

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ детский сад № 130 г. Пензы «Росток»
Баранова Е.А.



« 27 » *сентября* 20 26 г.

Примерное 10 дневное меню

посещающих МБДОУ детский сад № 130 г. Пензы «Росток»
(на весенний период)

Меню составлено в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20
«САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К
ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

1 неделя осень-зима с 1 марта 2026

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
Суп молочный с крупой(гречневой)	Каша рисовая молочная жидкая	Суп молочный с крупой (пшениной)	Каша овсяная жидкая	Каша молочная «Дружба»
Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной
Сыр	Повидло	Масло сливочное	Сыр	Повидло
Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
<u>2 завтрак</u>	<u>2 завтрак</u>	<u>2 завтрак</u>	<u>2 завтрак</u>	<u>2 завтрак</u>
Сок фруктовый	Молоко кипяченое / печенье	Сок фруктовый	Фрукт	Фрукт
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
		Салат из квашенной капусты с луком		Салат из квашеной капусты с луком
Щи из свежей капусты	Суп картофельный с клецками	Суп из овощей	Свекольник	Суп-лапша домашняя
Сметана		Сметана		
Котлета из говядины		Тефтели из говядины с рисом «ежики»	Мясо тушеное	Картофельное пюре
Макаронные изделия отварные	Рагу из овощей с говядиной	Картофельное пюре	Каша гречневая рассыпчатая	Суфле куриное с рисом
Соус томатный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Компот из изюма	Компот из смеси сухофруктов
Компот из свежих плодов(яблок)				
<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>
Запеканка из творога	Икра свекольная	Фрукт	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	Сырники из творога
Повидло	Котлета рыбная	Пирожки с повидлом	Биточки рыбные	Соус молочный сладкий
Чай с сахаром	Батон нарезной	Кисломолочный продукт	Батон нарезной	Чай с лимоном
	Чай с лимоном		Чай с сахаром	

2 неделя осень-зима с 1 марта 2026

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
Суп молочный с макаронными изделиями	Каша овсяная жидкая	Каша манная молочная жидкая	Каша рисовая молочная жидкая	Суп молочный с пшениной крупой
Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной
Сыр	Масло сливочное	Повидло	Сыр	Масло сливочное
				Сыр
Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
<u>2 завтрак</u>	<u>2 завтрак</u>	<u>2 завтрак</u>	<u>2 завтрак</u>	<u>2 завтрак</u>
Сок фруктовый	Фрукт		Фрукт	Молоко кипяченое / печенье
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
		Салат из квашеной капусты с луком		Салат из квашеной капусты с луком
Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с рыбой	Суп картофельный с крупой	Суп картофельный с макаронными изделиями	Щи из свежей капусты с картофелем
				Сметана
Фрикадельки из говядины паровые			Биточки из говядины	Шницель припущенный куриный
Каша гречневая рассыпчатая	Жаркое по-домашнему	Макаронник с мясом	Капуста тушеная	
соус томатный		Соус томатный с овощами		Картофельное пюре
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный 40/50	Хлеб ржано-пшеничный 40/50	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
Компот из свежих плодов (яблок)	Компот из смеси сухофруктов 150/180	Компот из смеси сухофруктов 150/180	Компот из кураги	Компот из смеси сухофруктов
<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>
Суфле творожное	Винегрет овощной	Фрукт	Салат из свеклы с соленым огурцом	Ватрушка с творогом
Повидло	Драчена (омлет)	Булочка дорожная	Пудинг рыбный запеченный	Чай с лимоном
Чай с сахаром	Батон нарезной	Кисломолочный продукт	Батон нарезной	
	Чай с лимоном		Чай с сахаром	