Денисова Светлана Валерьевна
Подписан: Денисова Светлана Валерьевна
DN: C=RU, S=Астраханская область, L="Астрахань", T=Заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Г. АСТРАХАНИ ""ДЕТСКИЙ САД № 37""", СНИЛС=03549731571, ИНН=301705385328, E=dou-37@mail.ru, G=Светлана Валерьевна, SN=Денисова, CN=Денисова Светлана Валерьевна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.11.01 11:23:48+04'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.4

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ г. Астрахани
«Детский сад №37»
С.В. Денисова
«01» ноября 2026 г.

# Десятидневное меню питания детей сад / ясли (осень-зима)

| Прием пищи | 1 день | Выход г | 2 день | Выход г | 3 день | Выход г | 4 день | Выход г | 5 день | Выход г |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом | 200/150 | Каша вязкая манная молочная с сахаром и маслом | 200/150 | Каша молочная жидкая пшённая | 200/150 | Омлет натуральный с морковью | 150/120 | Каша гречневая | 200/150 |
| | Какао с молоком | 180/150 | Кофейный напиток | 180/150 | Чай с сахаром | 180/150 | Какао с молоком | 180/150 | Кофейный напиток | 180/150 |
| | Бутерброд с маслом сливочным<br>Хлеб – 40<br>Масло -5 | 45/41 | Бутерброд с сыром<br>Хлеб – 40<br>Сыр -10 | 50/40 | Бутерброд с джемом<br>Хлеб – 40<br>Джем – 10 | 50/50 | Бутерброд с сыром<br>Хлеб -40<br>Сыр -10 | 50/40 | Бутерброд с маслом сливочным<br>Хлеб – 40<br>Масло – 5 | 45/34 |
| **2-й завтрак** | Соки овощные или ягодные | 125/125 | Соки овощные или ягодные | 125/125 | Кондитерское изделие | 22/13 | Соки овощные или ягодные | 125/125 | Кондитерское изделие | 22/13 |
| N:500/450 | | 550/466 | | 555/465 | | 452/363 | | 505/435 | | 447/347 |
| | Винегрет | 60/30 | Салат из квашеной капусты | 60/30 | Соленья порционно | 60/30 | Зеленый горошек консервированный | 60/30 | Салат из свеклы | 60/30 |
| | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на к.м бульоне | 200/150 | Суп гороховый на к/м бульоне с гренками | 200/150 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/150 | Суп куриный с макаронными изделиями | 200/150 | Рассольник со сметаной на к/м бульоне | 200/150 |
| | Гуляш из говядины | 80/60 | Макароны по-флотски | 230/180 | Котлеты из мяса | 80/60 | Жаркое из курицы | 230/180 | Тефтели из мяса с соусом | 80/60 |
| | Крупа гречневая вязкая с маслом | 150/120 | | | Рис отварной | 150/120 | | | Капуста тушеная | 150/120 |
| | Компот из плодов шиповника | 180/150 | Кисель | 180/150 | Компот из сушеных фруктов | 180/150 | Напиток из изюма | 180/150 | Компот из сушёных фруктов | 180/150 |
| | Хлеб ржаной | 50/40 | Хлеб ржаной | 50/40 | Хлеб ржаной | 50/40 | Хлеб ржаной | 50/40 | Хлеб ржаной | 50/40 |
| N:600/450 | | 720/550 | | 720/550 | | 720/550 | | 720/550 | | 720/550 |
| **Уплотненный полдник** | Омлет натуральный | 150/120 | Булочка творожная | 100/100 | Пирожок с капустой | 150/100 | Сырники творожные со сгущённым молоком | 150/30<br>120/20 | Рыба запеченная в омлете | 80/60 |
| | | | | | | | | | Пюре картофельное | 150/120 |
| | Кукуруза консервированная | 60/30 | | | | | | | Зелёный горошек консервированный | 60/30 |
| | Чай полусладкий | 180/150 | Йогурт | 180/150 | Чай сладкий с лимоном | 180/150 | Снежок | 180/150 | Чай сладкий с лимоном | 180/150 |
| | | | Фрукты свежие | 100/95 | Фрукты свежие | 100/95 | Фрукт свежий | 100/95 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40/30 | Хлеб пшеничный | 40/30 | Хлеб пшеничный | 40/30 | Хлеб пшеничный | 40/30 | Хлеб пшеничный | 40/30 |
| N:450/400 | | 430/330 | | 420/375 | | 470/375 | | 500/415 | | 510/390 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1700/ 1346** | | **1695/ 1390** | | **1642/ 1288** | | **1725/ 1400** | | **1677/ 1287** |

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ г. Астрахани
«Детский сад №37»
_____ С.В. Денисова
«01» ноября 2026 г.

