**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МБДОО «Еланский

ДС № 5 «Теремок»

М.В.Ильина

«01» сентября 2025 г

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОО « ЕЛАНСКИЙ ДС № 5 «ТЕРЕМОК»

## в осенне-зимний период

(режим работы: с 7.00 до 19.00)

# 1 неделя

| *Понедельник*<br>*1-й день* | *Вторник*<br>*2-й день* | *Среда*<br>*3-й день* | *Четверг*<br>*4-й день* | *Пятница*<br>*5-й день* |
|---|---|---|---|---|
| **Завтрак**<br>**1.**Каша молочная манная -150/180<br>**2.** Сыр Российский – 18/27<br>**3.** Хлеб пшенич.-22/30<br>**4.** Чай с сахаром – 150/180 | **Завтрак**<br>**1.**Суп молочный гречневый-150/180<br>**2.** Масло сливочное – 5/7<br>**3.** Хлеб пшенич.-22/30<br>**4.** Чай с сахаром – 150/180 | **Завтрак**<br>**1.**Каша молочная рисовая -150/180<br>**2.** Повидло-20/25<br>**3.** Хлеб пшенич.-22/30<br>**4.** Чай с сахаром – 150/180 | **Завтрак**<br>**1.**Каша молочная «Геркулес» -150/180<br>**2.** Масло сливочное – 5/7<br>**3.** Хлеб пшенич.-22/30<br>**4.** Чай с сахаром – 150/180 | **Завтрак**<br>**1.**Каша молочная ячневая -150/180<br>**2.** Масло сливочное – 5/7<br>**3.** Хлеб пшенич.-22/30<br>**4.** Чай с сахаром – 150/180 |
| **Второй завтрак**<br>Яблоко/Сок -100/100 | **Второй завтрак**<br>Сок /Яблоко -100/100 | **Второй завтрак**<br>Яблоко/Сок -100/100 | **Второй завтрак**<br>Сок/Яблоко -100/100 | **Второй завтрак**<br>Яблоко/Сок -100/100 |
| **Обед**<br>**1.** Борщ на м/к б-не-180/200<br>**2.**Оладьи печеночные со сметан. соусом- 60-20/80-20<br>**3.** Пюре гороховое-110/150<br>**4.** Хлеб пшенич.-15/20<br>**5.**Хлеб ржан. -36/45<br>**6.**Компот из с/ф -150/180 | **Обед**<br>**1.** Суп крестьянский-180/200<br>**2.**Рыбные ленивые голубцы с овощами в томате-60-10/80-10<br>**3.**Пюре картофельное-120/150<br>**4.** Хлеб пшенич.-15/20<br>**5.**Хлеб ржан. -36/45<br>**6.**Компот из с/ф-150/180 | **Обед**<br>**1.**Щи на м/к б-не со сметаной - 180-5/200-5<br>**2.**Котлета мясная с подливой-60-20/80-20<br>**3.**Каша гречневая рассыпчатая-110/150<br>**4.** Хлеб пшенич.-15/20<br>**5.**Хлеб ржан. -36/45<br>**6.**Компот из с/ф -150/180 | **Обед**<br>**1.**Суп гороховый на м/к б-не с гренками-180-10/<br>200-10<br>**2.**Тефтели из рыбы 60/80<br>**3.**Капуста тушеная-120/160<br>**4.**Хлеб ржан. -36/45<br>**5.**Хлеб пшенич.-15/20<br>**6.**Кисель из с/ф -150/180 | **Обед**<br>**1.**Суп вермишелевый на м/к б-не-180/200<br>**2.**Плов с мясом 170/210<br>**3.** Хлеб пшенич.-15/20<br>**4.**Хлеб ржан. -36/45<br>**5.**Компот из с/ф -150/180 |
| **Полдник**<br>**1.**Суп пшенный на слив и раст масле с гренками-130-10/150-10<br>**2.**Яйцо вареное-25/25<br>**3.**Чай с сахаром-150/180 | **Полдник**<br>**1.**Булочка ванильная-80/80<br>**2.** «Снежок»-150/180<br>**3.**Яблоко-100/100 | **Полдник**<br>**1.**Вареники ленивые со сметан. соусом-150-80/200-90<br>**2.**Какао на молоке-150/180<br>**3.**Печенье-18/30 | **Полдник**<br>**1.**Макароны с сахаром-100/150<br>**2.**Молоко-150/180 | **Полдник**<br>**1.**Яйцо вареное-25/25<br>**2.**Икра свекольная-110/150<br>**3.**Хлеб пшенич.-22/30<br>**4.**Чай с сахаром-150/180<br>**5.**Яблоко-100/100 |

