Утверждаю
Заведующий МКДОУ ЗАТО
Знаменск ЦРР «Золотой ключик»
_____ Н.Н. Ложкина

Меню приготавливаемых блюд

для детей от 3 до 7 лет

МКДОУ ЗАТО Знаменск ЦРР «Золотой ключик»

на Осенне – Зимний период 2026 – 2027г.

Десятидневное меню: сад 3-7 года (новый СанПин) - Осенне - Зимний период 2026-2027

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. Батон с повидлом 35 3. Яблоко. 90	1. Пудинг творожный запеченый 150 2. Чай 200	Б: 72,871 (49,9%) Ж: 50,06 (-7,3%) У: 169,788 (-27,7%) К: 1337,905 (-17,4%)
День 2	1. Батон с маслом 35 2. Каша Манная молочная. 200 3. Чай 200 4. Яблоко. 90	1. Суп с галушками по-полтавски. 200 2. Голубцы ленивые 200 3. Компот из смеси сухофруктов. 200 4. Хлеб пшеничный в/с 25 5. Хлеб ржаной 30	1. Кисель плодово-ягодный 200 2. Булка Домашняя. 70	1. Омлет натуральный (наш) 100 2. Икра из кабачков 80 3. Хлеб пшеничный в/с 25 4. Чай 200	Б: 76,31 (57%) Ж: 53,488 (-0,9%) У: 204,01 (-13,2%) К: 1464,661 (-9,6%)
День 3	1. Батон 30 2. Каша молочная пшенная 200 3. Чай 200	1. Суп картофельный с макаронными изделиями. 200 2. Свекла тушеная. 115 3. Ёжики в томатно сметанном соусе. 75/50 4. Компот из смеси сухофруктов. 200 5. Хлеб пшеничный в/с 25 6. Хлеб ржаной 30	1. Компот из свежих яблок 150 2. Пряник 45	1. Картофельное пюре (сад) 150 2. Котлета рыбная любительская. 75 3. Салат из квашеной капусты. 60 4. Хлеб пшеничный в/с 25 5. Чай 200	Б: 88,383 (81,9%) Ж: 48,664 (-9,9%) У: 205,751 (-12,4%) К: 1471,725 (-9,2%)
День 4	1. Батон с маслом 35 2. Вермишель молочная 200 3. Чай 200 4. Яблоко. 90	1. Борщ со сметаной. 200 2. Картофельное пюре (сад) 150 3. Котлеты, биточки куриные . 70/5 4. Салат из квашеной капусты. 60 5. Компот из смеси сухофруктов. 200 6. Хлеб пшеничный в/с 25 7. Хлеб ржаной 30	1. Булочка Российская наша. 60 2. Кисель плодово-ягодный 200	1. Капуста тушеная (наша) 100 2. Яйцо 26,5 3. Хлеб пшеничный в/с 25 4. Чай 200	Б: 81,03 (66,7%) Ж: 54,911 (1,7%) У: 192,26 (-18,2%) К: 1381,727 (-14,7%)

День 5	1. Батон 30 2. Каша "Дружба" 200 3. Чай 200 4. Яблоко. 90	1. Суп овощной. 180 2. Запеканка вермишелевая с мясом. 200 3. Соус томатно сметанный 30 4. Компот из смеси сухофруктов. 200 5. Хлеб пшеничный в/с 25 6. Хлеб ржаной 30	1. Чай 200 2. Пряник 45	1. Картофельное пюре (сад) 150 2. Яйцо 26,5 3. Салат из квашеной капусты. 60 4. Хлеб пшеничный в/с 25 5. Чай 200	Б: 65,549 (34,9%) Ж: 45,122 (-16,4%) У: 200,933 (-14,5%) К: 1345,381 (-17%)
День 6	1. Батон с повидлом 35 2. Вермишель отварная сладкая. 100 3. Чай 200	1. Щи из свежей капусты. 200 2. Плов с мясом. 180 3. Компот из смеси сухофруктов. 200 4. Хлеб пшеничный в/с 25 5. Хлеб ржаной 30	1. Молоко 180 2. Пряник 45 3. Яблоко. 90	1. Пудинг творожный запеченый 150 2. Чай 200	Б: 70,734 (45,5%) Ж: 45,354 (-16%) У: 206,761 (-12%) К: 1440,095 (-11,1%)
День 7	1. Батон с маслом 35 2. Каша Рисовая молочная 200 3. Чай 200 4. Яблоко. 90	1. Суп картофельный с макаронными изделиями. 200 2. Жаркое по- домашнему.* 200 3. Компот из смеси сухофруктов. 200 4. Хлеб пшеничный в/с 25 5. Хлеб ржаной 30	1. Батон с повидлом 35 2. Чай 200	1. Рыба под омлетом. 120 2. Икра из кабачков 80 3. Хлеб пшеничный в/с 25 4. Чай 200	Б: 76,132 (56,6%) Ж: 48,633 (-9,9%) У: 179,602 (-23,5%) К: 1328,406 (-18%)
День 8	1. Батон 30 2. Каша Манная молочная. 200 3. Чай 200 4. Яблоко. 90	1. Свекольник 200 2. Картофельное пюре (сад) 150 3. Котлета мясная 70 4. Салат из квашеной капусты. 60 5. Компот из смеси сухофруктов. 200 6. Хлеб пшеничный в/с 25 7. Хлеб ржаной 30	1. Кисель плодово-ягодный 200 2. Булочка Российская наша. 60	1. Капуста тушеная (наша) 100 2. Яйцо 26,5 3. Хлеб пшеничный в/с 25 4. Чай 200	Б: 72,629 (49,4%) Ж: 50,221 (-7%) У: 181,485 (-22,7%) К: 1339,526 (-17,3%)
День 9	1. Батон с маслом 35 2. Вермишель молочная 200 3. Чай 200 4. Яблоко. 90	1. Суп с галушками по-полтавски. 200 2. Плов с птицей 180 3. Компот из свежих яблок 150 4. Хлеб пшеничный в/с 25 5. Хлеб ржаной 30	1. Чай 200 2. Батон с повидлом 35	1. Овощное рагу . 150 2. Хлеб пшеничный в/с 25 3. Чай 200	Б: 64,697 (33,1%) Ж: 35,937 (-33,5%) У: 196,553 (-16,3%) К: 1201,4 (-25,8%)

День 10	1. Батон 30 2. Каша "Дружба" 200 3. Чай 200	1. Щи из свежей капусты. 200 2. Каша гречневая рассыпчатая 100 3. Котлета мясная 70 4. Соус томатно-сметанный 30 5. Компот из смеси сухофруктов. 200 6. Хлеб пшеничный в/с 25 7. Хлеб ржаной 30	1. Компот из свежих яблок 150 2. Булка Домашняя. 70	1. Картофельное пюре (сад) 150 2. Салат из квашеной капусты. 60 3. Яйцо 26,5 4. Хлеб пшеничный в/с 25 5. Чай 200	Б: 77,979 (60,5%) Ж: 51,428 (-4,8%) У: 202,673 (-13,7%) К: 1455,646 (-10,1%)

Заведующий:_____/ Ложкина Н.Н.