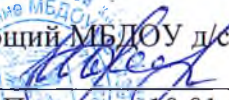



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Аксайского района центр развития ребенка  
детский сад первой категории 39 "Росинка"**

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ д/с №39 «Росинка»  
 О.С.Шаршакова  
Приказ от 10.01.2022года № 6



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

**пос. Рассвет**

Меню  
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 вязкая "Дружба" 200	Суп молочный с крупой "Геркулес" 200	Суп молочный с крупой пшеничной 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 лимоном 200	Кофейный напиток с молоком 200	Какао с молоком 200	Кофейный напиток с молоком 200	Какао с молоком 200	Чай с лимоном 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 (гречневая) 200	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	Рассольник ленинградский 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 крестьянский с крупой 200	Свекольник со сметаной 200
Котлета рубленая 60	Голубцы ленивые 150	Запеканка картофельная с мясом птицы 150	Жаркое домашнему 150	Шницель рубленный 60	Бефстроганов из отварного мяса 60	Биточки мясные с соусом 60	Плов из птицы 150	Гуляш из отварного мяса 60	Тефтели мясные с соусом 60
Пюре картофельное 130	Овощи натуральные соленые (огурец) 40	Икра морковная 50	Овощи отварные (свекла) 40	Пюре картофельное 130	Картофель отварной с маслом 130	Пюре картофельное 130	Салат из соленых огурцов с луком 40	Каша рассыпчатая с маслом гречневая 130	Макаронные изделия отварные с маслом 130
Горох отварной (консервированный) 40	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Овощи натуральные соленые (огурец) 40	Овощи натуральные соленые (огурец) 40	Икра кабачковая (консервированная) 40	Хлеб пшеничный 25	Икра свекольная 50	Овощи натуральные соленые (огурец) 40

Хлеб пшеничный 15	Хлеб ржаной 45	Хлеб ржаной 45	Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 25	Хлеб ржаной 45	Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 25
Хлеб ржаной 45	Компот из сушеных фруктов 180	Компот из сушеных фруктов 180	Компот из сушеных фруктов 180	Хлеб ржаной 45	Хлеб ржаной 45	Компот из сушеных фруктов 180	Компот из сушеных фруктов 180	Хлеб ржаной 45	Хлеб ржаной 45
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
<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 100	Рыба, тушенная с овощами 70	Омлет натуральный 130	Биточки рыбные запеченные 70	Яйца вареные 50	Пудинг из творога с рисом 120	Рыба, запеченная в омлете 70	Запеканка из творога 100	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом 70	Яйца вареные 1/2 25
Соус сметанный сладкий 30	Каша вязкая с маслом пшеничная 130	Винегрет овощной 130	Овощи, припущенные в молочном соусе 130	Капуста тушенная 180	Соус молочный сладкий 50	Капуста тушенная 150	Молоко сгущенное 15	Пюре картофельное 130	Рагу овощное 130
Плоды свежие (яблоки) 70	Икра свекольная 50	Хлеб пшеничный 25	Плоды свежие (яблоки) 70	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 20	Плоды свежие (яблоки) 70	Горох отварной (консервированный) 40	Хлеб пшеничный 25
Молоко кипяченое 150	Хлеб пшеничный 25	Чай с лимоном 200	Хлеб пшеничный 15	Чай с лимоном 200	Плоды свежие (яблоки) 70	Чай с лимоном 200	Какао с молоком 200	Хлеб пшеничный 20	Плоды свежие (яблоки) 70
	Чай с лимоном 200		Чай с сахаром 200		Молоко кипяченое 150			Чай с сахаром 200	Чай с лимоном 200