



Десятидневное меню

Утверждаю:  
Приказ № 223 от 11.10.2021г.

I неделя

Заведующий МБДОУ №1 г.Кингисепт И.А.Соловьева

|                          | понедельник               |      |     | вторник                          |      |     | среда                     |      |     | четверг                   |       |       | пятница                   |      |     |
|--------------------------|---------------------------|------|-----|----------------------------------|------|-----|---------------------------|------|-----|---------------------------|-------|-------|---------------------------|------|-----|
|                          |                           | ясли | сад |                                  | ясли | сад |                           | ясли | сад |                           | ясли  | сад   |                           | ясли | сад |
| <b>Завтрак</b>           | Каша гречневая            | 150  | 200 | Каша геркулесовая                | 150  | 200 | Омлет                     | 100  | 120 | Каша манная               | 150   | 200   | Каша "Дружба" (рис,пшено) | 150  | 200 |
|                          | Батон нарезной            | 30   | 35  | Батон нарезной                   | 30   | 35  | Зеленый горошек           | 25   | 30  | Батон нарезной            | 30    | 35    | Батон нарезной            | 30   | 35  |
|                          | Масло сливочное           | 4    | 5   | Масло сливочное                  | 4    | 5   | Батон нарезной            | 30   | 35  | Масло сливочное           | 4     | 5     | Масло сливочное           | 4    | 5   |
|                          | Кофейный напиток          | 150  | 200 | Какао                            | 150  | 200 | Масло сливочное           | 4    | 5   | Какао                     | 150   | 200   | Сыр                       | 8    | 10  |
|                          |                           |      |     |                                  |      |     | Сыр                       | 8    | 10  |                           |       |       | Кофейный напиток          | 150  | 200 |
| <b>Ивант</b>             | Молоко/Йогурт/Сок/Ряженка | 100  | 150 | Фрукты/сок                       | 100  | 120 | Молоко/Йогурт/Сок/Ряженка | 100  | 150 | Молоко/Йогурт/Сок/Ряженка | 100   | 150   | Фрукты/Сок                | 100  | 120 |
|                          | Печенье/Вафли/Пряники     | 20   | 40  |                                  |      |     |                           |      |     |                           |       |       |                           |      |     |
| <b>Обед</b>              | Суп с зеленым горошком    | 150  | 200 | Суп картофельный с фрикадельками | 150  | 200 | Свекольник с фасолью      | 150  | 200 | Суп гороховый             | 150   | 200   | Суп рыбный                | 150  | 200 |
|                          | Плов с мясом              | 150  | 200 | Пюре картофельное                | 100  | 120 | Гуляш из курицы           | 80   | 90  | Котлета рыбная            | 50    |       | Жаркое с курой            | 150  | 200 |
|                          | Салат из свеклы/          | 30   | 40  | Бифстроганов                     | 80   | 90  | Греча отварная            | 100  | 120 | Рыба под маринад.         |       | 70    | Салат "Витаминный"        | 40   | 50  |
|                          | Овощной салат             | 30   | 40  | Овощной салат                    | 30   | 40  | Овощной салат             | 30   | 40  | Картофельное пюре         | 100   | 120   | Хлеб ржаной               | 30   | 40  |
|                          | Хлеб ржаной               | 30   | 40  | Хлеб ржаной                      | 30   | 40  | Хлеб ржаной               | 30   | 40  | Овощной салат             | 30    | 40    | Компот из сухофр.         | 150  | 200 |
|                          | Кисель                    | 150  | 200 | Компот из сухофрукт              | 150  | 200 | Кисель                    | 150  | 200 | Хлеб ржаной               | 30    | 40    |                           |      |     |
|                          |                           |      |     |                                  |      |     |                           |      |     | Компот из яблок           | 150   | 200   |                           |      |     |
| <b>Усиленный полдник</b> | Капуста тушеная с курой   | 150  | 200 | Творожная запеканка              | 100  | 120 | Вермишель молочная        | 150  | 200 | Ленивые голубцы           | 150   | 200   | Выпечка                   | 100  | 120 |
|                          | Батон нарезной            | 25   | 30  | Сладкая подлива                  | 30   | 35  | Батон нарезной            | 25   | 30  | Батон нарезной            | 25    | 30    | Вермишель молочн.         | 100  | 120 |
|                          | Чай                       | 150  | 200 | Чай                              | 150  | 200 | Чай                       | 150  | 200 | Чай                       | 150   | 200   | Чай                       | 150  | 200 |
|                          |                           |      |     |                                  |      |     |                           |      |     |                           |       |       |                           |      |     |
| <b>Ужин</b>              | Жаркое с мясом            | 120  | 140 | Греча отварная                   | 110  | 120 | Овощи тушен.с мясом       | 150  | 200 | Макароны отварн.          | 110   | 120   | Печенье/Пряники/Вафли     | 20   | 40  |
|                          | Батон нарезной            | 25   | 30  | Гуляш                            | 50   | 60  | Батон нарезной            | 25   | 30  | Тефтели с подливой        | 40/20 | 45/20 | Фрукты                    | 150  | 200 |
|                          | Компот из сухофр.         | 150  | 200 | Батон нарезной                   | 25   | 30  | Компот из сухофр.         | 150  | 200 | Батон нарезной            | 25    | 30    | Сок                       | 150  | 200 |
|                          |                           |      |     | Кисель                           | 150  | 200 |                           |      |     | Кисель                    | 150   | 200   |                           |      |     |
| <b>Пужин</b>             | Печенье/Пряники/Вафли     | 20   | 40  | Печенье/Пряники/Вафли            | 20   | 40  | Печенье/Пряники/Вафли     | 20   | 40  | Печенье/Пряники/Вафли     | 20    | 40    |                           |      |     |
|                          | Молоко/Йогурт/Ряженка     | 150  | 200 | Молоко/Йогурт/Ряженка            | 150  | 200 | Молоко/Йогурт/Ряженка     | 150  | 200 | Молоко/Йогурт/Ряженка     | 150   | 200   |                           |      |     |



