



Утверждено:
приказом заведующей
МАДОУ «Детский сад № 3»
«28» марта 2024 года № 31-А

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 3»

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Завтрак: каша овсяная с яблоком и бананом, чай. Обед: суп с курицей и овощами, котлета, салат. Ужин: рыба, картофельное пюре, салат.	Завтрак: сырники с ягодами, чай. Обед: суп с говядиной, котлета, салат. Ужин: курица, картофельное пюре, салат.	Завтрак: каша пшеничная с яблоком, чай. Обед: суп с курицей, котлета, салат. Ужин: рыба, картофельное пюре, салат.	Завтрак: каша гречневая с яблоком, чай. Обед: суп с говядиной, котлета, салат. Ужин: курица, картофельное пюре, салат.	Завтрак: каша овсяная с яблоком, чай. Обед: суп с курицей, котлета, салат. Ужин: рыба, картофельное пюре, салат.	Завтрак: каша пшеничная с яблоком, чай. Обед: суп с говядиной, котлета, салат. Ужин: курица, картофельное пюре, салат.	Завтрак: каша гречневая с яблоком, чай. Обед: суп с курицей, котлета, салат. Ужин: рыба, картофельное пюре, салат.
Завтрак: каша овсяная с яблоком, чай. Обед: суп с курицей, котлета, салат. Ужин: рыба, картофельное пюре, салат.	Завтрак: каша пшеничная с яблоком, чай. Обед: суп с говядиной, котлета, салат. Ужин: курица, картофельное пюре, салат.	Завтрак: каша гречневая с яблоком, чай. Обед: суп с курицей, котлета, салат. Ужин: рыба, картофельное пюре, салат.	Завтрак: каша овсяная с яблоком, чай. Обед: суп с говядиной, котлета, салат. Ужин: курица, картофельное пюре, салат.	Завтрак: каша пшеничная с яблоком, чай. Обед: суп с курицей, котлета, салат. Ужин: рыба, картофельное пюре, салат.	Завтрак: каша гречневая с яблоком, чай. Обед: суп с говядиной, котлета, салат. Ужин: курица, картофельное пюре, салат.	Завтрак: каша овсяная с яблоком, чай. Обед: суп с курицей, котлета, салат. Ужин: рыба, картофельное пюре, салат.
Завтрак: каша овсяная с яблоком, чай. Обед: суп с курицей, котлета, салат. Ужин: рыба, картофельное пюре, салат.	Завтрак: каша пшеничная с яблоком, чай. Обед: суп с говядиной, котлета, салат. Ужин: курица, картофельное пюре, салат.	Завтрак: каша гречневая с яблоком, чай. Обед: суп с курицей, котлета, салат. Ужин: рыба, картофельное пюре, салат.	Завтрак: каша овсяная с яблоком, чай. Обед: суп с говядиной, котлета, салат. Ужин: курица, картофельное пюре, салат.	Завтрак: каша пшеничная с яблоком, чай. Обед: суп с курицей, котлета, салат. Ужин: рыба, картофельное пюре, салат.	Завтрак: каша гречневая с яблоком, чай. Обед: суп с говядиной, котлета, салат. Ужин: курица, картофельное пюре, салат.	Завтрак: каша овсяная с яблоком, чай. Обед: суп с курицей, котлета, салат. Ужин: рыба, картофельное пюре, салат.

