

10 дневное меню ЗОП от 02.03.2026 г

Утверждаю: МБДОУ
"Старостуденческий
детский сад"

Заведующий
Хасанова Р.Р.



День 1 - ый	День 2- ой	День 3 - ий	День 4 - ый	День 5 - ый	День 6 - ой	День 7 - ой	День 8 - ой	День 9 - ый	День 10 - ый
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с м/с 140/3-180/3	Каша полбяная молочная 140/3-180/3	Каша.молоч. дружба мас/слив 140/3-180/3	Каша ячневая молочная с м.с. 140/3-180/3	Каша манная молочн. с маслом сливочн. 140/3-180/3	Каша пшениная молочн. с маслом сливочн. 140/3-180/3	Каша ячневая молочная с м.с. 140/3-180/3	Каша Геркулесовая молочная с м/с 140/3-180/3	Каша рисовая молочн с м/с 140/3-180/3	Каша пшеничная молочн. с маслом сливочн. 140/3-180/3
Кофейный напиток с молоком 180/6-180/6	Какао с молоком сахаром 180/6-180/6	Чай с молоком, сахаром 180/6-180/6	Кофейный напиток с молоком 180/6-180/6	чай без сахара с мармеладом 170\10-170\10	Чай с молоком, сахаром 180/6-180/6	кофейн.напиток с молоком 180/6-180/6	Какао с молоком 180/6-180/6	Чай с молоком, сахаром 180/6-180/6	чай с яблоками с сах.150/5\10-180/6\10
Бутерброд с м/с с сыром. 25/5/5-30/5/5	Бутербр.С, м/ слив. 25/5-30/5	Бутерброд с маслом сливочным сыром 25/5\5-30/5\5	Бутерброд с м/с . 25/5/-30/5	Бутер. с м/ сливочным с сыром 25/5\5-30/5/5	Бутерброд с маслом слив. 25/5/-30/5/	Бутерброд с маслом сливочным 25/5/-30/5/	Бутерброд с маслом сливочным 25/5-30/5	Бутерброд с сыром и мас.сливочным 25/5\5-30/5\5	Бутерброд с маслом сливочным 25/5-30/5
2-ой завтрак									
Кисломолочный напиток 150-180	сок 200-200	Кисломолочный напиток 150-180	сок 200-200	Кисломолочный напиток 150-180	сок 200-200	Кисломолочный напиток 150-180	сок 200-200	Кисломолочный напиток 150-180	сок 200-200
ОБЕД									
салат из кукурузы к/с\ИКРА кабачковая 30-50	Салат карт. С марковью и сол.огурцом40-60	Салат из прип.морковью с курагой 40-60	салат из отв.свеклы с яблоками 40\60	салат из зел горошка . 30-50	салат из конц кукурузы 30-50	салат из кваш.кап 30-50	винегрет овощ из кваш капусты 40-60	Салат из прип моркови с сахаром40-60	салат из конц зелен.горошек 30\50
Суп картоф с клецками на курином бульоне с мясом птицы150/-180/	БОРЩ со св кап, картоф на м/б, со сметаной 150/5-180/7	Суп картоф с кур фрик.150/10-180/10	суп карт. пшениный на м\б с мясом гов. 150\10-180\10	суп карт. гороховый с мясными фрик.150\10-180\10	борщ со св кап.карт на к\б со сметаной 150/5-180/7	суп картоф. с гречн.кр с кур фрик. 150\10-180\10	ПЦИ со св капустой с картоф,с мясными фрикад,со сметаной 150/10/5-180/10/7	СУП-ЛАПША домашняя на к/б 150-180	суп карт рисовый с кур фрик.150\10 -180\10
пудинг рыбный 45\15-60\20	гуляш из отв.говяд.30\30-40\40	птица тушенная с овощами по татарски 30\30-40\30	котлеты рыбные50-70	тефтели мясн. 50\70	жаркое по домашнему из отв птицы 150\200	биточки рубленные из рыбы 50-80	тефтели мяс. В томат соусе 45\15-60\20	Биточки "Домашние" 50-70	капуста тушенная с мясом150\185
пюре картофельное 120\140	каша гречневая рас.с м\с 110\2-130\3	макаронные из отв с м\с110\3-130\3	пюре картофельное с м\с 120\3-140\3	рагу из овощей 120\150		пюре картофельное с м\с 120\3-140\3	пюре гороховое 110-130	картоф запечен. 120\140	
Напиток из сухофруктов 150-180	Компот из свежих яблок 150-180	кисель 150-180	компот из урюка 150-180	Компот из св.фруктов 150-180	напиток из с.ф 150-180	компот из свеж яблок 150-180	Компот из урюка 150-180	кисель150-180	компот из св.фруктов 150-180
Хлеб пшен. 20-30	Хлеб пшеничный 20-30	Хлеб пшеничный 20-30	Хлеб пшеничный 20-30	Хлеб пшеничный 20-30	хлеб пшенич 20-30	хлеб пшенич 20-30			
Хлеб ржаной 30-35	Хлеб ржаной 30-40	Хлеб ржаной 30-35	Хлеб ржаной 30-40	хлеб ржаной 30-35	хлеб ржаной 30-40	Хлеб ржаной 30-35	Хлеб ржаной 30-40	Хлеб ржаной 30-35	Хлеб ржан.30-40
ПОЛДНИК									
Чай с сах.150/5-180/6	Чай с сах. и лимон.150\5\5 180/6/7	напиток из шипов.150/5-180/6	Чай с сахаром 150/5 -180\6	плов с сух.фруктами 130\150	печенье 20\20	макароны с сыром 130-150	Чай с сахаром 150/5/-180/6	чай с сахаром и лимон.150/5/5-180/6/7	эпчомак с мяс.фаршем 75-100
запек. Творожная с молоком сгущ.110\20-130\20	элезш с птиц.100\100	омлет нат.130\150	вак балеш с рисом с мясом 75\90	Чай с сахаром и лимоном 150/5/5-180\6\7	омлет натуральн.130-150	напиток из шиповника150\5-180\6	сметанник 75\75	пудинг твор.с повидлом 110\20-130\20	напиток из шиповника150/5-180/6
Фрукты свежие 100-100	фрукты св. 100\100	печенье 20\40		фрукты св.100\100	чай с сах с яблоками 150/5\10-180/6\10		фрукты св.100\100	фрукты св.100-100	фрукты св. 100\100