

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

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

### Примерное десятидневное меню

| 27.01.2025                                     |                   | 28.01.2025                                   |                   | 29.01.2025                                       |                   | 30.01.2025                                   |                   | 31.01.2025                                      |               |
|--|-------------------|--|-------------------|--|-------------------|--|-------------------|---|---------------|
| Понедельник                                    |                   | Вторник                                      |                   | Среда  |                   | Четверг                                      |                   | Пятница   |               |
| Завтрак<br>Гречка с мас-<br>лом и сахаром      | 120               | Завтрак<br>Каша ман-<br>ная                  | 150/<br>200       | Завтрак<br>Каша Друж-<br>ба                      | 150/<br>200       | Завтрак<br>Каша из ов-<br>сяных хлопь-<br>ев | 150/<br>200       | Завтрак<br>Каша ри-<br>совая                    | 150/2<br>00   |
| Печенье  | 40                | Хлеб пше-<br>ничный                          | 20                | Хлеб пше-<br>ничный                              | 20                | Хлеб пше-<br>ничный                          | 20                | Хлеб пше-<br>ничный                             | 20            |
| Чай  | 150/<br>200       | Злаковый<br>напиток с<br>молоком             | 150/<br>200       | Злаковый<br>напиток с<br>молоком                 | 150/<br>200       | Злаковый<br>напиток с<br>молоком             | 150/<br>200       | Злаковый<br>напиток с<br>молоком                | 150/2<br>00   |
| Второй зав-<br>трак<br>Напиток Ви-<br>таминный | 100               | Второй зав-<br>трак<br>Салат Вита-<br>минный | 50                | Второй зав-<br>трак<br>Напиток Ви-<br>таминный   | 100               | Второй зав-<br>трак<br>Салат Вита-<br>минный | 50                | Второй<br>завтрак<br>Напиток<br>Витами-<br>нный | 100           |
| Обед<br>Суп верми-<br>шелевый со<br>сметаной   | 150/<br>200/<br>5 | Обед<br>Рассольник<br>со сметаной            | 150/<br>200/<br>5 | Обед<br>Щи из све-<br>жей капусты<br>со сметаной | 150/<br>200/<br>5 | Обед<br>Суп с яйцом<br>со сметаной           | 150/<br>200/<br>5 | Обед<br>Суп-пюре<br>гороховый                   | 150/20<br>0/5 |
| Котлета ку-<br>риная                           | 50-<br>75         | Капуста ту-<br>шенная с ку-<br>рицей         |                   | Биточки ку-<br>риные                             | 50-75             | Плов   |                   | Карто-<br>фельное<br>пюре                       | 100           |
| Гороховое<br>пюре                              | 100               | Хлеб ржа-<br>ной                             | 30/40             | Картофель-<br>ное пюре                           | 100               | Хлеб ржаной                                  | 30/40             | Куриный<br>шницель                              | 50-75         |
| Хлеб ржаной                                    | 30/40             | Компот из<br>с/ф                             | 150/<br>200       | Хлеб ржа-<br>ной                                 | 30/40             | Компот из<br>с/ф                             | 150/<br>200       | Хлеб ржа-<br>ной                                | 30/40         |
| Компот из с/ф                                  | 150/<br>200       |  |                   | Компот из<br>с/ф                                 | 150/<br>200       |  |                   | Компот из<br>с/ф                                | 150/20<br>0   |
| Полдник<br>Каша пшен-<br>ная молочная          | 150/<br>200       | Полдник<br>Омлет                             | 80                | Полдник<br>Запеканка<br>рисовая с                | /50               | Полдник<br>Рыбная кот-<br>лета               | 65                | Полдник<br>Плюшка                               | 75            |
| Хлеб пше-<br>ничный                            | 20                | Хлеб пше-<br>ничный                          | 20                | рисовая с<br>молочным<br>соусом                  |                   | Салат све-<br>кольный                        | 50                | Чай   | 150/<br>/200  |
| Злаковый<br>напиток с мо-<br>локом             | 150/<br>200       | Чай  | 150/<br>200       | Чай  | 150/<br>200       | Хлеб пше-<br>ничный                          | 20                |   |               |
|  |                   |  |                   |  |                   | Чай  | 150/<br>200       |   |               |