## Десятидневное зимнее меню питания детей сад / ясли

| Прием пищи | 6 день | Выход г | 7 день | Выход г | 8 день | Выход г | 9 день | Выход г | 10 день | Выход г |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | Каша «Дружба» вязкая | 200/150 | Каша из овсяных хлопьев жидкая | 200/150 | Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом | 200/150 | Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом | 200/150 | Макароны с сахаром | 200/150 |
| | Чай с сахаром | 180 /150 | Кофе с молоком | 180/150 | Какао на молоке | 180 /150 | Какао с молоком | 180/150 | Чай с сахаром | 180/150 |
| | Бутерброд с джемом<br>Хлеб – 40<br>Джем -10 | 50 /40 | Бутерброд с сыром<br>Хлеб – 40<br>Сыр – 5 | 45/34 | Бутерброд с маслом сливочным<br>Хлеб – 40<br>Масло – 5 | 55 /41 | Бутерброд с сыром<br>Хлеб – 40<br>Сыр – 10 | 50/40 | Бутерброд с маслом сливочным<br>Хлеб – 40<br>Масло – 5 | 45/34 |
| **2-й завтрак** | Кондитерское изделие | 22 /13 | Соки овощные или ягодные | 125/125 | Соки овощные или ягодные | 125/125 | Кондитерское изделие | 22/13 | Соки овощные или ягодные | 125/125 |
| N:500/450 | | 452/353 | | 550/459 | | 560/466 | | 452/353 | | 550/459 |
| **Обед** | Салат из соленых огурцов с луком | 60/30 | Салат из квашеной капусты с горошком | 60/30 | Кукуруза консервированная | 60/30 | Соленье порционно | 60/30 | Салат из соленых помидор с луком | 60/30 |
| | Суп свекольный на к.м б. со сметаной | 200/150 | Суп рисовый на к.м.бульоне | 200/150 | Суп крестьянский со сметаной | 200/150 | Суп на курином бульоне с клецками | 200/150 | Щи с картофелем и сметаной | 200/150 |
| | Бефстроганов из говядины | 80/60 | Фрикадельки из говядины с соусом | 80/60 | Тефтели рыбные тушеные | 80/60 | Котлеты, биточки из курицы | 80/60 | Плов рисовый с мясом | 230/180 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/120 | Крупа гречневая рассыпчатая с маслом | 150/120 | Пюре картофельное с морковью | 150/120 | Макаронные изделия с маслом | 150/120 | | |
| | Компот из сушёных фруктов | 180/150 | Кисель | 180/150 | Напиток из изюма | 180/150 | Напиток из плодов шиповника | 180/150 | Компот из сушеных фруктов | 180/150 |
| | Хлеб ржаной | 50/40 | Хлеб ржаной | 50/40 | Хлеб ржаной | 50/40 | Хлеб ржаной | 50/40 | Хлеб ржаной | 50/40 |
| N:600/450 | | 720/550 | | 720/550 | | 720/550 | | 720/550 | | 720/550 |
| **Уплотненный полдник** | Омлет натуральный с сыром | 150/120 | Сырники из творога со сметанным соусом | 150/30, 130/20 | Крендель сахарный | 150/150 | Оладьи из творога со сметанным соусом | 150\30, 130/20 | Пирожок печёный с рыбой капустой | 150/120 |
| | Кукуруза консервированная | 60/30 | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 180/150 | Йогурт | 180/150 | Компот из свежих фруктов | 180/150 | Снежок | 180/150 | Чай сладкий с лимоном | 180/150 |
| | Хлеб пшеничный | 40/30 | Хлеб пшеничный | 40/30 | Хлеб пшеничный | 40/30 | Хлеб пшеничный | 40/30 | Хлеб пшеничный | 40/30 |
| | | | | | Фрукты свежие | 100/95 | | | Фрукты свежие | 100/95 |
| N:450/400 | | 430/330 | | 400/330 | | 470/425 | | 400/330 | | 470/395 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1602/ 1233** | | **1670/ 1339** | | **1750/ 1441** | | **1572/ 1233** | | **1740/ 1404** |