



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
детский сад «Жемчужинка»
М.М. Антифеева

Приказ № 192 от 30.09.2022

Примерное десятидневное меню в МБДОУ «Коктебельский детский сад «Жемчужинка» на осенне – зимний период 2022-2023г.

Меню

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
Суп молочный геркулесовый 200	Макароны отварные с сыром 110	Суп молочный с манной крупой 200	Суп молочный с макаронными изделиями 200	Суп молочный с гречневой крупой 200	Суп молочный геркулесовый 200	Яйцо отварное 48	Суп молочный с пшеном 200	Суп молочный с рисом 200	Суп молочный с пшеничной крупой 200
Бутерброд с маслом и сыром 30	Печенье 50	Бутерброд с маслом и сыром 30	Бутерброд с маслом и сыром 30	Бутерброд с маслом и сыром 25	Бутерброд с маслом и сыром 30	Каша гречневая рассыпчатая 90	Бутерброд с маслом и сыром 30	Бутерброд с маслом и сыром 30	Бутерброд с маслом 25
Чай с сахаром 180	Сок фруктовый 150	Какао с молоком 180	Чай с сахаром и лимоном 180	Кофейный напиток с молоком 180	Чай с сахаром 180	Кабачковая икра (конс) 40	Чай с сахаром и лимоном 180	Какао с молоком 180	Чай с сахаром 180
Завтрак 2									
Сок 100	Свежие фрукты 100	Свежие фрукты 100	Свежие фрукты 100	Свежие фрукты 100	Сок 100	Свежие фрукты 100	Свежие фрукты 100	Свежие фрукты 100	Свежие фрукты 100
Обед									
Борщ с капустой свежей и картофелем 200	Суп гороховый 200	Суп лапша домашняя 200	Суп рыбный 200	Свекольник 200	Суп картофельный с рисом 200	Свекольник 200	Суп картофельный с гречкой 200	Рассольник 200	Борщ с капустой свежей и картофелем 200

Тефтели мясные 70	Курица тушенная с овощами 120	Котлета куриная 70	Гуляш из отварного мяса 70	Голубцы ленивые со сметаной 200	Запеканка картофельная с мясом 170	Котлета рыбная 70	Плов с курицей 210	Бефстроганов из говядины 80	Жаркое домашнему 210
Каша гречневая рассыпчатая 110	Винегрет овощной 60	Пюре картофельное 150	Каша пшеничная рассыпчатая 110	Кисель из сока 180	Салат из квашеной капусты с луком 50	Каша рисовая рассыпчатая 115	Салат из свеклы с чесноком 50	Макароны отварные с маслом 110	Салат с соленых огурцов с луком 40
Салат из соленых огурцов с луком 40	Компот из сухофруктов 180	Салат из квашеной капусты с луком 50	Компот из сухофруктов 180	Хлеб пшеничный 30	Компот из компотной смеси 180	Салат из квашеной капусты с луком 50	Кисель из сока 180	Компот из компотной смеси 180	Компот из сухофруктов 180
Компот из компотной смеси 180	Хлеб пшеничный 20	Кисель из сока 180	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 40	Хлеб пшеничный 30	Компот из сухофруктов 180	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30
Хлеб пшеничный 30	Хлеб ржаной 40	Хлеб пшеничный 30	Хлеб ржаной 40		Хлеб ржаной 40	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40
Хлеб ржаной 40		Хлеб ржаной 40				Хлеб ржаной 40			

Полдник

Пудинг с творога с рисом 90	Суп молочный с пшеном 200	Вареники ленивые с творогом 100	Драчена 80	Булочка домашняя с повидлом 80	Запеканка с творогом и манкой 80	Суп молочный с крутой (манной) 200	Ватрушка с творогом 80	Оладьи 100	Булочка домашняя сладкая 80
Молоко стученное порционное 20	Бутерброд с маслом 25	Чай с сахаром и лимоном 180	Хлеб пшеничный 20	Ряженка 170	Молоко стученное порционное 20	Бутерброд с маслом и сыром 30	Кефир 180	Молоко стученное порционное 20	Какао с молоком 180
Молоко кипяченое 180	Чай с сахаром 180		Чай с сахаром 180		Молоко кипяченое 180	Кофейный напиток с молоком 180		Чай с сахаром 180	