

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Аксайского района центр развития ребенка  
детский сад первой категории 39 "Росинка"**

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ д/с №39 «Росинка»  
О.С.Шаршакова  
Приказ от 04.07.2022года № 68



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2022-2023год  
Режим работы 12 часов  
Питание 5-ти разовое в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13**

**пос. Рассвет**

## Меню ЛЕТО-ОСЕНЬ

Сад

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
<b>Завтрак</b>									
Каша молочная язкая "Дружба" 200	Суп молочный с крупой "Геркулес" 200	Суп молочный с крупой пшениной 200	Каша молочная с крупой гречневой 200	Каша молочная с крупой манной 200	Суп молочный с макаронными изделиями 200	Каша молочная с крупой "Геркулес" 200	Каша молочная с крупой манной 200	Каша молочная с крупой рисовой 200	Каша молочная с крупой пшеничной 200
Бутерброд с маслом 30	Бутерброд с маслом и сыром 38	Бутерброд с маслом 30	Бутерброд с маслом 30	Бутерброд с маслом 30	Бутерброд с маслом 30	Бутерброд с маслом и сыром 38	Бутерброд с маслом 30	Бутерброд с маслом 30	Бутерброд с маслом 30
Чай с сахаром 200	Кофейный напиток с молоком 200	Какао с молоком 200	Кофейный напиток с молоком 200	Какао с молоком 200	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с лимоном 200	Кофейный напиток с молоком 200	Какао с молоком 200
<b>Завтрак 2</b>									
Сок фруктовый 150	Плоды свежие (яблоки) 100	Плоды свежие (яблоки) 100	Сок фруктовый 150	Сок фруктовый 150	Сок фруктовый 150	Плоды свежие (яблоки) 100	Сок фруктовый 150	Плоды свежие (яблоки) 100	Сок фруктовый 150
<b>Обед</b>									
Борщ с капустой и картофелем 200	Суп картофельный с крупой (рис) 200	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	Борщ летний 200	Суп с рыбными консервами 200	Щи из свежей капусты со сметаной 200	Суп картофельный с бобовыми (горох), с гречками 200	Суп картофельный с клецками 200	Суп из овощей 200	Свекольник со сметаной 200
Котлета рубленая 60 Пюре картофельное 130	Рагу овощное с мясом 150	Запеканка картофельная с мясом птицы 150	Жаркое домашнему 150	Шницель рубленный 60 Пюре картофельное 130	Бефстроганов из отварного мяса 60 Макаронные изделия отварные с маслом 130	Биточки мясные с соусом 60 Пюре картофельное 130	Плов из птицы 150	Гуляш из отварного мяса 60 Каша рассыпчатая с маслом ячневая 130	Тефтели мясные с соусом 60 Картофель отварной с маслом 130
Овощи натуральные вежие (огурец) 40	Овощи натуральные свежие (помидор) 40	Икра кабачковая (из свежих овощей) 40	Овощи натуральные свежие (огурец) 40	Овощи натуральные свежие (помидор) 40	Овощи натуральные свежие (огурец) 40	Икра кабачковая (из свежих овощей) 40	Салат из свежих помидоров и огурцов 40	Икра свекольная 50	Овощи натуральные свежие (помидор) 40

Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржаной 45	Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржаной 45
Компот из сушеных фруктов 180	Компот из сушеных фруктов 180	Компот из свежих плодов (яблоки) 180	Компот из сушеных фруктов 180	Компот из свежих плодов (яблоки) 180	Компот из сушеных фруктов 180	Компот из сушеных фруктов 180	Компот из сушеных фруктов 180	Компот из свежих плодов (яблоки) 180	Компот из свежих плодов (яблоки) 180
<b>Полдник</b>									
Бутерброд с повидлом 40	Булочка домашняя 70	Кондитерское изделие (вафли) 20	Кондитерское изделие (печенье) 25	Кондитерское изделие (вафли) 20	Кондитерское изделие (пряник) 30	Булочка российская 70	Бутерброд с повидлом 40	Крендель сахарный 70	Кондитерское изделие (печенье) 25
Напиток кисломолочный (кефир) 150	Напиток кисломолочный (ряженка) 150	Напиток кисломолочный (кефир) 150	Напиток кисломолочный (варенец) 150	Напиток кисломолочный (кефир) 150	Напиток кисломолочный (кефир) 150	Напиток кисломолочный (ряженка) 150	Напиток кисломолочный (кефир) 150	Напиток кисломолочный (варенец) 150	Напиток кисломолочный (кефир) 150
<b>Ужин</b>									
Сырники из творога с морковью 120	Рыба, тушеная с овощами 70 Каша вязкая с маслом пшеничная 130	Омлет натуральный 130	Биточки рыбные запеченные 70 Овощи, припущенные в молочном соусе 130	Яйца вареные 50	Пудинг из творога с рисом 120 Соус молочный сладкий 50	Рыба, запеченная в омлете 70	Запеканка из творога 100	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом 70 Пюре картофельное 130	Яйца вареные 1/2 25 Рагу из овощей 130
оус сметанный сладкий 30	Икра свекольная 50	Капуста тушеная 100	Плоды свежие (яблоки) 70	Рагу из овощей 180	Хлеб пшеничный 25	Капуста тушеная 150	Молоко сгущенное 15	Овощи натуральные свежие (огурец) 40	Хлеб пшеничный 25
Плоды свежие (яблоки) 70	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 15	Хлеб пшеничный 20	Плоды свежие (яблоки) 70	Хлеб пшеничный 20	Плоды свежие (яблоки) 70	Хлеб пшеничный 20	Плоды свежие (яблоки) 70
Молоко кипяченое 150	Чай с лимоном 200	Чай с лимоном 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Молоко кипяченое 150	Чай с лимоном 200	Какао с молоком 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200

В резерв – каша рассыпчатая с маслом перловая, каша рассыпчатая с маслом пшеничная