

**Утверждено:**  
 Заведующий БДОУ г. Омска «Детский сад № 389»  
 \_\_\_\_\_ Р.В. Арланова  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**Примерное 10- дневное меню БДОУ « Детский сад № 389» 2023-2024г**

|                | <b>1 день</b>  | <b>2 день</b>  | <b>3 день</b>   | <b>4 день</b>  | <b>5 день</b>   |
|----------------|--|--|---|--|---|
|                | <b>понедельник</b>   | <b>вторник</b>   | <b>среда</b>  | <b>четверг</b>   | <b>пятница</b>  |
| <b>завтрак</b> | Хлеб с маслом 30-5/40-7 .<br>Каша овсяная из «геркулеса» жидкая150 /200 . Чай с сахаром150 /180  | Хлеб с сыром 30-7/40-10.<br>Омлет натуральный130/150 . Горошек зеленый отварной40/ 60. Кофейный напиток с молоком150/180   | Хлеб с маслом 30-5/ 40-7.Пудинг из творога с бананом 120/150. Соус сметанный 10/10 Какао с молоком 150/180.   | Хлеб с маслом и сыром 30-5-7/4-7-100. Каша «Дружба» 150/200. Кофейный напиток с молоком 150/180  | Хлеб с маслом 30-5/40-7. Суп молочный с крупой манной 150/200. Чай с молоком 150/180.   |
| <b>10.00</b>   | Сок яблочный 200   | Яблоко 150   | Банан 200   | Снежок 120/ 150  | Яблоко 150  |
| <b>обед</b>    | Суп картофельный с бобовыми(горох)150 /200. Запеканка картофельная (с печенью говяжьей) 150/170. Салат из капусты белокочанной40/60. Компот из смеси с/ф+ витамин С 150/180. Хлеб урожайный 40/50. | Суп картофельный с клецками со сметаной т.о 150/200. Голубцы ленивые 80. Маринад овощной 80. Картофель отварной с маслом 130/150. Компот из вишни 150/180. Хлеб урожайный 40/50. | Борщ с капустой белокочанной и картофелем со сметаной (т.о) 150/200 Плов из говядины 120/150 Салат из отварной свеклы 40/70 Компот из смеси с/ф+ витамин С 150/180. Хлеб урожайный 40/50. | Соленые огурцы 30/50. Свежий помидор (с 01.06) Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/200. Суфле рыбное 80. Картофельное пюре 120/130. Кисель 150/180. Хлеб урожайный 40/50. | Суп картофельный с макаронными изделиями 150/200. Тефтели из говядины (ежики) 80 соус сметанный 10. Свекла тушеная 150/180. Компот из кураги + витамин С 150/180. Хлеб 40/50. |
| <b>полдник</b> | Ватрушки с повидлом яблочным 60/70. Молоко 160/8200  | Вафли 25/40<br>Снежок 160/200  | Булочка домашняя 70/80<br>Молоко 160/ 200   | Печенье 20/40. Компот из вишни 150/180   | Вафли 20/40.<br>Снежок 160/ 200   |
| <b>ужин</b>    | Суп молочный с макаронными изделиями 180/200 Чай с молоком 150/180. Хлеб 30/40   | Уха с крупой горбуша 180/200. Чай с лимоном 150/180. Хлеб 30/40.   | Картофель отварной с маслом 150/200.Суфле из печени с рисом 60/80.Икра из кабачков40/60. Чай 150/180. Хлеб 30/40.   | Сырники из творога 100/120. Молоко, сгущенное 20/30 Салат из моркови 40/60.Чай с лимоном 150/180. Хлеб 30/40.  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом 100. Фрикадельки рыбные 80. Соус молочный 20/20. Чай 150/180, хлеб 30/40.   |

**Примерное 10- дневное меню БДОУ « Детский сад № 389» 2023-2024**

| <b>6день</b>  | <b>7день</b>   | <b>8день</b>   | <b>9день</b>   | <b>10день</b>  |
|---|--|--|--|--|
| <b>понедельник</b>  | <b>вторник</b>   | <b>среда</b>   | <b>четверг</b>   | <b>пятница</b>   |
| Хлеб с маслом 30-5/40-7. Омлет с овощами 150/180. Чай с сахаром 170/180   | Хлеб с сыром 30-7/40-10. Каша пшеничная молочная жидкая 150/200. Кофейный напиток с молоком 150/180.   | Хлеб с маслом 30-5/40-7. Запеканка из творога с молоком сгущенным 100/120. Какао с молоком 150/180.  | Хлеб с маслом 30-5/40-7. Омлет с сыром 100/130. Кофейный напиток с молоком 150/180.  | Хлеб с сыром 30-7/40-10. Запеканка из творога с морковью 120/150. Соус сметанный 10/20. Чай с молоком 150/180.   |
| Сок яблочный 200  | Яблоко 150   | Сок абрикосовый 200  | Снежок 120   | Сок яблочный 200   |
| Соленые огурцы 40/60 до 01.06. с 01.06 свежий огурец. Суп картофельный с крупой пшеничной на воде 150/200. Гуляш из мяса говядины 70. Макароны отварные 130/150. Компот из с/ф + витамин С 150/180. Хлеб урожайный 40/50. | Икра кабачковая 30/50. Свекольник со сметаной (т.о.) 150/200. Рыба, припущенная 70/80. Маринад овощной 60/80. Рис отварной 120/150. Компот из вишни 150/180. Хлеб урожайный 40/50. | Суп картофельный с крупой гречневой со сметаной (т.о.) 150/200. Говядина, тушенная с капустой 150/180. Компот из сухофруктов+ витамин С 150/180. Хлеб урожайный 40/50. | Соленый огурец (до 01.03) 30/50. Суп из овощей, со сметаной (т.о.) 150/200. Печень по-строгановски 60/70. Каша гречневая рассыпчатая 100/150. Кисель+ витамин С 150/180. Хлеб урожайный 40/50. | Рассольник ленинградский со сметаной 150/200. Биточки паровые 70/80. Рагу из овощей 150/180. Компот из кураги+ витамин С 150/180. Хлеб урожайный 40/50 |
| Пирожки печеные с капустой и яйцом 70/80<br>Снежок 160/200  | Печенье сахарное 20/35<br>Молоко 160/200   | Крендель сахарный 70/80<br>Молоко 150/200  | Булочка дорожная 70/80<br>Компот из вишни 150/180  | Вафли 20/40<br>Молоко 150/200  |
| Суп молочный с крупой пшеничной 150/200. Чай с молоком 150/180. Хлеб 30/40.   | Жаркое по-домашнему 150/180. Соленый огурец 30/40. Чай с сахаром и лимоном 150/180. Хлеб 30/40.  | Суп молочный с крупой ячневой 150/200. Чай 150/180. Хлеб 30/40.  | Салат из отварного картофеля с огурцами и раст. маслом 120/150. Шницель рыбный натуральный 70/80. Чай с сахаром. 150/200. Хлеб 30/40.  | Каша рисовая молочная жидкая 150/200. Чай с лимоном 150/180. Хлеб 30/40  |

