

УТВЕРЖДАЮ
заведующий БДОУ г.Омска
« Центр развития ребенка –
Детский сад № 197»

_____ И.Н.Воронько

_____ 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
БДОУ г.Омска « Центр развития ребенка – детский сад № 197»

12- часовые группы

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ БДОУ г.ОМСКА «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА- ДЕТСКИЙ САД № 197»
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ДНИ НЕДЕЛИ	ЗАВТРАК	2-Й ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН
<i>ПОНЕДЕЛЬНИК</i>	Каша манная молочная жидкая 150/180 Хлеб с маслом 30/40 масло 6/7) Кофейный напиток с молоком 150/180	Сок фруктовый 200 (Фрукт 1 шт.)	Суп картофельный с бобовыми 150/200 (Сухари (гренки) 20/30 Салат из отварного картофеля, моркови, соленым огурцом, репчатым луком 40/60 Тефтели мясные с рисом (ёжики) с томатно-сметанным соусом 100/130 Капуста тушеная (гарнир) (2-й вариант) 120/150 Хлеб урожайный 30/40 Компот из сухофруктов 150/180	Вафли 30/50 Молоко пастеризованное 180/200	Пудинг из творога 130/150 с шоколадным соусом 40/50 Хлеб пшеничный (для ужина) 40/50 Чай с молоком 180/200
<i>ВТОРНИК</i>	Каша молочная «Дружба» 150/180 Хлеб с маслом (хлеб 30/40 масло 6/7) Чай с молоком 150/180	Сок фруктовый 200 (Фрукт 1 шт.)	Суп с вермишелью 150/200 Салат из моркови кукурузы и репчатого лука 40/50 Рыба запеченная с овощами 60/80 Пюре картофельное 120/150 Хлеб урожайный 30/40 Компот из свеж. ягод 150/180	Булочка домашняя 50/70 Кисломолочный напиток 180/200	Котлета мясная 60/80 Свекла тушеная в сметане 150/180 Хлеб пшеничный (для ужина) 40/50 Чай с сахаром 180/200
<i>СРЕДА</i>	Омлет натуральный 130/150 Кукуруза отварная сладкая 40/60 Хлеб с маслом (хлеб 30/40 масло 6/7) Какао на молоке 150/180	Сок фруктовый 200 (Фрукт 1 шт.)	Рассольник ленинградский 150/200 Сметана 15%(порционная для заправки) 5/7 Кабачковая икра (консервированная) 30/40 Бигус (мясо тушеное с капустой) 150/180 Хлеб урожайный 30/40 Компот из шиповника 150/180	Печенье 30/50 Молоко пастеризованное 180/200	Суфле рыбное 150/180 Салат из 40/50 Хлеб пшеничный (для ужина) 40/50 Чай с лимоном 180/200
<i>ЧЕТВЕРГ</i>	Каша пшенная 150/180 Хлеб с маслом, сыр (хлеб 30/40 масло 6/7, сыр 10/13) Кофейный напиток с молоком 150/180	Сок фруктовый 200 (Фрукт 1 шт.)	Свекольник 150/200 Сметана 15%(порционная для заправки) 5/7 Огурец соленый 40/60 Домашнее жаркое 150/180 Хлеб урожайный 30/40 Компот из свежих яблок 150/180	Булочка «Российская» с сахаром 50/70 Кисломолочный напиток 180/200	Горошница с маслом 180/200 Хлеб пшеничный (для ужина) 40/50 Чай с молоком 180/200
<i>ПЯТНИЦА</i>	Творожная запеканка 130/150 со сгущенным молоком 20/30 Хлеб с маслом (хлеб 30/40 масло 6/7) Чай с сахаром с лимоном 150/180	Сок фруктовый 200 (Фрукт 1 шт.)	Борщ с фасолью и картофелем вегетарианской 150/200 Сметана 15%(порционная для заправки) 5/7 Салат из припущенной моркови с яблоком 40/60 Котлета куриная 60/80 Соус молочный 20/30 Перловый гарнир 120/150 Хлеб урожайный 30/40 Кисель из свежих ягод 150/180	Ватрушка с повидлом 60/80 Молоко пастеризованное 180/200	Макароны отварные с сыром 180/200 Хлеб пшеничный (для ужина) 40/50 Чай с сахаром 180/200