# 2 неделя

| *Понедельник*<br>*1-й день* | *Вторник*<br>*2-й день* | *Среда*<br>*3-й день* | *Четверг*<br>*4-й день* | *Пятница*<br>*5-й день* |
|---|---|---|---|---|
| **Завтрак**<br>**1.** Суп молочный вермишелевый-150/180<br>**2.** Масло сливочное – 5/7<br>**3.** Хлеб пшенич.-22/30<br>**4.** Чай с сахаром – 150/180 | **Завтрак**<br>**1.** Каша молочная манная -150/180<br>**2.** Масло сливочное – 5/7<br>**3.** Хлеб пшенич.-22/30<br>**4.** Чай с сахаром – 150/180 | **Завтрак**<br>**1.**Каша молочная пшенная -150/180<br>**2.** Повидло-20/25<br>**3.** Хлеб пшенич.-22/30<br>**4.** Чай с сахаром – 150/180 | **Завтрак**<br>**1.**Каша молочная рисовая -150/180<br>**2.** Сыр Российский – 18/27<br>**3.** Хлеб пшенич.-22/30<br>**4.** Чай с сахаром – 150/180 | **Завтрак**<br>**1.**Каша молочная «Геркулес» -150/180<br>**2.** Масло сливочное – 5/7<br>**3.** Хлеб пшенич.-22/30<br>**4.** Чай с сахаром – 150/180 |
| **Второй завтрак**<br>Яблоко/Сок -100/100 | **Второй завтрак**<br>Сок /Яблоко -100/100 | **Второй завтрак**<br>Яблоко/Сок -100/100 | **Второй завтрак**<br>Сок/Яблоко -100/100 | **Второй завтрак**<br>Яблоко/Сок -100/100 |
| **Обед**<br>**1.** Борщ на м/к б-не-180/200<br>**2.**Куриные биточки-60/70<br>**3.**Картофель отварной в молоке-100/125<br>**4.**Хлеб пшенич.-15/20<br>**5.**Хлеб ржан. -36/45<br>**6.**Компот из с/ф -150/180 | **Обед**<br>**1.**Суп гречневый на м/к б-не – 180/200<br>**2.**Суфле из рыбы 60/80<br>**3.**Свекла тушеная-110/140<br>**4.**Хлеб пшенич.-15/20<br>**5.**Хлеб ржан. – 36/45<br>**6.**Компот из с/ф -150/180 | **Обед**<br>**1.**Щи на м/к б-не со сметаной – 180-5/200-5<br>**2.**Пюре картофельное-120/150<br>**3.**Котлета мясная с подливой-60-20/80-20<br>**4.**Хлеб пшенич.-15/20<br>**5.**Хлеб ржан. -36/45<br>**6.**Компот из с/ф -150/180 | **Обед**<br>**1.**Суп гороховый на м/к б-не с гренками-180/200<br>**2.**Оладьи печеночные со сметан. соусом-60-20/80-20<br>**3.**Макароны отварные-110/150<br>**4.**Хлеб пшенич.-15/20<br>**5.**Хлеб ржан. -36/45<br>**6.**Компот из с/ф-150/180 | **Обед**<br>**1.** Суп картофельный с фрикадельками -180/200<br>**2.**Котлета рыбная с подливой – 60-20/80-20<br>**3.**Каша ячневая рассыпчатая – 110/150<br>**4.**Хлеб пшенич.-15/20<br>**5.**Хлеб ржан. -36/45<br>**6.**Кисель из с/ф-150/18( |
| **Полдник**<br>**1.**Запеканка творожно - манная со сметан соусом-140-30/170-40<br>**2.**Молоко-150/180<br>**3.**Печенье-18/30 | **Полдник**<br>**1.** Блины – 110/130<br>**2.** «Снежок»-150/180<br>**3.**Яблоко | **Полдник**<br>**1.**Суп перловый на слив и раст масле с гренками – 130-10/150-10<br>**2.**Яйцо вареное - 25/25<br>**3.**Чай с сахаром - 150/180<br>**4.**Печенье-18/30 | **Полдник**<br>**1.**Плюшка с сахаром – 80/80<br>**2.**Какао на молоке – 150/180<br>**3.**Яблоко | **Полдник**<br>**1.**Капуста тушеная – 110/130<br>**2.**Яйцо вареное-25/25<br>**3.**Чай с сахаром-150/180<br>**4.**Хлеб пшенич.- 22/30 |