

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
№ 35 «Алые паруса»
Воробьева М.К.

Меню на 2 октября 2023 г.

| Наименование блюда | Выход блюда, г | |
|-------------------------------------|----------------|----------|
| | ЯСЛИ | САД |
| Завтрак | | |
| Каша геркулесовая на молоке | 150 | 200 |
| Батон с маслом, сыром | 20/4/9 | 30/5/14 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 200/12 |
| 2-ой завтрак | | |
| Сок фруктовый | 100 | 100 |
| Обед | | |
| Суп «Домашний» на м/б | 200/8/5 | 250/10/6 |
| Гречка отварная | 150 | 200 |
| Котлета из говядины в красном соусе | 60/35 | 70/50 |
| Хлеб | 50 | 50 |
| Компот из ягод (брусника) | 150 | 200 |
| Полдник | | |
| Кисломолочный продукт (Снежок) | 150 | 200 |
| Кондитерское изделие (Баранка) | 50 | 50 |
| Ужин | | |
| Манник со сгущенным молоком | 80 | 80 |
| Чай без сахара | 150 | 200 |



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №35
«Алые паруса»
Воробьева М.К.

Меню на 3 октября 2023 г.

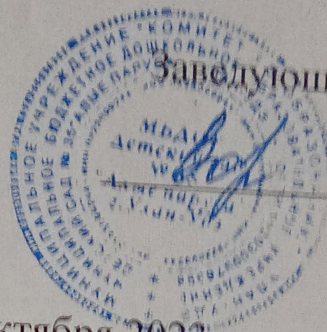
| Наименование блюда | Выход блюда, г | |
|-------------------------------------|----------------|----------|
| | ЯСЛИ | САД |
| Завтрак | | |
| Каша манная молоке | 150 | 200 |
| Батон с маслом | 20/4 | 30/5 |
| Чай с лимоном | 150/9 | 200/12 |
| 2-ой завтрак | | |
| Яблоки | 150 | 200 |
| Обед | | |
| Суп «Свекольник» со сметаной на м/б | 200/8/5 | 250/10/6 |
| Рис отварной | 100 | 150 |
| Гуляш из свинины в красном соусе | 60/20 | 60/25 |
| Помидор свежий (порционно) | 30 | 30 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
| Хлеб | 50 | 50 |
| Полдник | | |
| Кондитерское изделие (зефир) | 50 | 50 |
| Чай без сахара | 150 | 200 |
| Ужин | | |
| Пирожок с яйцом и рисом | 80 | 80 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 180/12 |



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №35
«Алые паруса»
Воробьева М.К.

Меню на 4 октября 2023 г.

| Наименование блюда | Выход блюда, г | |
|--|----------------|---------|
| | ЯСЛИ | САД |
| Завтрак | | |
| Каша гречневая на молоке | 150 | 200 |
| Батон с маслом | 20/4/9 | 30/5/14 |
| Конфета | 20 | 20 |
| Чай без сахара | 150 | 200 |
| 2ой завтрак | | |
| Банан | 100 | 100 |
| Обед | | |
| Суп «Гороховый» на м/б | 200 | 250 |
| Пюре картофельное | 150 | 200 |
| Печень в сметанном соусе | 60/35 | 80/50 |
| Кисель | 150 | 200 |
| Хлеб | 50 | 50 |
| Полдник | | |
| Чай без сахара | 150 | 200 |
| Кондитерское изделие (пряник) | 50 | 50 |
| Ужин | | |
| Пудинг из творога со сгущенным молоком | 80 | 80 |
| Чай без сахара | 150 | 200 |

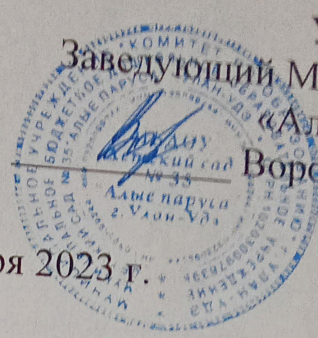


Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №35
«Алые паруса»
Воробьева М.К.

