



Меню приготавливаемых блюд

для детей от 3 до 7 лет

МКДОУ ЗАТО Знаменск ЦПР «Золотой ключик»

на летний период с 22.07.26 -31.08.26

Десятидневное меню: сад 3-7 года (новый СанПин) - На летний период с 22.07.2026 - 31.08.2026

День	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Хим. состав
День 1	1. Батон 30 2. Каша гречневая рассыпчатая 100 3. Чай 200	1. Суп картофельный с бобами 200 2. Мясо тушеное с овощами 200 3. Компот из смеси сухофруктов. 200 4. Хлеб пшеничный в/с 25 5. Хлеб ржаной 30	1. Молоко 180 2. Пряник 45	1. Пудинг творожный запеченный 150 2. Чай 200	Б: 73,376 (51%) Ж: 50,065 (-7,3%) У: 175,368 (-25,3%) К: 1368,995 (-15,5%)
День 2	1. Батон с маслом 35 2. Каша Манная молочная. 200 3. Чай 200	1. Суп крестьянский со сметаной. 200 2. Жаркое по-домашнему.* 200 3. огурец свежий 35 4. Компот из смеси сухофруктов. 200 5. Хлеб пшеничный в/с 25 6. Хлеб ржаной 30	1. Сок фруктовый. 100 2. ПЕЧЕНЬЕ 25	1. Капуста тушеная (наша) 100 2. Яйцо 26,5 3. Хлеб пшеничный в/с 25 4. Чай 200	Б: 59,758 (23%) Ж: 35,845 (-33,6%) У: 153,033 (-34,9%) К: 1042,855 (-35,6%)
День 3	1. Батон 30 2. Каша молочная пшеничная 200 3. Чай 200	1. Суп картофельный с макаронными изделиями. 200 2. Ёжики в томатно сметанном соусе. 75/50 3. Салат из свежих огурцов помидор. 55 4. Компот из смеси сухофруктов. 200 5. Хлеб пшеничный в/с 25 6. Хлеб ржаной 30	1. Кисель плодово-ягодный 200 2. Булочка Российская наша. 60	1. Картофельное пюре (сад) 150 2. Котлета рыбная любительская. 75 3. Хлеб пшеничный в/с 25 4. Чай 200	Б: 88,116 (81,3%) Ж: 51,057 (-5,4%) У: 197,556 (-15,9%) К: 1460,14 (-9,9%)
День 4	1. Батон с маслом 35 2. Вермишель молочная 200 3. Чай 200	1. Щи из свежей капусты. 200 2. Картофельное пюре (сад) 150 3. Котлеты, биточки куриные. 70/5 4. Томаты свежие 35 5. Компот из смеси сухофруктов. 200 6. Хлеб пшеничный в/с 25 7. Хлеб ржаной 30	1. Сок фруктовый. 100 2. ПЕЧЕНЬЕ 25	1. Омлет натуральный (наш) 100 2. Салат из зеленого горошка 50 3. Хлеб пшеничный в/с 25 4. Чай 200	Б: 81,131 (66,9%) Ж: 53,295 (-1,3%) У: 157,858 (-32,8%) К: 1222,614 (-24,5%)

День 5	1. Батон 30 2. Каша "Дружба" 200 3. Чай 200	1. Суп овощной. 180 2. Каша гречневая рассыпчатая 100 3. Тефтели из печени с рисом в молочном соусе 160 4. Томаты свежие 35 5. Компот из смеси сухофруктов. 200 6. Хлеб пшеничный в/с 25 7. Хлеб ржаной 30	1. Сок фруктовый. 100 2. ПЕЧЕНЬЕ 25	1. Булочка Российская наша. 60 2. Чай 200	Б: 57,388 (18,1%) Ж: 38,771 (-28,2%) У: 203,289 (-13,5%) К: 1327,846 (-18%)
День 6	1. Батон 30 2. Вермишель отварная сладкая. 100 3. Чай 200	1. Суп крестьянский со сметаной. 200 2. Суфле из отварного мяса и риса 100 3. Компот из смеси сухофруктов. 200 4. Хлеб пшеничный в/с 25 5. Хлеб ржаной 30	1. Кисель плодово-ягодный 200 2. ПЕЧЕНЬЕ 25	1. Пудинг творожный запеченный 150 2. Чай 200	Б: 72,532 (49,2%) Ж: 47,693 (-11,7%) У: 172,319 (-26,6%) К: 1345,298 (-17%)
День 7	1. Батон с маслом 35 2. Каша Рисовая молочная 200 3. Чай 200	1. Суп картофельный с макаронными изделиями. 200 2. Голубцы ленивые 200 3. огурец свежий 35 4. Компот из смеси сухофруктов. 200 5. Хлеб пшеничный в/с 25 6. Хлеб ржаной 30	1. Ряженка 180 2. ПЕЧЕНЬЕ 25	1. Рыба под омлетом. 120 2. Томаты свежие 35 3. Хлеб пшеничный в/с 25 4. Чай 200	Б: 87,166 (79,4%) Ж: 49,289 (-8,7%) У: 163,067 (-30,6%) К: 1318,232 (-18,6%)
День 8	1. Батон 30 2. Каша Манная молочная. 200 3. Чай 200	1. Суп овощной. 180 2. Картофельное пюре (сад) 150 3. Котлета мясная 70 4. Салат из свежих огурцов помидор. 55 5. Компот из смеси сухофруктов. 200 6. Хлеб пшеничный в/с 25 7. Хлеб ржаной 30	1. Сок фруктовый. 100 2. Булочка Российская наша. 60	1. Капуста тушеная (наша) 100 2. Яйцо 26,5 3. Хлеб пшеничный в/с 25 4. Чай 200	Б: 72,636 (49,5%) Ж: 52,592 (-2,6%) У: 164,175 (-30,1%) К: 1288,116 (-20,5%)

День 9	1. Батон с маслом 35 2. Вермишель молочная 200 3. Чай 200	1. Суп с галушками по-полтавски. 200 2. Плов с птицей 180 3. Томаты свежие 35 4. Компот из смеси сухофруктов. 200 5. Хлеб пшеничный в/с 25 6. Хлеб ржаной 30	1. ПЕЧЕНЬЕ 25 2. Кисель плодово-ягодный 200	1. Овощное рагу. 150 2. Хлеб пшеничный в/с 25 3. Чай 200	Б: 61,695 (26,9%) Ж: 33,475 (-38%) У: 193,623 (-17,6%) К: 1162,711 (-28,2%)
День 10	1. Батон 30 2. Каша "Дружба" 200 3. Чай 200	1. Щи из свежей капусты. 200 2. Каша гречневая рассыпчатая 100 3. Оладьи из печени со сметаной 120/30 4. Компот из смеси сухофруктов. 200 5. Хлеб пшеничный в/с 25 6. Хлеб ржаной 30	1. Сок фруктовый. 100 2. ПЕЧЕНЬЕ 25	1. Булочка Российская наша 60 2. Чай 200	Б: 61,412 (26,4%) Ж: 34,707 (-35,7%) У: 193,962 (-17,4%) К: 1259,323 (-22,3%)

Заведующий:  / Ложкина Н.Н.