



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

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 3»**

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
Завтрак	г	г	Завтрак	г	г	Завтрак	г	г	Завтрак	г	г	Завтрак	г	г
Каша геркулесовая на концентрированном молоке (ТК № 1)	150	200	Омлет запечённый или паровой (ТК № 19)	120	140	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (ТК № 31)	150	200	Суп молочный с лапшой (ТК № 43)	150	200	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (ТК № 50)	150	200
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (ТК № 2)	150	200	Зеленый горошек (ТК № 20)	50	50	чай с молоком (ТК № 32)	180	200	Кофейный напиток с молоком (ТК № 4)	180	200	Какао с молоком (ТК № 21)	180	200
Кофейный напиток с молоком сгущённым (ТК № 4)	180	200	Какао с молоком (ТК № 21)	180	200	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20	Сыр (ТК № 33)	10	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20
Кофейный напиток с молоком (ТК № 3)	180	200	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20	Сливочное масло (ТК № 85)	5	5	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	Сливочное масло (ТК № 85)	0	5
Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20												
Сливочное масло (ТК № 85)	5	5												
Сыр (порциями) (ТК № 33)	10	10												
	<b>365</b>	<b>435</b>		<b>330</b>	<b>410</b>		<b>355</b>	<b>425</b>		<b>370</b>	<b>450</b>		<b>350</b>	<b>425</b>
<b>2-ой завтрак</b>			<b>2-ой завтрак</b>			<b>2-ой завтрак</b>			<b>2-ой завтрак</b>			<b>2-ой завтрак</b>		
Сок (ТК № 6)	180	200	Плоды и ягоды свежие (яблоко) (ТК № 22)	150	150	Сок (ТК № 6)	200	200	Плоды и ягоды свежие (банан) (ТК № 22)	150	150	Сок (ТК № 6)	180	200
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом (ТК № 7)	30	60	Свежий огурец	30	50	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (ТК № 34)	30	60	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (ТК № 34)	30	60	Свежий огурец	30	50
			Соленый огурец	30	50				Зеленый горошек (ТК № 20)	30	50	Соленый огурец	30	50
Шиш из свежей капусты со сметаной (ТК № 8)	150	200	Суп картофельный вегетарианский со сметаной (ТК № 23)	150	200	Суп картофельный с рыбой (ТК № 35)	150	200	Свекольник со сметаной (ТК № 45)	150	200	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной (ТК № 51)	150	200
Бефстроганов из отварного мяса говядины (ТК № 9)	70	80	Плов из мяса кур (ТК № 24)	150	200	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (ТК № 36)	70	80	Мясо говядины, тушенное с овощами (ТК № 46)	150	200	Биточки (котлеты) рыбные (ТК № 52)	70	80
Макаронные изделия отварные (ТК № 10)	90	130	Соус молочный с овощами (ТК № 25)	0	20	Гарнир овощной сборный (ТК № 37)	100	150	Напиток из шиповника (ТК № 47)	150	200	Картофельное пюре (ТК № 29)	100	150
Компот из сухих фруктов (ТК № 11) с вит.С	150	200	Компот из сухих фруктов (изюма) (ТК № 11) с вит.С	150	200	Компот из яблок и кураги (ТК № 38) с вит.С	150	200	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	Компот из сухих фруктов (ТК № 11) с вит.С	150	200
Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30
Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40				Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40
	<b>550</b>	<b>740</b>		<b>550</b>	<b>740</b>		<b>545</b>	<b>735</b>		<b>540</b>	<b>720</b>		<b>560</b>	<b>750</b>
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Кефир (ТК № 13)	200	200	Молоко кипячёное (ТК № 26)	180	200	Снежок (ТК № 39)	200	200	Кефир (ТК № 13)	180	200	Йогурт (ТК № 53)	200	200
Печенье (ТК № 14)	15	30	Сдоба обыкновенная (ТК № 27)	30	40	Вафли (ТК № 14)	10	30	Булочка домашняя (ТК № 48)	30	30	Печенье (ТК № 14)	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
Завтрак	г	г	Завтрак	г	г	Завтрак	г	г	Завтрак	г	г	Завтрак	г	г
Каша ячневая на концентрированном молоке с маслом (ТК № 56)	150	200	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (ТК № 62)	150	200	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (ТК № 68)	150	200	Каша манная молочная с маслом сливочным (ТК № 73)	150	200	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (ТК № 78)	150	200
Каша ячневая молочная с маслом сливочным (ТК № 57)	150	200	Какао с молоком (ТК № 21)	180	200	Чай с молоком (ТК № 32)	180	200	Кофейный напиток с молоком (ТК № 4)	180	200	Какао с молоком (ТК № 21)	180	200
Кофейный напиток с молоком сгущенным (ТК № 4)	180	200	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20	Сыр (ТК № 33)	0	10
Кофейный напиток с молоком (ТК № 3)	180	200	Сыр (ТК № 33)	10	20	Сливочное масло (ТК № 85)	5	5	Сливочное масло (ТК № 85)	5	5	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20
Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30												
Масло сливочное (ТК № 85)	0	5												
	360	435		360	420		355	425		355	425		350	430
<b>2-ой завтрак</b>			<b>2-ой завтрак</b>			<b>2-ой завтрак</b>			<b>2-ой завтрак</b>			<b>2-ой завтрак</b>		
Плоды и ягоды свежие (яблоко) (ТК № 22)	150	150	Сок (ТК № 6)	180	200	Плоды и ягоды свежие (груши) (ТК № 69)	150	150	Сок (ТК № 6)	180	200	Плоды и ягоды свежие (яблоко) (ТК № 22)	150	150
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом (ТК № 58)	30	30	Свежий огурец	30	30	Свежий помидор	30	30	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (ТК № 34)	30	60	Свежий огурец	30	30
			Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом (ТК № 7)	30	30	Солёный помидор	30	30				Солёный огурец	30	30
								Борщ с мясом (ТК № 79, 80)				150	200	
Суп – пюре из картофеля (ТК № 59)	150	200	Суп-лапша на курином бульоне (ТК № 63)	150	200	Уха рыбацкая (ТК № 70)	150	200	Суп-пюре из разных овощей (ТК № 74)	150	200	Суфле из рыбы (ТК № 81)	70	80
Гуляш из мяса говядины (ТК № 60)	70	80	Мясо кури отварное в соусе (ТК № 64)	50	70	Пудинг из мяса говядины (ТК № 71)	70	80	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины (ТК № 75)	150	200	Картофельное пюре (ТК № 29)	50	50
Макаронные изделия отварные (ТК № 10)	100	150	Капуста тушеная (ТК № 65)	100	150	Гарнир овощной сборный (ТК № 37)	100	150	компот из яблок и кураги (ТК № 38) с вит.С	150	200	Морковь тушеная (ТК № 82)	50	100
Компот из сухих фруктов (ТК № 11) с вит.С	150	200	Напиток из шиповника (ТК № 47)	150	200	Компот из сухих фруктов (изюма) (ТК № 11) с вит.С	150	200	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	Компот из сухофруктов и шиповника (ТК № 83)	150	200
Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30
Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40				Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40
	560	730		540	750		560	750		540	730		560	750
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Кефир (ТК № 13)	200	200	Молоко кипяченое (ТК № 26)	180	200	Снежок (ТК № 39)	200	200	Кефир (ТК № 13)	180	200	Йогурт (ТК № 53)	200	200
Печенье (ТК № 14)	15	30	Сдоба обыкновенная (ТК № 27)	30	30	Вафли (ТК № 14)	10	30	Булочка домашняя (ТК № 48)	30	30	Печенье (ТК № 14)	15	30
	215	230		210	230		200	220		210	230		215	230

Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин						
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом (ТК № 15)	60	50	Печень в молочном соусе (ТК № 66)	50	70	Рыба отварная под маринадом (ТК № 72)	150	180	Рагу овощное (ТК № 76)	150	180	Салат овощной с растительным маслом (ТК № 54)	60	60
Запеканка из творога № 2 (ТК № 61)	100	120	Картофель отварной (ТК № 67)	130	150	Зеленый горошек (ТК № 20)	50	50	Мясо говядины отварное (ТК № 77)	50	50	Сырники из творога (ТК № 84)	120	120
Сгущенное молоко для запеканок (ТК № 17)	12	18	Чай с лимоном (ТК № 18)	200	200	Кисель из повидла (ТК № 42)	180	180	Чай (ТК № 30)	200	200	Сгущенное молоко для запеканок (ТК № 17)	12	12
Чай (ТК № 30)	200	200	Хлеб ржаной (ТК № 12)	20	40	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	40	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	40	Чай с лимоном (ТК № 18)	200	200
Хлеб пшеничный (ТК № 5)		20										Хлеб ржаной (ТК № 12)		10
	<b>370</b>	<b>420</b>		<b>400</b>	<b>460</b>		<b>400</b>	<b>450</b>		<b>420</b>	<b>470</b>		<b>392</b>	<b>402</b>
Витамин С, мг	65,2	74,5		101,4	130,1		64,2	76,5		72,3	89,7		83	95,8
2 неделя														