Меню на 5 октября 2023 г.

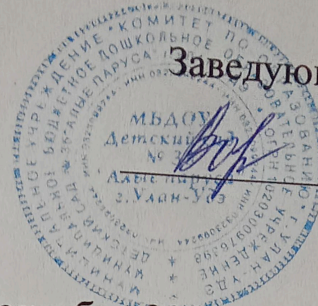
| Наименование блюда | Выход блюда, г | |
|---|----------------|---------|
| | ЯСЛИ | САД |
| Завтрак | | |
| Каша кукурузная на молоке | 150 | 200 |
| Батон с маслом, сыром | 20/4/9 | 30/5/14 |
| Цикорий с молоком | 150 | 200 |
| 2ой завтрак | | |
| Сок фруктовый | 150 | 200 |
| Обед | | |
| Суп «Харчо» на м/б | 200 | 250 |
| Макаронны отварные | 150 | 200 |
| Тефтелька в красном соусе | 80/30 | 80/35 |
| Компот из сухих фруктов (курага, изюм, чернослив) | 150 | 200 |
| Хлеб | 50 | 50 |
| Полдник | | |
| Чай без сахара | 150 | 200 |
| Кондитерское изделие (печенье овсяное) | 50 | 50 |
| Ужин | | |
| Рис отварной | 100 | 150 |
| Котлета рыбная в красном соусе | 60/35 | 70/50 |
| Хлеб | 50 | 50 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 200/12 |

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ №35 «Алые паруса»
 Воробьева М.К.



Меню на 6 октября 2023 г.

| Наименование блюда | Выход блюда, г | |
|--------------------------------|----------------|----------|
| | ЯСЛИ | САД |
| Завтрак | | |
| Суп молочный с вермешелью | 150 | 200 |
| Батон с джемом | 30/10 | 30/10 |
| Чай без сахара | 150 | 200 |
| 2ой завтрак | | |
| Груша | 100 | 100 |
| Обед | | |
| Суп «Шахтерский» на м/б | 200/8/5 | 250/10/6 |
| Рагу овощное | 150 | 200 |
| Огурец свежий (порционно) | 30 | 40 |
| Компот из ягод (смородина) | 150 | 200 |
| Хлеб | 50 | 50 |
| Полдник | | |
| Кондитерское изделие (сухарик) | 50 | 50 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 200/12 |
| Ужин | | |
| Макароны с сыром | 150 | 200 |
| Салат из кукурузы с горошком | 40 | 40 |
| Хлеб | 50 | 50 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 200/12 |



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №35
«Алые паруса»
М.К. Воробьева

Меню на 9 октября 2023 г.

| Наименование блюда | Выход блюда, г | |
|--------------------------------|----------------|--------|
| | ЯСЛИ | САД |
| Завтрак | | |
| Каша ячневая на молоке | 150 | 200 |
| Батон с маслом | 20/4/ | 30/5/ |
| Чай с сахаром | 150/9 | 200/12 |
| 2ой завтрак | | |
| Груша | 100 | 100 |
| Обед | | |
| Суп «Рассольник» на м/б | 200 | 250 |
| Плов из свинины | 150 | 200 |
| Помидор свежий(порционно) | 25 | 30 |
| Компот из ягод(облепиха) | 150 | 200 |
| Хлеб | 50 | 50 |
| Полдник | | |
| Кисломолочный продукт (Йогурт) | 150 | 200 |
| Кондитерское изделие (Баранки) | 50 | 50 |
| Ужин | | |
| Пирожок печеный с мясом | 80 | 80 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 200/12 |



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №35
«Алые паруса»
М.К. Воробьева

Меню на 10 октября 2023 г.

