

Примерное десятидневное меню для категории: дети в возрасте от 3-х до 7 лет, пребывание -10,5 часов

**1 неделя**

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад «Радуга»  
\_\_\_\_\_Т.Н. Дорошенко  
**24.03.2023**

| Понедельник                   | Вых, гр    | Вторник                                   | Вых, гр    | Среда                                        | Вых, гр    | Четверг                        | Вых, гр    | Пятница                         | Вых, гр    |
|-------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|----------------------------------------------|------------|--------------------------------|------------|---------------------------------|------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                |            | <b>ЗАВТРАК</b>                            |            | <b>ЗАВТРАК</b>                               |            | <b>ЗАВТРАК</b>                 |            | <b>ЗАВТРАК</b>                  |            |
| Каша жидкая ячневая молочная  | 200        | Каша жидкая рисовая молочная              | 200        | Каша манная молочная с маслом                | 200        | Каша пшенная с маслом молочная | 200        | Каша «Дружба» молочная с маслом | 200        |
| Бутерброд с маслом            | 35         | Бутерброд с сыром                         | 39         | Бутерброд с маслом                           | 35         | Бутерброд с сыром              | 39         | Бутерброд с маслом              | 35         |
| Кофейный напиток на молоке    | 200        | Какао с молоком                           | 200        | Кофейный напиток на молоке                   | 200        | Какао с молоком                | 200        | Чай с сахаром                   | 200        |
| <b>Сок или фрукт</b>          | <b>150</b> | <b>Сок или фрукт</b>                      | <b>150</b> | <b>Сок или фрукт</b>                         | <b>150</b> | <b>Сок или фрукт</b>           | <b>150</b> | <b>Сок или фрукт</b>            | <b>150</b> |
| <b>ОБЕД</b>                   |            | <b>ОБЕД</b>                               |            | <b>ОБЕД</b>                                  |            | <b>ОБЕД</b>                    |            | <b>ОБЕД</b>                     |            |
| Щи на млб со сметаной         | 200        | Рассольник на млб со сметаной             | 200        | Свекольник со сметаной                       | 200        | Суп с фрикадельками с рисом    | 150        | Суп гороховый на млб            | 200        |
| Гуляш с подливом              | 100        | Рыба тушеная в духовке в сметанным соусом | 100        | Пельмени                                     | 150        | Жаркое по -домашнему           | 200        | Котлета с подливом              | 100        |
| Каша гречневая с маслом       | 100        | Картофельное пюре                         | 100        |                                              |            | Кисель                         | 200        | Макароны с маслом               | 100        |
| Кисель                        | 200        | Компот из с\ф                             | 200        | Компот из сухофруктов                        | 200        | Хлеб                           | 30         | Компот из сухофруктов           | 200        |
| Хлеб                          | 30         | Хлеб                                      | 30         | Хлеб                                         | 30         |                                |            | Хлеб                            | 30         |
| <b>УЖИН</b>                   |            | <b>УЖИН</b>                               |            | <b>УЖИН</b>                                  |            | <b>УЖИН</b>                    |            | <b>УЖИН</b>                     |            |
| Вареники ленивые              | 150        | Овощное рагу                              | 150        | Макароны                                     | 150        | Сырники со сгущ. молоком       | 150        | Оладьи с повидлом               | 150        |
| Чай без сахара                | 200        | Чай                                       | 50         | Хлеб                                         | 30         | Чай                            | 200        | Йогурт питьевой                 | 150        |
|                               |            | Хлеб                                      | 30         | Чай с сахаром                                | 200        |                                |            |                                 |            |
|                               |            | Вафли/печенье                             | 40         | Вафли                                        | 40         |                                |            |                                 |            |
| <b>2 неделя</b>               |            |                                           |            |                                              |            |                                |            |                                 |            |
| Понедельник                   | Вых, гр    | Вторник                                   | Вых, гр    | Среда                                        | Вых, гр    | Четверг                        | Вых, гр    | Пятница                         | Вых, гр    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |            | <b>ЗАВТРАК</b>                            |            | <b>ЗАВТРАК</b>                               |            | <b>ЗАВТРАК</b>                 |            | <b>ЗАВТРАК</b>                  |            |
| Каша манная молочная с маслом | 200        | Каша ячневая с маслом                     | 200        | Каша «Дружба» молочная                       | 200        | Каша манная с маслом молочная  | 200        | Каша гречневая                  | 120        |
| Бутерброд с сыром             | 39         | Бутерброд с маслом                        | 35         | Бутерброд с сыром                            | 39         | Бутерброд с сыром              | 35         | Бутерброд с маслом              | 35         |
| Какао с молоком               | 200        | Какао с молоком                           | 200        | Кофейный напиток с молоком                   | 200        | Какао с молоком                | 200        | Чай с сахаром                   | 200        |
| <b>Сок или фрукт</b>          | <b>150</b> | <b>Сок или фрукт</b>                      | <b>150</b> | <b>Сок или фрукт</b>                         | <b>150</b> | <b>Сок или фрукт</b>           | <b>150</b> | <b>Сок или фрукт</b>            | <b>150</b> |
| <b>ОБЕД</b>                   |            | <b>ОБЕД</b>                               |            | <b>ОБЕД</b>                                  |            | <b>ОБЕД</b>                    |            | <b>ОБЕД</b>                     |            |
| Суп - уха                     | 200        | Борщ со сметаной на млб                   | 200        | Суп гороховый с гречками                     | 200        | Суп с фрикадельками с лапшой   | 200        | Суп лапша                       | 200        |
| Тефтели с подливом            | 100        | Котлета с подливом                        | 100        | Рыба тушеная в сметанном соусе               | 100        | Овощное рагу с мясом           | 200        | Плов                            | 150        |
| Каша гречневая                | 100        | Макароны отварные с маслом                | 100        | Картофельное пюре                            | 100        |                                |            |                                 |            |
| Кисель                        | 200        | Компот из с\ф                             | 200        | Компот из с\ф                                | 200        | кисель                         | 200        | Компот из с\ф                   | 200        |
| хлеб                          | 30         | Хлеб                                      | 30         | Хлеб                                         | 30         | Хлеб                           | 30         | Хлеб                            | 30         |
| <b>УЖИН</b>                   |            | <b>УЖИН</b>                               |            | <b>УЖИН</b>                                  |            | <b>УЖИН</b>                    |            | <b>УЖИН</b>                     |            |
| Огурец соленый                | 35         | Омлет                                     | 100        | Запеканка творожно – морковная со сг.молоком | 150        | Вареники с картошкой           | 150        |                                 |            |
| Картофельное пюре             | 100        | Хлеб                                      | 30         | Чай                                          | 200        | Чай с сахаром                  | 200        | Булочка по домашнему            | 150        |
| Чай                           | 200        | Чай                                       | 200        |                                              |            |                                |            | Чай без сахара                  | 200        |
| Хлеб, вафли                   | 30/40      |                                           |            |                                              |            |                                |            |                                 |            |