Десятидневное меню  
II неделя

Приказ № 223 от 11.10.2021года  
Заведующий МБОУ №1 г.Кингисепп: И.А.Соловьева

|                                  | понедельник               |      |     | вторник                 |      |     | среда                 |      |     | четверг                             |      |     | пятница                   |      |     |
|----------------------------------|---------------------------|------|-----|-------------------------|------|-----|-----------------------|------|-----|-------------------------------------|------|-----|---------------------------|------|-----|
|                                  |                           | ясли | сад |                         | ясли | сад |                       | ясли | сад |                                     | ясли | сад |                           | ясли | сад |
| <b>II за в</b><br><b>завтрак</b> | Каша пшеничка             | 150  | 200 | Каша пшенная            | 150  | 200 | Каша манная           | 150  | 200 | Каша геркулесовая                   | 150  | 200 | Каша "Ассорти"            |      |     |
|                                  | Батон нарезной            | 30   | 35  | Батон нарезной          | 30   | 35  | Батон нарезной        | 30   | 35  | Батон нарезной                      | 30   | 35  | (рис, греча, геркулс)     | 150  | 200 |
|                                  | Масло сливочное           | 4    | 5   | Масло сливочное         | 4    | 5   | Масло сливочное       | 4    | 5   | Масло сливочное                     | 4    | 5   | Батон нарезной            | 30   | 35  |
|                                  | Какао                     | 150  | 200 | Кофейный напиток        | 150  | 200 | Сыр                   | 8    | 10  | Кофейный напиток                    | 150  | 200 | Масло сливочное           | 4    | 5   |
|                                  |                           |      |     |                         |      |     | Какао                 | 150  | 200 |                                     |      |     | Сыр                       | 8    | 10  |
| <b>II за в</b><br><b>обед</b>    | Молоко/Йогурт/Сок/Ряженка | 100  | 150 | Фрукты/Сок              | 100  | 150 | Фрукты/Сок            | 100  | 120 | Фрукты/Сок                          | 100  | 120 | Молоко/Йогурт/Сок/Ряженка | 100  | 150 |
|                                  |                           |      |     |                         |      |     |                       | 100  | 150 |                                     |      |     |                           |      |     |
| <b>II за в</b><br><b>ужин</b>    | Суп с клецками            | 150  | 200 | Рассольник              | 150  | 200 | Щи со свеж капусты    | 150  | 200 | Борщ                                | 150  | 200 | Рыбная                    |      |     |
|                                  |                           |      |     | Ежики в сметанном соусе | 140  | 170 | Макаронны отварные    | 100  | 120 | Картофельное пюре                   | 100  | 120 | Солянка                   | 150  | 200 |
|                                  | Греча отварная            | 120  | 140 | Салат из свеклы         | 25   | 30  | Гуляш                 | 80   | 90  | Рыба по крестьянски/ котлета рыбная | 60   | 70  | Рулет с яйцом             | 50   | 55  |
|                                  | Котлета мясная            | 50   | 55  | Компот из сухофрукт     | 30   | 40  | Овощной салат         | 30   | 40  | Овощной салат                       | 30   | 40  | Картофель отварной        | 65   | 80  |