Заведующий
10.03.2025

И.Н.Воронько

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ БДОУ г.ОМСКА «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА- ДЕТСКИЙ САД № 197»
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ДНИ НЕДЕЛИ	ЗАВТРАК	2-Й ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН
<i>ПОНЕДЕЛЬНИК</i>	Каша ячневая молочная 150/180 Хлеб с маслом (хлеб30/40 масло 6/7) Кофейный напиток с молоком 150/180	Сок фруктовый 200 (Фрукт 1 шт)	Суп рыбный из консервы 150/200 Салат из зеленого горошка 40/60 Гуляш 60/80 Вермишель отварная с маслом 120/150 Хлеб урожайный 30/40 Компот из сухофруктов 150/180	Зефир 30/50 Молоко 180/200 пастеризованное	Рагу из овощей (овощи тушеные)в томатном соусе (3-й вариант)180/200 Хлеб пшеничный (для ужина) 40/50 Чай с молоком 180/200
<i>ВТОРНИК</i>	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная жидкая 155/185 Хлеб с маслом, сыр (хлеб 30/40 масло 6/7, сыр 10/13) Какао на молоке 150/180	Сок фруктовый 200 (Фрукт 1 шт)	Борщ вегетарианский 150/200 Салат из репчатого лука с растительным маслом 40/60 Пюре картофельное (гарнир 2-й вариант) 120/150 Запеканка из печени с рисом 60/80 Хлеб урожайный 30/40 Компот из свежих яблок 150/180	Пирожок с рыбным фаршем 60/80 Молоко пастеризованное 180/200	Суп молочный с рисом 180/200 Хлеб пшеничный (для ужина) 40/50 Чай с лимоном с сахаром 180/200
<i>СРЕДА</i>	Пудинг из творога запеченный 130/150 со сгущенным молоком 20/ 30 Хлеб с маслом(хлеб 30/40 масло 6/7) Чай с молоком 150/180	Сок фруктовый 200 (Фрукт 1 шт.)	Рассольник домашний 150/200 Винегрет 40/60 Плов с мясом (грудка куриная)150/180 Хлеб урожайный 30/40 Компот из шиповника с витамином С 150/180	Печенье 30/50 Кисломолочный напиток 180/200	Картофель, запеченный в сметанном соусе 180/200 Кабачковая икра340/40 Хлеб пшеничный (для ужина)40/50 Чай с сахаром 180/200
<i>ЧЕТВЕРГ</i>	Каша из пшена и риса молочная «Дружба» 155/185 Хлеб с маслом (хлеб 30/40, 30/40 масло 6/7) Кофейный напиток с молоком 150\180	Сок фруктовый 200 (Фрукт 1 шт.)	Щи из свежей капусты с картофелем 150/200 Сметана 15%(порционная для заправки) 5/7 Рыба припущенная в молоке 60/80 Картофельное пюре 120/150 Свекла отварная 30/40 Хлеб урожайный 30/40 Компот из лимонов 150/180	Булочка домашняя 50/70 Молоко пастеризованное 180/200	Голубец ленивый 120/150 Соус сметанный с томатной пастой 40/50 Хлеб пшеничный (для ужина)40/50 Чай с лимоном 180/200
<i>ПЯТНИЦА</i>	Омлет натуральный с сыром 130/150 Хлеб с маслом (хлеб 30/40 масло 6/7) Чай с молоком 150/180	Сок фруктовый 200 (Фрукт 1 шт.)	Суп с клецками 150/200 Салат из моркови, кукурузы и репчатого лука 40/60 Азу 60/8 Каша гречневая рассыпчатая 120/150 Хлеб урожайный 30/40 Кисель из свежих ягод 150/180	Хлеб пшеничный 30/40 Повидло 20/25 Кисломолочный напиток 180/200	Вареники ленивые с маслом 180/200 Хлеб пшеничный (для ужина)40/50 Чай с сахаром 180/200

Заведующий
10.03.2025

И.Н.Воронько