наименование	1-3		3-7		вторник Завтрак	1-3		3-7		среда Завтрак	1-3		3-7		четверг Завтрак	1-3		3-7		пятница Завтрак	1-3		3-7	
	г	г	г	г		г	г	г	г		г	г	г	г		г	г	г	г		г	г	г	г
Капша геркулесовая на концентрированном молоке (ТК № 1)	150	200	120	140	Омлет запеченный или паровой (ТК № 19)	150	200	150	200	Капша пшеничная молочная с маслом сливочным (ТК № 31)	150	200	150	200	Суп молочный с лапшой (ТК № 43)	150	200	150	200	Капша рисовая молочная с маслом сливочным (ТК № 50)	150	200	150	200
Капша геркулесовая молочная с маслом сливочным (ТК № 2)	150	200	50	50	Зеленый горошек (ТК № 20)	180	200	180	200	чай с молоком (ТК № 32)	180	200	180	200	Кофейный напиток с молоком (ТК № 4)	180	200	180	200	Какао с молоком (ТК № 21)	180	200	180	200
Кофейный напиток с молоком стуженым (ТК № 4)	180	200	180	200	Какао с молоком (ТК № 21)	180	200	180	200	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	200	20	200	Сыр (ТК № 33)	10	20	10	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20	20	20
Кофейный напиток с молоком (ТК № 3)	180	200	20	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	180	200	180	200	Сливочное масло (ТК № 85)	5	5	5	5	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Сливочное масло (ТК № 85)	0	5	0	5
Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20																						
Сливочное масло (ТК № 85)	5	5																						
Сыр (поршиями) (ТК № 33)	10	10																						
2-ой завтрак	365	435	330	410	2-ой завтрак	355	425	370	450	2-ой завтрак	370	450	370	450	2-ой завтрак	370	450	370	450	2-ой завтрак	370	450	370	450
Сок (ТК № 6)	180	200	150	150	Флоды и ягоды свежие (яблоко) (ТК № 22)	200	200	200	200	Сок (ТК № 6)	200	200	200	200	Флоды и ягоды свежие (банан) (ТК № 22)	150	150	150	150	Сок (ТК № 6)	180	200	180	200
Обед					Обед					Обед					Обед					Обед				
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом (ТК № 7)	30	60	30	50	Свежий огурец	30	50	30	60	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (ТК № 34)	30	60	30	60	Салат из свежих помидор с растительным маслом (ТК № 44)	30	60	30	60	Свежий огурец	30	60	30	50
Пи из свежей капусты со сметаной (ТК № 8)	150	200	150	200	Суп картофельный с овощами (ТК № 23)	150	200	150	200	Суп картофельный с рыбой (ТК № 35)	150	200	150	200	Свекольник со сметаной (ТК № 45)	150	200	150	200	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной (ТК № 51)	150	200	150	200
Бефстроганов из отварного мяса говядины (ТК № 9)	70	80	150	200	Плов из мяса кур (ТК № 24)	150	200	70	80	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (ТК № 36)	70	80	70	80	Мясо говядины, тушенное с овощами (ТК № 46)	150	200	150	200	Биточки (котлеты) рыбные (ТК № 52)	70	80	70	80
Макаронные изделия отварные (ТК № 10)	90	130	0	20	Соус молочный с овощами (ТК № 25)	90	130	100	150	Гарнир овощной сборный (ТК № 37)	100	150	100	150	Напиток из шиповника (ТК № 47)	150	200	150	200	Картофельное пюре (ТК № 29)	100	150	100	150
Компот из сухих фруктов (ТК № 11) с вит.С	150	200	150	200	Компот из сухих фруктов (изюма) (ТК № 11) с вит.С	150	200	150	200	Компот из яблок и кураги (ТК № 38) с вит.С	150	200	150	200	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Компот из сухих фруктов (ТК № 11) с вит.С	150	200	150	200
Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	30	30	30	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30
Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40
Обед	550	740	550	740	Обед	545	735	540	720	Обед	545	735	540	720	Обед	540	720	540	720	Обед	540	720	540	720
Полдник					Полдник					Полдник					Полдник					Полдник				
Кефир (ТК № 13)	200	200	180	200	Молоко кипяченое (ТК № 26)	200	200	200	200	Снежок (ТК № 39)	200	200	180	200	Кефир (ТК № 13)	180	200	180	200	Йогурт (ТК № 53)	200	200	200	200
Печенье (ТК № 14)	15	30	30	40	Сдоба обыкновенная (ТК № 27)	15	30	10	30	Вафли (ТК № 14)	30	40	30	40	Булочка домашняя (ТК № 48)	30	30	30	30	Печенье (ТК № 14)	15	30	15	30