| Наименование блюда | Выход блюда, г. | |
|-------------------------------|-----------------|---------|
| | ЯСЛИ | САД |
| Завтрак | | |
| Каша пшеничная на молоке | 150 | 200 |
| Батон с джемом | 20/4/9 | 30/5/14 |
| Чай без сахара | 150 | 200 |
| 2ой завтрак | | |
| Сок фруктовый | 150 | 200 |
| Обед | | |
| Суп «Рисовый» на м/б | 200/10 | 250/12 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 250 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
| Хлеб | 50 | 50 |
| Полдник | | |
| Чай без сахара | 150 | 200 |
| Кондитерское изделие (пряник) | 50 | 50 |
| Ужин | | |
| Омлет натуральный | 150 | 200 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 200/9 |
| Хлеб | 50 | 50 |



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №35
«Алые паруса»
М.К. Воробьева

Меню на 11 октября 2023 г.

| Наименование блюда | Выход блюда, г | |
|---|----------------|----------|
| | ЯСЛИ | САД |
| Завтрак | | |
| Каша гречневая на молоке | 150 | 200 |
| Батон с маслом | 20/4 | 30/5 |
| Конфета | 10 | 10 |
| Чай без сахара | 150 | 200 |
| 2ой завтрак | | |
| Банан | 100 | 100 |
| Обед | | |
| Суп «Борщ» со сметаной на м/б | 200/8/5 | 250/10/6 |
| Рис отварной | 100 | 150 |
| Голубец ленивый из говядины в красном соусе | 70/30 | 80/50 |
| Огурец свежий (порционно) | 30 | 40 |
| Компот из шиповника | 150 | 200 |
| Хлеб | 50 | 50 |
| Полдник | | |
| Цикорий с молоком | 150 | 200 |
| Кондитерское изделие (сухарик) | 50 | 50 |
| Ужин | | |
| Пудинг из творога со сгущенным молоком | 80 | 80 |
| Чай без сахара | 150 | 200 |
| Хлеб | 50 | 50 |

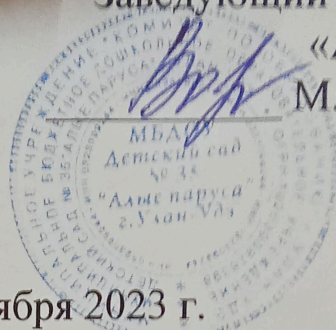


Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №35
«Алые паруса»
М.К. Воробьева

Меню на 12 октября 2023 г.

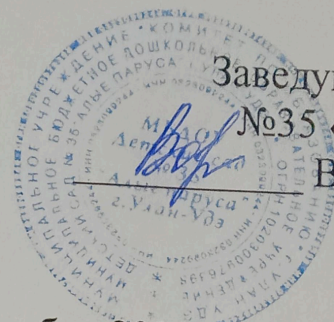
| Наименование блюда | Выход блюда, г | |
|--|----------------|----------|
| | ЯСЛИ | САД |
| Завтрак | | |
| Каша манная на молоке | 150 | 200 |
| Батон с маслом | 20/4/9 | 30/5/14 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 |
| 2ой завтрак | | |
| Сок фруктовый | 150 | 200 |
| Обед | | |
| Суп «Домашний» на м/б | 200/8/5 | 250/10/6 |
| Гречка отварная | 100 | 150 |
| Котлета из индейки в красном соусе | 50/30 | 70/50 |
| Компот из ягод (смородина) | 150 | 200 |
| Икра кабачковая (порционно) | 45 | 60 |
| Хлеб | 50 | 50 |
| Полдник | | |
| Чай с лимоном и сахаром | 150/9/4 | 200/12/5 |
| Кондитерское изделие (печенье овсяное) | 50 | 50 |
| Ужин | | |
| Рыба, тушенная под овощами и рисом | 120 | 150 |
| Чай без сахара | 150 | 200 |
| Хлеб | 50 | 50 |

