



Меню приготавливаемых блюд

для детей от 3 до 7 лет

МКДОУ ЗАТО Знаменск ЦРР «Золотой ключик»

на период с 01.09.2026 по 30.09.2026

Десятидневное меню: сад 3-7 года (новый СанПин) - На сентябрь 2026

День	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Хим. состав
День 1	1. Каша гречневая рассыпчатая 100 2. Батон с повидлом 35 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 3. Яблоко. 90	1. Пудинг творожный запеченный 150 2. Чай 200	Б: 73,426 (51,1%) Ж: 50,075 (-7,3%) У: 188,238 (-19,9%) К: 1424,905 (-12%)
День 2	1. Батон с маслом 35 2. Каша Манная молочная. 200 3. Чай 200 4. Яблоко. 90	1. Суп крестьянский со сметаной. 200 2. Жаркое по-домашнему.* 200 3. огурец свежий 35 4. Компот из свежих яблок 150 5. Хлеб пшеничный в/с 25 6. Хлеб ржаной 30	1. Сок фруктовый. 100 2. Булка Домашняя. 70	1. Капуста тушеная (наша) 100 2. Яйцо 26,5 3. Хлеб пшеничный в/с 25 4. Чай 200	Б: 64,358 (32,4%) Ж: 38,113 (-29,4%) У: 192,992 (-17,8%) К: 1242,713 (-23,3%)
День 3	1. Батон 30 2. Каша молочная пшеничная 200 3. Чай 200 4. Яблоко. 90	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. ПЕЧЕНЬЕ 25	1. Картофельное пюре (сад) 150 2. Котлета рыбная любительская. 75 3. Хлеб пшеничный в/с 25 4. Чай 200	Б: 85,34 (75,6%) Ж: 48,547 (-10,1%) У: 192,876 (-17,9%) К: 1408,446 (-13,1%)
День 4	1. Батон с маслом 35 2. Вермишель молочная 200 3. Чай 200 4. Яблоко. 90	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. ПЕЧЕНЬЕ 25 2. Чай 200	1. Омлет натуральный (наш) 100 2. Салат из зеленого горошка 50 3. Хлеб пшеничный в/с 25 4. Чай 200	Б: 81,071 (66,8%) Ж: 53,555 (-0,8%) У: 162,734 (-30,7%) К: 1246,846 (-23%)

День 5	1. Батон 30 2. Каша "Дружба" 200 3. Чай 200 4. Яблоко. 90	1. Суп овощной. 180 2. Каша гречневая рассыпчатая 100 3. Тефтели из говядины 70 4. Соус томатно сметанный 30 5. Томаты свежие 35 6. Компот из смеси сухофруктов. 200 7. Хлеб пшеничный в/с 25 8. Хлеб ржаной 30	1. Сок фруктовый. 100 2. Булочка Российская наша. 60	1. Овощное рагу . 150 2. Яйцо 26,5 3. Хлеб пшеничный в/с 25 4. Чай 200	Б: 77,547 (59,6%) Ж: 44,708 (-17,2%) У: 202,265 (-13,9%) К: 1371,361 (-15,3%)
День 6	1. Вермишель отварная сладкая. 100 2. Батон с повидлом 35 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. Пряник 45 2. Молоко 180 3. Яблоко. 90	1. Пудинг творожный запеченый 150 2. Чай 200	Б: 78,787 (62,1%) Ж: 53,228 (-1,4%) У: 194,16 (-17,3%) К: 1493,942 (-7,8%)
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. Голубцы ленивые 200 3. огурец свежий 35 4. Компот из смеси сухофруктов. 200 5. Хлеб пшеничный в/с 25 6. Хлеб ржаной 30	1. ПЕЧЕНЬЕ 25 2. Чай 200	1. Рыба под омлетом. 120 2. Томаты свежие 35 3. Хлеб пшеничный в/с 25 4. Чай 200	Б: 82,386 (69,5%) Ж: 45,149 (-16,4%) У: 170,483 (-27,4%) К: 1288,264 (-20,5%)
День 8	1. Батон 30 2. Каша Манная молочная. 200 3. Чай 200 4. Яблоко. 90	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: 72,996 (50,2%) Ж: 52,952 (-1,9%) У: 172,995 (-26,4%) К: 1330,416 (-17,9%)

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. Томаты свежие 35 4. Компот из свежих яблок 150 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: 62,155 (27,9%) Ж: 33,935 (-37,2%) У: 209,783 (-10,7%) К: 1236,312 (-23,7%)
День 10	1. Батон 30 2. Каша "Дружба" 200 3. Чай 200 4. Яблоко. 90	1. Щи из свежей капусты. 200 2. Каша гречневая рассыпчатая 100 3. Котлета мясная 70 4. Компот из смеси сухофруктов. 200 5. Хлеб пшеничный в/с 25 6. Хлеб ржаной 30	1. Сок фруктовый. 100 2. Булка Домашняя. 70	1. Вермишель отварная сладкая. 100 2. Чай 200	Б: 60,541 (24,6%) Ж: 44,323 (-17,9%) У: 208,094 (-11,4%) К: 1406,178 (-13,2%)

Заведующий:  / Ложкина Н.Н.