понедельник	1-3		3-7		вторник	1-3		3-7		среда	1-3		3-7		четверг	1-3		3-7		пятница	1-3		3-7	
	г	г	г	г		г	г	г	г		г	г	г	г		г	г	г	г		г	г	г	г
Завтрак	150	200	150	200	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (ТК № 62)	150	200	150	200	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (ТК № 68)	150	200	150	200	Каша манная молочная с маслом сливочным (ТК № 73)	150	200	150	200	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (ТК № 78)	150	200	150	200
Каша яичневая на концентрированном молоке с маслом (ТК № 56)	150	200	150	200	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (ТК № 62)	150	200	150	200	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (ТК № 68)	150	200	150	200	Каша манная молочная с маслом сливочным (ТК № 73)	150	200	150	200	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (ТК № 78)	150	200	150	200
Каша яичневая молочная с маслом сливочным (ТК № 57)	150	200	180	200	Какао с молоком (ТК № 21)	180	200	180	200	Чай с молоком (ТК № 32)	180	200	180	200	Кофейный напиток с молоком (ТК № 4)	180	200	180	200	Какао с молоком (ТК № 21)	180	200	180	200
Кофейный напиток с молоком ступённым (ТК № 4)	180	200	180	200	Какао с молоком (ТК № 21)	180	200	180	200	Чай с молоком (ТК № 32)	180	200	180	200	Кофейный напиток с молоком (ТК № 4)	180	200	180	200	Какао с молоком (ТК № 21)	180	200	180	200
Кофейный напиток с молоком (ТК № 3)	180	200	20	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20	20	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20	20	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20	20	20	Сыр (ТК № 33)	0	10	0	10
Хлеб пшеничный (ТК № 5)	180	200	20	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20	20	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20	20	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20	20	20	Сыр (ТК № 33)	0	10	0	10
Масло сливочное (ТК № 85)	30	30	0	5	Сыр (ТК № 33)	180	200	10	20	Сливочное масло (ТК № 85)	5	5	5	5	Сливочное масло (ТК № 85)	5	5	5	5	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20	20	20
2-ой завтрак	360	435	360	420	Сок (ТК № 6)	150	150	180	200	Фрукты и ягоды свежие (яблоко) (ТК № 22)	150	150	180	200	Сок (ТК № 6)	150	150	180	200	Фрукты и ягоды свежие (яблоко) (ТК № 22)	150	150	150	150
Плоды и ягоды свежие (яблоко) (ТК № 22)	150	150	180	200	Сок (ТК № 6)	150	150	180	200	Фрукты и ягоды свежие (яблоко) (ТК № 22)	150	150	180	200	Сок (ТК № 6)	150	150	180	200	Фрукты и ягоды свежие (яблоко) (ТК № 22)	150	150	150	150
Обед					Обед					Обед					Обед					Обед				
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом (ТК № 58)	30	30	30	30	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом (ТК № 7)	30	30	30	30	Свежий помидор	30	30	30	30	Салат из отварного свеклы с растительным маслом (ТК № 34)	30	30	30	30	Свежий огурец	30	30	30	30
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом (ТК № 58)	30	30	30	30	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом (ТК № 7)	30	30	30	30	Свежий помидор	30	30	30	30	Салат из отварного свеклы с растительным маслом (ТК № 34)	30	30	30	30	Свежий огурец	30	30	30	30
Обед					Обед					Обед					Обед					Обед				
Суп - пюре из картофеля (ТК № 59)	150	200	150	200	Суп-лапша на курином бульоне (ТК № 63)	150	200	150	200	Уха рыбацкая (ТК № 70)	150	200	150	200	Суп-пюре из разных овощей (ТК № 74)	150	200	150	200	Суфле из рыбы (ТК № 81)	70	80	70	80
Суп - пюре из картофеля (ТК № 59)	150	200	150	200	Суп-лапша на курином бульоне (ТК № 63)	150	200	150	200	Уха рыбацкая (ТК № 70)	150	200	150	200	Суп-пюре из разных овощей (ТК № 74)	150	200	150	200	Суфле из рыбы (ТК № 81)	70	80	70	80
Гуляш из мяса говядины (ТК № 60)	70	80	50	70	Мясо кури отварное в соусе (ТК № 64)	70	80	70	80	Пудинг из мяса говядины (ТК № 71)	70	80	70	80	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины (ТК № 75)	150	200	150	200	Картофельное пюре (ТК № 29)	50	50	50	50
Гуляш из мяса говядины (ТК № 60)	70	80	50	70	Мясо кури отварное в соусе (ТК № 64)	70	80	70	80	Пудинг из мяса говядины (ТК № 71)	70	80	70	80	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины (ТК № 75)	150	200	150	200	Картофельное пюре (ТК № 29)	50	50	50	50
Макаронные изделия отварные (ТК № 10)	100	150	100	150	Капуста тушенная (ТК № 65)	100	150	100	150	Гарнир овощной сборный (ТК № 37)	100	150	100	150	Компот из яблок и кураги (ТК № 38) с вит.С	150	200	150	200	Морковь тушенная (ТК № 82)	50	100	50	100
Макаронные изделия отварные (ТК № 10)	100	150	100	150	Капуста тушенная (ТК № 65)	100	150	100	150	Гарнир овощной сборный (ТК № 37)	100	150	100	150	Компот из яблок и кураги (ТК № 38) с вит.С	150	200	150	200	Морковь тушенная (ТК № 82)	50	100	50	100
Компот из сухих фруктов (ТК № 11) с вит.С	150	200	150	200	Напиток из шиповника (ТК № 47)	150	200	150	200	Компот из сухих фруктов (изюма) (ТК № 11) с вит.С	150	200	150	200	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Компот из сухофруктов и шиповника (ТК № 83)	150	200	150	200
Компот из сухих фруктов (ТК № 11) с вит.С	150	200	150	200	Напиток из шиповника (ТК № 47)	150	200	150	200	Компот из сухих фруктов (изюма) (ТК № 11) с вит.С	150	200	150	200	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Компот из сухофруктов и шиповника (ТК № 83)	150	200	150	200
Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	30	30	30	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30
Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	30	30	30	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30
Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40
Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40
Полдник	560	730	540	750	Полдник	560	750	540	750	Полдник	560	750	540	750	Полдник	560	750	540	750	Полдник	560	750	540	750
Полдник	560	730	540	750	Полдник	560	750	540	750	Полдник	560	750	540	750	Полдник	560	750	540	750	Полдник	560	750	540	750
Кефир (ТК № 13)	200	200	180	200	Молоко кипяченое (ТК № 26)	180	200	180	200	Снежок (ТК № 39)	200	200	180	200	Кефир (ТК № 13)	180	200	180	200	Йогурт (ТК № 53)	200	200	200	200
Кефир (ТК № 13)	200	200	180	200	Молоко кипяченое (ТК № 26)	180	200	180	200	Снежок (ТК № 39)	200	200	180	200	Кефир (ТК № 13)	180	200	180	200	Йогурт (ТК № 53)	200	200	200	200
Печенье (ТК № 14)	15	30	10	30	Сдоба обыкновенная (ТК № 27)	10	30	10	30	Вафли (ТК № 14)	10	30	10	30	Булочка домашняя (ТК № 48)	30	30	30	30	Печенье (ТК № 14)	15	30	15	30
Печенье (ТК № 14)	15	30	10	30	Сдоба обыкновенная (ТК № 27)	10	30	10	30	Вафли (ТК № 14)	10	30	10	30	Булочка домашняя (ТК № 48)	30	30	30	30	Печенье (ТК № 14)	15	30	15	30
Полдник	215	230	210	230	Полдник	215	230	210	230	Полдник	215	230	210	230	Полдник	215	230	210	230	Полдник	215	230	210	230
Полдник	215	230	210	230	Полдник	215	230	210	230	Полдник	215	230	210	230	Полдник	215	230	210	230	Полдник	215	230	210	230

Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин				
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом (ТК № 15)	60	Печень в молочном соусе (ТК № 66)	50	Рыба отварная под маринадом (ТК № 72)	150	180	150	180	Рату овощное (ТК № 76)	150	180	Салат овощной с растительным маслом (ТК № 54)	60	60
Запеканка из творога № 2 (ТК № 61)	100	Картофель отварной (ТК № 67)	130	Зеленый горошек (ТК № 20)	50	50	50	50	Мясо говядины отварное (ТК № 77)	50	50	Сырники из творога (ТК № 84)	120	120
Стушенное молоко для запеканок (ТК № 17)	12	Чай с лимоном (ТК № 18)	200	Кисель из повиллы (ТК № 42)	180	180	180	200	Чай (ТК № 30)	200	200	Стушенное молоко для запеканок (ТК № 17)	12	12
Чай (ТК № 30)	200	Хлеб ржаной (ТК № 12)	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	40	40	40	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	40	Чай с лимоном (ТК № 18)	200	200
Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20											Хлеб ржаной (ТК № 12)		10
	370	420	400	460	400	450	420	470	420	470	392	402		
Витамин С, мг	65,2	74,5	101,4	130,1	64,2	76,5	72,3	89,7	83	83	95,8	95,8		
2 недели														

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МАЛОУЧЕТСКИЙ САД № 3»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428791

Владелец Трубина Галина Владимировна

Действителен с 23.10.2024 по 23.10.2025