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

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

### Примерное десятидневное меню

| 03.02.2025                           |                   | 04.02.2025                               |                   | 05.02.2025                           |                   | 06.02.2025                                  |                   | 07.02.2025                           |             |
|--------------------------------------|-------------------|--|-------------------|--------------------------------------|-------------------|---|-------------------|--------------------------------------|-------------|
| Понедельник                          |                   | Вторник                                  |                   | Среда                                |                   | Четверг                                     |                   | Пятница                              |             |
| Завтрак<br>Макаронны с сыром         | 120<br>/5/5       | Завтрак<br>Вермишель молочная            | 150/<br>200       | Завтрак<br>Каша гречневая молочная   | 150/<br>200       | Завтрак<br>Каша молочная из овсяных хлопьев | 150/2<br>00       | Завтрак<br>Каша дружба               | 150/<br>200 |
| Печенье                              | 40                | Хлеб пшеничный                           | 20                | Хлеб пшеничный                       | 20                | Хлеб пшеничный                              | 20                | Хлеб пшеничный                       | 20          |
| Чай                                  | 150/<br>200       | Злаковый напиток с молоком               | 150/<br>200       | Злаковый напиток с молоком           | 150/<br>200       | Злаковый напиток с молоком                  | 150/2<br>00       | Злаковый напиток с молоком           | 150/<br>200 |
| Второй завтрак<br>Напиток Витаминный | 10<br>0           | Второй завтрак<br>Салат Витаминный       | 50                | Второй завтрак<br>Напиток Витаминный | 100               | Второй завтрак<br>Салат Витаминный          | 50                | Второй завтрак<br>Напиток Витаминный | 10<br>0     |
| Обед<br>Суп рисовый со сметаной      | 150/<br>200/<br>5 | Обед<br>Щи из свежей капусты со сметаной | 150/<br>200/<br>5 | Обед<br>Суп вермишелевый со сметаной | 150/2<br>00/<br>5 | Обед<br>Суп с гречками со сметаной          | 150/20<br>0/<br>5 | Обед<br>Борщ со сметаной             | 150/<br>200 |
| Котлета куриная                      | 50-<br>75         | Шницель куриный                          | 50-<br>75<br>100  | Биточки куриные                      | 50-75             | Голубцы ленивые с томатным соусом           | /50               | Руллет куриный с яйцом               | 100         |
| Гречневый гарнир                     | 120               | Картофельное пюре                        | 30/40             | Перловка с овощами                   | 100               | Хлеб ржаной                                 | /50               | Картофельное пюре                    | 100         |
| Томатный соус                        |                   | Хлеб ржаной                              | 30/40             | Хлеб ржаной                          | 30/40             | Компот из с/ф                               | 30/40             | Хлеб ржаной                          | 30/40       |
| Хлеб ржаной                          | 30/40             | Компот из с/ф                            | 150/<br>200       | Компот из с/ф                        | 150/2<br>00       | Компот из с/ф                               | 150/20<br>0       | Компот из с/ф                        | 150/<br>200 |
| Полдник<br>Каша манная молочная      | 150/<br>200       | Полдник<br>Яйцо                          | 1шт               | Полдник<br>Котлета рыбная            | 65                | Полдник<br>Манник с молочным соусом         | /50               | Полдник<br>Блины с маслом и сахаром  | 130/<br>5/5 |
| Хлеб пшеничный                       | 20                | Икра свекольная                          | 50                | Салат из капусты                     | 50                | Чай   | 150/2<br>00       | Чай                                  | 150/<br>200 |
| Злаковый напиток с молоком           | 150/<br>200       | Хлеб пшеничный                           | 20                | Хлеб пшеничный                       | 20                |   |                   |                                      |             |
|                                      |                   | Чай                                      | 150/<br>200       | Чай                                  | 150/<br>200       |   |                   |                                      |             |