

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новосельский образовательный центр»

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МОУ «Новосельский центр»
Ю.В. Васильева



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)
(осенне-зимний период с 01.09. по 01.03)

гп. Новоселье
2025г.

Десятидневное меню: Сад 3-7 - осень 2025

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" 180 2. Какао с молоком 180 3. Печенье 30	1. Яблоко свежее 100	1. Бульон из курицы 200 2. Гренки из пшеничного хлеба 13 3. Плов из птицы 200 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из свеклы 60	1. Ватрушка с творогом 70 2. Молоко кипяченое 190 3. Салат из моркови 60	Б: 52,088 (7,2%) Ж: 56,852 (5,3%) У: 194,894 (-17%) К: 1491,57 (-7,9%)
День 2	1. Омлет натуральный 150 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Ряженка 190 2. Пряник 30	1. Суп картофельный с вермишелью 200 2. Тефтели 80 3. Греча отварная 120 4. Соус сметанный с луком 40 5. Хлеб ржано-пшеничный 45 6. Компот из свежих фруктов 180	1. Пюре картофельное 150 2. Котлета рыбная 80 3. Чай с сахаром и лимоном 180 4. Батон нарезной обогащенный 50	Б: 79,496 (63,6%) Ж: 64,559 (19,6%) У: 220,431 (-6,2%) К: 1752,713 (8,2%)
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 200 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Апельсин 100,5	1. Свекольник на курином бульоне 200 2. Пюре картофельное 150 3. Суфле из печени 100 4. Соус сметанный с луком 40 5. Салат из квашеной капусты 60 6. Хлеб ржано-пшеничный 45 7. Компот из сухофруктов 180	1. Мясные ёжики 80 2. Капуста тушеная 140 3. Чай с сахаром и лимоном 180 4. Батон нарезной обогащенный 50	Б: 69,465 (42,9%) Ж: 63,456 (17,5%) У: 195,203 (-16,9%) К: 1611,168 (-0,5%)
День 4	1. Запеканка творожная! 110 2. Молоко сгущенное 30 3. Кофейный напиток 180 4. Бутерброд с маслом 45	1. Яблоко свежее 100	1. Суп картофельный с рыбой 200 2. Гуляш из курицы 80/75 3. Макароны отварные с маслом 120 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 180	1. Жаркое по домашнему с курой 220 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Компот из сухофруктов 180	Б: 79,357 (63,3%) Ж: 56,242 (4,2%) У: 214,547 (-8,7%) К: 1645,762 (1,6%)

День 5	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Бутерброд с сыром 59,1 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт питьевой 190 2. Печенье 30	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) на курином бульоне 200 2. Гренки из пшеничного хлеба 13 3. Мясо куриное тушеное с овощами 200 4. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком 60 5. Хлеб ржано-пшеничный 45 6. Компот из сухофруктов 180	1. Пирожки печеные с капустой и яйцом 80 2. Чай с сахаром и лимоном 180 3. Салат из свеклы 60	Б: 54,813 (12,8%) Ж: 57,645 (6,8%) У: 223,21 (-5%) К: 1657,731 (2,3%)
День 6	1. Каша вязкая пшеничная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Печенье 30	1. Яблоко свежее 100	1. суп картофельный с клецками 1 200 2. Кура, тушеная в сметанном соусе 100 3. Рис отварной 130 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 180	1. Запеканка творожная! 110 2. Молоко сгущенное 30 3. Ряженка 190 4. Салат из моркови 60	Б: 69,987 (44%) Ж: 58,508 (8,3%) У: 207,288 (-11,8%) К: 1637,367 (1,1%)
День 7	1. Омлет натуральный 150 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Ряженка 190 2. Пряник 30	1. Щи из квашеной капусты 200 2. Суфле рыбное 80/22 3. Пюре картофельное 150 4. Соус сметанный с луком 40 5. Хлеб ржано-пшеничный 45 6. Компот из сухофруктов 180	1. Капуста тушеная 140 2. Яйца вареные 20 3. Чай с сахаром и лимоном 180 4. Булочка домашняя 70	Б: 67,053 (38%) Ж: 69,585 (28,9%) У: 192,601 (-18%) К: 1661,042 (2,5%)
День 8	1. Каша гречневая молочная жидкая 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Апельсин 100,5	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне 200 2. Макароны отварные с маслом 120 3. Суфле из печени 100 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 180 6. Салат из квашеной капусты 60	1. Жаркое по домашнему с курой 220 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Компот из сухофруктов 180	Б: 66,18 (36,2%) Ж: 57,406 (6,3%) У: 216,398 (-7,9%) К: 1622,653 (0,2%)

День 9	1. Пудинг из творога с яблоками 150/30 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Яблоко свежее 100	1. Рассольник на курином бульоне 200 2. Греча отварная 120 3. Котлета из говядины 70 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180	1. Мясные ёжики 80 2. Капуста тушеная 140 3. Батон нарезной обогащенный 50 4. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 81,538 (67,8%) Ж: 70,369 (30,3%) У: 212,688 (-9,5%) К: 1780,61 (9,9%)
День 10	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Йогурт питьевой 190 2. Печенье 30	1. Борщ с капустой и картофелем 200 2. Пюре картофельное 150 3. Тефтели рыбные в соусе 80/40 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 180 6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком 60	1. Пирожки печеные с капустой и яйцом 80 2. Салат из свеклы 60 3. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 62,64 (28,9%) Ж: 61,169 (13,3%) У: 231,177 (-1,6%) К: 1740,48 (7,4%)

директор:  / Васильева Ю.В

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 162597629024552560771860534290451572951297962818

Владелец Васильева Юлия Владимировна

Действителен с 03.10.2024 по 03.10.2025