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №35
«Алые паруса»
М.К. Воробьева



Меню на 13 октября 2023 г.

| Наименование блюда | Выход блюда, г | |
|------------------------------|----------------|----------|
| | ЯСЛИ | САД |
| Завтрак | | |
| Суп молочный с вермишелью | 150 | 200 |
| Батон с сыром | 20/5 | 30/8 |
| Какао напиток с молоком | 150/9/4 | 200/12/5 |
| 2ой завтрак | | |
| Сок фруктовый | 150 | 200 |
| Обед | | |
| Суп «Щи» со сметаной на м/б | 200/8/5 | 250/10/6 |
| Сосиски в красном соусе | 50/20 | 50/30 |
| Пюре картофельное | 100 | 150 |
| Кисель | 150 | 200 |
| Хлеб | 50 | 50 |
| Полдник | | |
| Чай без сахара | 150 | 200 |
| Кондитерское изделие (вафля) | 50 | 50 |
| Ужин | | |
| Макароны отварные | 150 | 200 |
| Сердце в соусе | 80 | 80 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/9/4 | 200/12/5 |
| Хлеб | 50 | 50 |

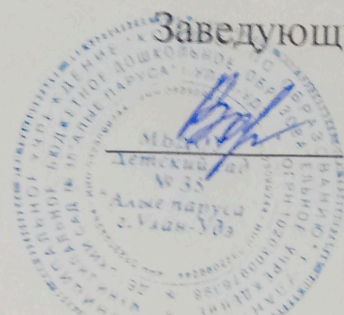


Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
№35 «Алые паруса»
Воробьева М.К.

Меню на 16 октября 2023 г.

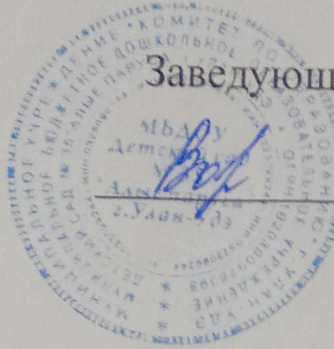
| Наименование блюда | Выход блюда, г | |
|-------------------------------------|----------------|----------|
| | ЯСЛИ | САД |
| Завтрак | | |
| Каша рисовая на молоке | 150 | 200 |
| Батон с маслом | 20/4 | 30/5 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 200/12 |
| 2-ой завтрак | | |
| Сок фруктовый | 150 | 200 |
| Обед | | |
| Суп «Свекольник» со сметаной на м/б | 200/8/5 | 250/10/6 |
| Перловка отварная | 150 | 200 |
| Котлета из говядины в красном соусе | 60/35 | 70/50 |
| Хлеб | 50 | 50 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 200 |
| Полдник | | |
| Чай с молоком | 150 | 200 |
| Кондитерское изделие (Печенье) | 50 | 50 |
| Ужин | | |
| Яйцо отварное | 40 | 40 |
| Батон горячий с сыром | 60 | 60 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 200/12 |

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №35
«Алые паруса»
Воробьева М.К.



Меню на 17 октября 2023 г.

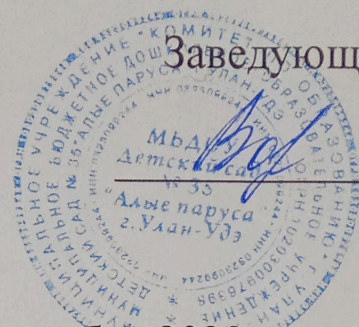
| Наименование блюда | Выход блюда, г | |
|------------------------------|----------------|----------|
| | ЯСЛИ | САД |
| Завтрак | | |
| Каша кукурузная на молоке | 150 | 200 |
| Батон с джемом | 20/10 | 30/10 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/9/4 | 200/12/5 |
| 2-ой завтрак | | |
| Яблоки | 100 | 100 |
| Обед | | |
| Суп «Шахтерский» на м/б | 200/25 | 250/31 |
| Отварной картофель | 100 | 150 |
| Бефстроганов из говядины | 60/20 | 60/25 |
| Помидор свежий (порционно) | 30 | 30 |
| Компот из ягоды (облепиха) | 150 | 200 |
| Хлеб | 50 | 50 |
| Полдник | | |
| Кондитерское изделие (зефир) | 50 | 50 |
| Чай без сахара | 150 | 200 |
| Ужин | | |
| Булочка дорожная | 80 | 80 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 180/12 |



