

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №19 городского округа Кинешма (МБДОУ д/с №19)
ОКПО 46179275 ОГРН 1023701274046 ИНН 3703010255, КПП 370301001
155800, г. Кинешма, Ивановской области, ул. Декабристов, дом 8, тел:8(49331) 3-60-73,
электронный адрес: kindetsad19@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ д/с № 19
Приказ № 49 от 13.01.2025
Насибулина А.В.
« 06 » 02 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 19

1 неделя	Завтрак	Выход	Л завтр	Обед	Выход	Полдник	Выход
		ясли/сад			ясли/сад		ясли/сад
Понедельник	Макароны с сыром со сливочным маслом Чай сладкий Хлеб пш.со сливочным маслом	115/20/3	Сок 80/80	Рассольник с курой Картофель тушеный с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	150/200	Пирог с яйцом Кисель	80/90
		125/20/3 150/180 30/5 40/7			180/200 150/200 36/45		150/200
Ккал		349/481	50		382/543		248/330
Вторник	Творожная запеканка со сгущённым молоком Чай сладкий Хлеб пш.со сливочным маслом	150/20	Сок 80/80	Суп картофельный с курой Голубцы ленивые с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	150/200	Каша гречневая с сахаром Молоко Фрукт (яблоко) Хлеб пшеничный	120/140
		160/20 150/200 30/5 40/7			180/200 150/200 36/45		150/180 30/40
Ккал		493/589	50		375/529		361/493
Среда	Каша пшенная на молоке со сливочным маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пш.со сливочным маслом	150/200/3	Сок 80/80	Лапша с курой Рыбная котлета Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	150/200	Салат «Весенний» Яйцо Чай с сахаром Хлеб пш.	120/140
		150/200 30/540/7			60/70 150/160/3 150/200 36/45		40 150/200 30/40
Ккал		325/461	50		383/550		241/343
Четверг	Омлет со сливочным маслом Какао с молоком Хлеб пш.со сливочным маслом	80/100/3	Сок 80/80	Суп гороховый с курой Картофельно-мясная запеканка с овощной подливой Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	150/200	Кукурузная каша на молоке со сливочным маслом Печенье Чай с молоком	150/200/3
		150/200 30/5 40/7			150/180 20/3 150/200 36/45		30 150/200
Ккал		342/470	50		441/616		308/358
Пятница	Каша манная на молоке со сливочным маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пш.со сливочным маслом	150/200/3	Сок 80/80	Борщ с курой и сметаной Гуляш из мяса Рис Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	150/200	Рыба «По-польски» Хлеб пш. Чай с молоком	180/200
		150/200 30/540/7			40/50 120/135/3 150/200 36/45		30/40 150/200
Ккал		307/438	50		602/835		275/369

2неделя	завтрак	Выход	2 завтр	Обед	Выход	Полдник	Выход
		ясли/сад			ясли/сад		ясли/сад
Понедельник	Рожки отварные с яйцом со сливочным маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пш.со сливочным маслом	115/20/3 125/20/3 150/200 30/5 40/7	Сок 80/80	Щи с курой и сметаной Мясная котлета Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	150/200/10 60/70 150/160/3 150/200 30/5 40/7	Ватрушка с творогом Кисель	85/95 150/200
Ккал		310/461	50		467/700		261/347
Вторник	Творожная запеканка со сгущённым молоком Какао с молоком Хлеб пш.со сливочным маслом	150/20 160/20 150/200 30/5 40/7	Сок 80/80	Суп картофельный с курой Шукрут с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	150/200 180/200/3 150/200 36/45	Каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом Фрукт (апельсин) Чай с молоком Хлеб пш.	150/200/3 100 150/200 30/40
Ккал		481/649	50		379/529		400/523
Среда	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пш.со сливочным маслом	150/200/3 150/200 30/5 40/7	Сок 80/80	Суп лапша с курой Рыбная котлета Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	150/200 60/70 150/160/3 150/200 36/45	Салат «Винегрет» Яйцо Чай с молоком Хлеб пш.	150/200 40 150/200 30/40
Ккал		316/461	50		395/550		328/477
Четверг	Омлет со сливочным маслом Какао с с молоком Хлеб пш. со сливочным маслом	80/100/3 150/200 30/5 40/7	Сок 80/80	Свекольник с курой и сметаной Печень «По -строгановски» Вермишель Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	150/200/10 45/55 150/160/3 150/200 36/45	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом Вафли Чай сладкий с лимоном Хлеб пш.	150/200/3 40 150/200 30/40
Ккал		342/470	50		348/503		395/509

Пятница	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пш. со сливочным маслом	150/200/3 150/200 30/5 40/7	Сок 80/80	Суп картофельный с рыбными консервами Жаркое по домашнему Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	150/200 180/200/3 150/200 36/45	Греча по купечески Чай с молоком Хлеб пш.	150/165/3 150/200 30/40
Ккал		315/448	50		430/635		415/621