|                                  | Соус томатный             | 25   | 30  | Хлеб ржаной             | 150  | 200 | Хлеб ржаной           | 30   | 40  | Хлеб ржаной                         | 30   | 40  | Капуста тушеная           | 65   | 80  |
|                                  | Компот из сухофр.         | 150  | 200 |                         | 30   | 40  | Кисель                | 150  | 200 | Компот из сухофр.                   | 150  | 200 | Хлеб ржаной               | 30   | 40  |
|                                  | Хлеб ржаной               | 30   | 40  |                         |      |     |                       |      |     |                                     |      |     | Компот из яблок           | 150  | 200 |
|                                  |                           |      |     |                         |      |     |                       |      |     |                                     |      |     |                           |      |     |
| <b>II за в</b><br><b>ужин</b>    | Овощное рагу              | 150  | 200 | Пудинг творожный        | 100  | 120 | Жаркое с курой        | 150  | 200 | Омлет                               | 100  | 120 | Королевская               |      |     |
|                                  | Батон нарезной            | 25   | 30  | Сгущенное молоко        | 30   | 35  | Батон нарезной        | 25   | 30  | Зел.горошек                         | 25   | 30  | Ватрушка                  | 100  | 120 |
|                                  | Чай                       | 150  | 200 | Чай                     | 150  | 200 | Чай                   | 150  | 200 | Батон нарезной                      | 25   | 30  | Чай                       | 150  | 200 |
| <b>II за в</b><br><b>ужин</b>    |                           |      |     |                         |      |     |                       |      | Чай | 150                                 | 200  |     |                           |      |     |
|                                  | Жаркое с курой            | 110  | 120 | Макаронны отварные      | 110  | 120 | Каша рисовая          | 150  | 200 | Греча отварн.                       | 110  | 120 | Печенье/Пряники/Вафли     | 20   | 40  |
|                                  | Батон нарезной            | 25   | 30  | Котлета мясная          | 50   | 55  | Яйцо вареное          | 1    | 1   | Гуляш                               | 50   | 60  | Фрукты                    | 150  | 200 |
|                                  | Кисель                    | 150  | 200 | Батон нарезной          | 25   | 30  | Батон нарезной        | 25   | 30  | Батон нарезной                      | 25   | 30  | Сок                       | 150  | 200 |
|                                  |                           |      |     | Компот из сухофр.       | 150  | 200 | Компот из яблок       | 150  | 200 | Кисель                              | 150  | 200 |                           |      |     |
| <b>II за в</b><br><b>ужин</b>    | Печенье/Пряники/Вафли     | 20   | 40  | Печенье/Пряники/Вафли   | 20   | 40  | Печенье/Пряники/Вафли | 20   | 40  | Печенье/Пряники/Вафли               | 20   | 40  |                           |      |     |
|                                  | Молоко/Йогурт/Ряженка     | 150  | 200 | Молоко/Йогурт/Ряженка   | 150  | 200 | Молоко/Йогурт/Ряженка | 150  | 200 | Молоко/Йогурт/Ряженка               | 150  | 200 |                           |      |     |

## Десятидневное меню для аллергиков 2021год

I неделя

Заведующий МБДОУ №1 г.Кингисепп.