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №35
«Алые паруса»
Воробьева М.К.

Меню на 18 октября 2023 г.

| Наименование блюда | Выход блюда, г | |
|-------------------------------|----------------|-------|
| | ЯСЛИ | САД |
| Завтрак | | |
| Каша геркулесовая на молоке | 150 | 200 |
| Батон с сыром | 20/4 | 30/5 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 |
| 2ой завтрак | | |
| Сок фруктовый | 150 | 200 |
| Обед | | |
| Суп «Гороховый» на м/б | 200 | 250 |
| Печень в сметанном соусе | 60/20 | 60/25 |
| Рис отварной | 150 | 200 |
| Компот из шиповника | 150 | 200 |
| Хлеб | 50 | 50 |
| Полдник | | |
| Чай без сахара | 150 | 200 |
| Кондитерское изделие (пряник) | 50 | 50 |
| Ужин | | |
| Азу с индейкой | 150 | 200 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 |

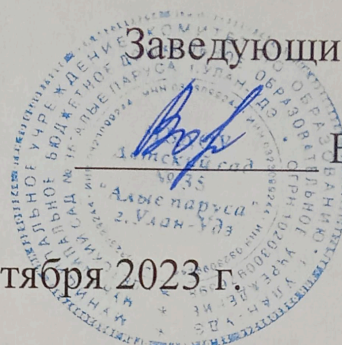


Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №35
«Алые паруса»
Воробьева М.К.

Меню на 19 октября 2023 г.

| Наименование блюда | Выход блюда, г | |
|------------------------------|----------------|--------|
| | ЯСЛИ | САД |
| Завтрак | | |
| Каша «Дружба» на молоке | 150 | 200 |
| Батон с маслом | 20/9 | 30/14 |
| Цикорий с молоком | 150 | 200 |
| 2ой завтрак | | |
| Банан | 100 | 100 |
| Обед | | |
| Суп «Фасолевый» на м/б | 200 | 250 |
| Макароны с отварным мясом | 150 | 200 |
| Компот из ягоды (брусника) | 150 | 200 |
| Хлеб | 50 | 50 |
| Полдник | | |
| Чай без сахара | 150 | 200 |
| Кондитерское изделие (вафли) | 50 | 50 |
| Ужин | | |
| Рис отварной | 100 | 150 |
| Суфле рыбное из горбуши | 80 | 80 |
| Хлеб | 50 | 50 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 200/12 |

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №35
«Алые паруса»
Воробьева М.К.



Меню на 20 октября 2023 г.

| Наименование блюда | Выход блюда, г | |
|--------------------------------|----------------|----------|
| | ЯСЛИ | САД |
| Завтрак | | |
| Суп молочный с вермешелью | 150 | 200 |
| Батон с маслом | 30/4 | 30/5 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 |
| 2ой завтрак | | |
| Груша | 100 | 100 |
| Обед | | |
| Суп «Домашний» на м/б | 200/8/5 | 250/10/6 |
| Рагу овощное | 150 | 200 |
| Огурец свежий (порционно) | 30 | 40 |
| Компот из ягод (смородина) | 150 | 200 |
| Хлеб | 50 | 50 |
| Полдник | | |
| Кондитерское изделие (сухарик) | 50 | 50 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 200/12 |
| Ужин | | |
| Пирожок с мясом | 100 | 100 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 |