

Согласовано
Врач _____ Трибушевский СА
МАДОУ № 140
«29» _____ 2025г

Утверждено
Заведующий



О.Н.Секерина
2025г

Примерное 10-дневное меню МАДОУ № 140

День	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1 день	Рожки отварные с кабачковой икрой Батон, масло, яйцо отварное Какао на молоке 10.00 - сок	Суп гороховый Салат Плов с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Молоко кипячёное Кондит. изделия	Сырники с молочным соусом(ленивые вареники) Салат из моркови Чай с сахаром (шиповником) хлеб
2 день	Каша гречневая молочная Батон, Масло сыр Кофейный напиток с молоком Фрукты 10.00	Салат морская капуста Суп вермишелевый Картофельное пюре, печенье по-строгоновски Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Кефир булочка домашняя	Рыбное суфле с рисом Чай с сахаром (лимоном) Хлеб, Салат из свеклы с чесноком
3 день	Омлет (зеленый горошек) Кофейный напиток с молоком Батон, масло, сыр Сок10.00	Свекольник со сметаной Ленивые голубцы со сметанным соусом (бигус) Кисель Хлеб ржаной	Молоко кипячёное Булочка домашняя	Пудинг творожно-яблочный со сметанным соусом Чай с сахаром (лимоном шиповником) Хлеб, салат из отварной моркови
4 день	Каша пшеничная молочная Батон, Масло, Кофейный напиток с молоком Фрукты 10.00	Борщ со сметаной Салат Суфле мясное Компот Хлеб ржаной	кефир Кондит.изделия	Картофельное пюре рыба под овощами в томатном соусе Чай с лимоном Хлеб
5 день	Каша рисовая Молочная Масло, батон, сыр, Кофейный напиток Сок – 10.00	Суп рыбный Мясная котлета с гречкой (Салат,) Компот из сухофруктов Хлеб ржаной.	Молоко кипячёное Плюшка (Пирожки с повидлом)	Капуста тушеная с мясом птицы Хлеб, Чай с шиповником
6 день	Каша геркулесовая молочная Батон, масло, сыр Какао на молоке Сок – 10.00	Рассольник со сметаной Гуляш с отварными рожками салат Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Молоко кипячёное Кондит.изделия	Ленивые вареники с маслом Салат Чай с шиповником Хлеб
7 день	Каша «Дружба» Масло, батон. сыр Кофейный напиток с молоком Фрукты – 10.00	Суп овощной Запеканка из печени (Салат) Компот Хлеб ржаной	Кефир Булочка домашняя	Рыбные биточки с рисом картофельным пюре Чай с лимоном Хлеб (салат)
8 день	Каша манная Батон, маслом Сыр Кофейный напиток с молоком Сок – 10.00	Суп с фрикадельками Капуста тушеная с мясом Кисель Хлеб ржаной	Молоко кипячёное Булочка домашняя	Запеканка твороженная со сметанным соусом (с яблоком), салат из моркови Чай шиповником Хлеб
9 день	Вермишель молочная Батон Масло Кофейный напиток с молоком Фрукты– 10.00	Щи со сметаной Салат Мясные тефтели с рисом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Кефир Кондит.изделия	Картофельное пюре, котлета рыбная салат Хлеб Чай с лимоном
10 день	Каша пшеничная молочная Кофейный напиток Батон, масло Сыр Сок – 10.00	Суп гречневый Гороховое пюре с мясной котлетой Салат Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Молоко кипячёное Булочка домашняя	Винегрет Макаронник запеченный с яйцом Чай с шиповником Хлеб