Утверждаю:

Приказ № 223 от 11.10.2021г

И.А.Соловьева

|                        | понедельник             |      |     | вторник                          |      |     | среда                |      |     | четверг           |      |     | пятница                      |      |     |
|------------------------|-------------------------|------|-----|----------------------------------|------|-----|----------------------|------|-----|-------------------|------|-----|------------------------------|------|-----|
|                        |                         | ясли | сад |                                  | ясли | сад |                      | ясли | сад |                   | ясли | сад |                              | ясли | сад |
| завтрак                | Каша гречневая          | 150  | 200 | Каша геркулесовая                | 150  | 200 | Яйцо вареное         | 1    | 1   | Каша манная       | 150  | 200 | Каша "Дружба"<br>(рис,пшено) | 150  | 200 |
|                        | Батон нарезной          | 30   | 35  | Батон нарезной                   | 30   | 35  | Зелен.горошек        | 25   | 30  | Батон нарезной    | 30   | 35  | Батон нарезной               | 30   | 35  |
|                        | Чай                     | 150  | 200 | Чай                              | 150  | 200 | Батон нарезной       | 30   | 35  | Чай               | 150  | 200 | Чай                          | 150  | 200 |
|                        |                         |      |     |                                  |      |     | Чай                  | 150  | 200 |                   |      |     |                              |      |     |
|                        |                         |      |     |                                  |      |     |                      |      |     |                   |      |     |                              |      |     |
| II                     | Сок/ Фрукты             | 100  | 150 | Фрукты /Сок                      | 100  | 120 | Сок /Фрукты          | 100  | 150 | Сок / Фрукты      | 100  | 150 | Фрукты / Сок                 | 100  | 120 |
|                        | Печенье/Пряники/Вафли   | 20   | 30  |                                  |      |     |                      |      |     |                   |      |     |                              |      |     |
| усиленный полдник обед | Суп с зеленым горошком  | 150  | 200 | Суп картофельный с фрикадельками | 150  | 200 | Свекольник с фасолью | 150  | 200 | Суп гороховый     | 150  | 200 | Суп рыбный                   | 150  | 200 |
|                        | Плов с мясом            | 150  | 200 | Картофель отварн.                | 100  | 120 | Гуляш из курицы      | 80   | 90  | Котлета рыбная    | 50   |     | Жаркое с курой               | 150  | 200 |
|                        | Салат из свеклы/        | 30   | 40  | Бифстроганов                     | 80   | 90  | Греча отварная       | 100  | 120 | Рыба под маринад. |      | 70  | Овощной салат                | 30   | 40  |
|                        | Овщной салат            | 30   | 40  | Овощной салат                    | 40   | 50  | Овощной салат        | 30   | 40  | Картофель отварн. | 100  | 120 | Хлеб ржаной                  | 30   | 40  |
|                        | Хлеб ржаной             | 30   | 40  | Хлеб ржаной                      | 30   | 40  | Хлеб ржаной          | 30   | 40  | Овощной салат     | 30   | 40  | Компот из сухофр.            | 150  | 200 |
|                        | Кисель                  | 150  | 200 | Компот из сухофр.                | 150  | 200 | Кисель               | 150  | 200 | Хлеб ржаной       | 30   | 40  |                              |      |     |
|                        |                         |      |     |                                  |      |     |                      |      |     | Компот из яблок   | 150  | 200 |                              |      |     |
|                        |                         |      |     |                                  |      |     |                      |      |     |                   |      |     |                              |      |     |
| усиленный полдник обед | Капуста тушеная с курой | 120  | 140 | Картофель отварной               | 100  | 120 | Вермишель отварная   | 150  | 200 |                   |      |     |                              |      |     |
|                        | Батон нарезной          | 25   | 30  | Тефтели мясные                   | 50   | 60  | Батон нарезной       | 25   | 30  | Ленивые голубцы   | 120  | 140 | Выпечка                      | 100  | 120 |
|                        | Чай                     | 150  | 200 | Чай                              | 150  | 200 | Чай                  | 150  | 200 | Батон нарезной    | 25   | 30  | Вермишель отварная           | 100  | 120 |
|                        |                         |      |     |                                  |      |     |                      |      |     | Чай               | 150  | 200 | Чай                          | 150  | 200 |

Десятидневное меню для аллергиков 2021год  
II неделя

Заведующий МБДОУ № 1 г.Кингисепп.

