкий напиток с молоком	180	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/3	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180
						Бутерброд с джемом, повидлом	40/10	-Хлеб пшеничный с маслом и	30/5/10
								сыром	
		-Хлеб пшеничный	30/5	Яблоки	90			Груша	70
		(витаминизированный) с маслом							
<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>	
Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>	
Салат из томатов в о/с	50	Яйца овощная сборная	50	Салат из зеленого горошка	50	Яйца свекольная с чесноком	50	Винегрет	50
Суп со свеклой и свежей	200	Суп овощной с болгарским	200	(кукурузы)		Суп картофельный	200	Рыба в бульоне с грибами	200
капустой на мясном бульоне со		перцем и помидорами		-Бульон с яйцом	150/40	Зразы ленивые	70	Куры порционные	70
Бефстроганов	50/25	-Говядина тушеная с томатным	80	Суфле из индейки	80				
Каша перловая рассыпчатая	130	пюре		Капуста тушеная с томатом	130	-Каша вязкая ячневая с луком	110	Капуста белокачанная с фасолью	130
Компот из свежих фруктов	180	Макаронные изделия с маслом	130	Компот из кураги и изюма	170	Соус белый основной	30	Компот из апельсинов,	170
Хлеб столичный	50	Компот лимонный	170	Хлеб столичный	50	Компот из свежих фруктов	170	сухофруктов или чернослива	
		Хлеб столичный	50			Хлеб столичный	50	Хлеб столичный	50
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>	
Снежок	180	Ряженка	180	Йогурт	180	Кефир	180	Снежок	180
Хачапури	75	Банан	95	Крендель в сахаре	70	Банан	80	Пирог с курагой (черносливом)	70
		Вафли	25			Печенье	35		
<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>	
Виноград	100	Свекла долькой	50	помидоры в о/с порционно	50	Салат из моркови и яблок с	50	-Печень по-строгановски	50/30
Жаркое из сердца	170	-Суфле из рыбы	80	-Рагу овощное с баклажанами	150	сахаром		Картофельное пюре	150
Чай с лимоном	180	Картофель аппетитный	130	Напиток "Витощка"	200	Пудинг творожный	150	Кисель из клюквы (брусники)	200
Хлеб пшеничный витаминизирован	40	Чай с молоком	170	витаминизированный		-Соус молочный	30	Хлеб пшеничный витаминизирован	40
		Хлеб пшеничный витаминизирован	40	Хлеб пшеничный витаминизирован	40	Кисель из отвара шиповника	200		
						Хлеб пшеничный	40		

02.10.23 - 13.10.23

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>	
Каша пшеничная молочная	200	Каша ячневая молочная	200	Каша пшеничная Геркулес молочная	200	Каша пшеничная (сезонная) молочная	200	Каша манная молочная	200
Кофейный напиток с молоком	180	Кофе с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180
Бутерброд с маслом сливочным	40/1	Бутерброд с маслом и джемом	35/3/10	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/3	Хлеб пшеничный (витаминизированный) с маслом	30/5	Бутерброд с маслом и джемом	35/3/10
<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>	
Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>	
Салат из свеклы с чесноком	50	Салат из тушеного перца	50	Салат из свежих огурцов с луком	50	Икра морковная	50	Салат из кабачков	50
Бульон с яйцом	150/40	Солянка рыбная	200	Суп картофельный с помидорами	200	Свекляник с отварной свеклой	200	Суп с мучными клецками	200
Котлеты из мяса птицы в панировке	70	Азу с чесноком и картофелем	220	Суп картофельный с помидорами	200	Запеканка из печени с рисом	210	Голубцы "Ленивые"	70
Каша пшеничная (кукурузная)	110	Компот яблочный	170	Супле из отварного мяса и творога	80	Компот из яблок с лимонном	170	Каша гречневая рассыпчатая	110
рассыпчатая		Хлеб столичный	50	Капуста тушеная	130	Хлеб столичный	50	Соус сметанный (сметана 10/15)	40
Соус красный основной	30			Компот из шиповника	170			Компот из сушеных фруктов	180
Компот из кураги	170			Хлеб столичный	50			Хлеб столичный	50
Хлеб столичный	50								
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>	
Кефир	180	Снежок	180	Йогурт	180	Ряженка	200	Кефир	180
Булочка домашняя	70	Мармелад	15	Пирог с повидлом или джемом открытый	75	Гренки с джемом	50	Яблоком	85
		Банан	100					Зефир	30
<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>	
Икра кабачковая	50	Салат морковный	50	Виноград	120	Слива	80	Яйцо куриное отварное	40
Макарони с сыром	190	Пудинг творожный с курагой (изюмом)	150	Омлет с зеленым горошком	100/5	Банан	30	Рагу овощное со сметаной	180
Чай полусладкий	200	Сладкий молочный подлив из крахмала	40	Напиток "Витошка" витаминизированный	200	Рыба, тушеная с картофелем	200	Чай с шиповником	200
		Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Кисель из сухих фруктов	170	Хлеб пшеничный	40
		-Чай с сахаром	200			Хлеб пшеничный	35		
		Хлеб пшеничный	40						