

Утверждено  
Заведующий МБДОУ Сасовский ДС № 13  
\_\_\_\_\_ Лощина О.Н

Составил  
Старшая медсестра  
\_\_\_\_\_ Икрянникова Е.В

### Примерное десятидневное меню

11.11.2024		12.11.2024		13.11.2024		14.11.2024		15.11.2024	
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Завтрак Макароны с сыром	120 /5/5	Завтрак Вермишель молочная	150/ 200	Завтрак Каша гречневая молочная	150/ 200	Завтрак Каша молочная из овсяных хлопьев	150/2 00	Завтрак Каша дружба	150/ 200
Печенье	30	Хлеб пшеничный с сыром	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
Чай	150/ 200	Злаковый напиток с молоком	150/ 200	Злаковый напиток с молоком	150/ 200	Злаковый напиток с молоком	150/2 00	Злаковый напиток с молоком	150/ 200
Второй завтрак Яблоко	10 0	Второй завтрак Салат Витаминный	50	Второй завтрак Сок	100	Второй завтрак Салат Витаминный	50	Второй завтрак Сок	10 0
Обед Суп рисовый со сметаной	150/ 200/ 5	Обед Щи из свежей капусты со сметаной	150/ 200/ 5	Обед Суп Рассольник	150/2 00/ 10	Обед Суп Крестьянский со сметаной	150/20 0/ 5	Обед Свекольник со сметаной	150/ 200
Котлета куриная	50- 75	Шницель	50- 75	Биточки куриные	50-75	Макароны	100	Руллет с яйцом	100
Гречневый гарнир	120	Картофельное пюре	100	Перловка с овощами	100	Гуляш	90	Рисовый гарнир	30/40
Томатный соус	30/40	Хлеб ржаной	30/40	Хлеб ржаной	30/40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	30/40
Хлеб ржаной	150/ 200	Компот из с/ф	150/ 200	Компот из с/ф	150/2 00	Компот из с/ф	150/20 0	Компот из с/ф	150/ 200
Полдник Каша пшеничная молочная	150/ 200	Полдник Омлет натуральный	80	Полдник Котлета рыбная	65	Полдник Манник с молочным соусом	/50	Полдник Плюшка	75
Хлеб пшеничный	20	Зеленый горошек	50	Салат из капусты	50	Чай	150/2 00	Чай	150/ 200
Какао с молоком	150/ 200	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20				
		Чай	150/ 200	Чай	150/ 200				

Утверждено  
Заведующий МБДОУ Сасовский ДС № 13  
\_\_\_\_\_ Лощина О.Н

Составил  
Старшая медсестра  
\_\_\_\_\_ Икрянникова Е.В

### Примерное десятидневное меню

18.11.2024		19.11.2024		20.11.2024		21.11.2024		22.11.2024	
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Завтрак Гречка с мас- лом и сахаром	120	Завтрак Пшённая молочная	150/ 200	Завтрак Каша Друж- ба	150/ 200	Завтрак Каша из ов- сяных хлопь- ев	150/ 200	Завтрак Каша ри- совая	150/2 00
Печенье	30	Хлеб пше- ничный с маслом	20/ 5	Хлеб пше- ничный	20	Хлеб пше- ничный с маслом	20/ 5	Хлеб пше- ничный	20
Чай	150/ 200	Злаковый напиток с молоком	150/ 200	Злаковый напиток с молоком	150/ 200	Злаковый напиток с молоком	150/ 200	Злаковый напиток с молоком	150/2 00
Второй зав- трак		Второй зав- трак		Второй зав- трак		Второй зав- трак		Второй завтрак	
Сок	100	Салат Вита- минный	50	Напиток Ви- таминный	100	Салат Вита- минный	50	Сок	100
Обед Суп верми- шелевый со сметаной	150/ 200/ 5	Обед Суп Рыбный (минтай)	150/ 200/ 5	Обед Щи из све- жей капусты со сметаной	150/ 200/ 5	Обед Суп с яйцом со сметаной	150/ 200/ 5	Обед Суп-пюре гороховый	150/20 0/5
Котлета ку- риная	50- 75	Рисовый гарнир	100	Биточки ку- риные	50-75	Куриный шницель	50- 75	Карто- фельное пюре	100
Гороховое пюре	100	Томатный соус	50- 75 50	Картофель- ное пюре	100	Макароны	50	Гуляш	90
Хлеб ржаной	30/40	Хлеб ржа- ной	30/40	Хлеб ржа- ной	30-40	Томатный соус	50	Хлеб ржа- ной	30/40
Компот из с/ф	150/ 200	Компот из с/ф	150/ 200	Компот из с/ф	150/ 200	Хлеб ржаной	30/40	Компот из с/ф	150/20 0
Полдник Каша манная молочная	150/ 200	Полдник Винегрет	120	Полдник Запеканка творожная с молочным соусом	/50	Полдник Рыбная кот- лета	65	Полдник Сдоба	75
Хлеб пше- ничный	20	Хлеб пше- ничный	20	Чай	150/ 200	Зеленый го- рошек	50	Мармелад	150/ 200
Злаковый напиток с мо- локом	150/ 200	Чай	150/ 200			Хлеб пше- ничный	20	Чай	
						Чай	150/ 200		