Утверждаю:  
Приказ № 223 от 11.10.2021г.

И.А.Соловьева



|                   | понедельник       |      |     | вторник           |      |     | среда              |      |     | четверг                                |      |     | пятница                |      |     |
|-------------------|-------------------|------|-----|-------------------|------|-----|--------------------|------|-----|--|------|-----|------------------------|------|-----|
|                   |                   | ясли | сад |                   | ясли | сад |                    | ясли | сад |  | ясли | сад |                        | ясли | сад |
| завтрак           | Каша пшеничка     | 150  | 200 | Каша пшеничная    | 150  | 200 | Каша манная        | 150  | 200 | Каша геркулесовая                      | 150  | 200 | Каша "Ассорти"         |      |     |
|                   | Батон нарезной    | 30   | 35  | Батон нарезной    | 30   | 35  | Батон нарезной     | 30   | 35  | Батон нарезной                         | 30   | 35  | (рис, греча, геркулес) | 150  | 200 |
|                   | Чай               | 150  | 200 | Чай               | 150  | 200 | Чай                | 150  | 200 | Чай                                    | 150  | 200 | Батон нарезной         | 30   | 35  |
|                   |                   |      |     |                   |      |     |                    |      |     |  |      |     | Чай                    | 150  | 200 |
|                   |                   |      |     |                   |      |     |                    |      |     |  |      |     |                        |      |     |
| II                | Сок /Фрукты       | 100  | 150 | Фрукты / Сок      | 100  | 150 | Фрукты/ Сок        | 100  | 120 | Фрукты/ Сок                            | 100  | 120 | Сок / Фрукты           | 100  | 150 |
|                   |                   |      |     |                   |      |     |                    |      |     |  |      |     |                        |      |     |
| обед              | Суп с клецками    | 150  | 200 | Рассольник        | 150  | 200 | Щи со свеж капусты | 150  | 200 | Борщ                                   | 150  | 200 | Рыбная                 |      |     |
|                   |                   |      |     | Ежики в           | 140  | 170 | Макароны отварные  | 100  | 120 | Картофель отварн.                      | 100  | 120 | Солянка                | 150  | 200 |
|                   | Греча отварная    | 120  | 140 | подливке          | 25   | 30  | Гуляш              | 80   | 90  | Рыба по крестьянски/<br>котлета рыбная | 60   | 70  | Рулет с яйцом          | 50   | 55  |
|                   | Котлета мясная    | 50   | 55  | Салат из свеклы   | 50   | 60  | Овощной салат      | 30   | 40  | Овощной салат                          | 30   | 40  | Картофель отварной     | 65   | 80  |
|                   | Соус томатный     | 25   | 30  | Компот из сухофр. | 150  | 200 | Хлеб ржаной        | 30   | 40  | Хлеб ржаной                            | 30   | 40  | Капуста тушеная        | 65   | 80  |
|                   | Компот из сухофр. | 150  | 200 | Хлеб ржаной       | 30   | 40  | Кисель             | 150  | 200 | Компот из сухофр.                      | 150  | 200 | Хлеб ржаной            | 30   | 40  |
|                   | Хлеб ржаной       | 30   | 40  |                   |      |     |                    |      |     |  |      |     | Компот из яблок        | 150  | 200 |
| усиленный полдник | Овощное рагу      | 120  | 140 | Каша гречневая    | 100  | 120 | Жаркое с курой     | 150  | 200 | Яйцо вареное                           | 1    | 1   | Булочка домашняя       | 100  | 120 |
|                   | Батон нарезной    | 25   | 30  | Тефтели мясные    | 50   | 60  | Батон нарезной     | 25   | 30  | Зелёный горошек                        | 25   | 30  | Чай                    | 150  | 200 |
|                   | Чай               | 150  | 200 | Батон нарезной    | 25   | 30  | Чай                | 150  | 200 | Батон нарезной                         | 25   | 30  |                        |      |     |
|                   |                   |      |     | Чай               | 150  | 200 |                    |      |     | Чай                                    | 150  | 200 |                        |      |     |