Примерное десятидневное меню для категории: дети в возрасте от 1,5 до 3 лет, пребывание -10,5 часов

\_\_\_\_\_ Т.Н. Дорошенко

1 неделя

24.03.2023

| Понедельник                   | Вых,<br>гр | Вторник                                   | Вых,г<br>р | Среда                                        | Вых,<br>гр | Четверг                        | Вых,<br>гр | Пятница                         | Вых,<br>гр |
|-------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|----------------------------------------------|------------|--------------------------------|------------|---------------------------------|------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                |            | <b>ЗАВТРАК</b>                            |            | <b>ЗАВТРАК</b>                               |            | <b>ЗАВТРАК</b>                 |            | <b>ЗАВТРАК</b>                  |            |
| Каша жидкая ячневая молочная  | 150        | Каша жидкая рисовая молочная              | 150        | Каша манная молочная с маслом                | 150        | Каша пшенная с маслом молочная | 150        | Каша «Дружба» молочная с маслом | 150        |
| Бутерброд с маслом            | 30         | Бутерброд с сыром                         | 30         | Бутерброд с маслом                           | 30         | Бутерброд с сыром              | 30         | Бутерброд с маслом              | 30         |
| Кофейный напиток на молоке    | 150        | Какао с молоком                           | 150        | Кофейный напиток на молоке                   | 150        | Какао с молоком                | 150        | Чай с сахаром                   | 150        |
| <b>Сок или фрукт</b>          | <b>150</b> | <b>Сок или фрукт</b>                      | <b>150</b> | <b>Сок или фрукт</b>                         | <b>150</b> | <b>Сок или фрукт</b>           | <b>150</b> | <b>Сок или фрукт</b>            | <b>150</b> |
| <b>ОБЕД</b>                   |            | <b>ОБЕД</b>                               |            | <b>ОБЕД</b>                                  |            | <b>ОБЕД</b>                    |            | <b>ОБЕД</b>                     |            |
| Щи на млб со сметаной         | 150        | Рассольник на млб со сметаной             | 150        | Свекольник со сметаной                       | 150        | Суп с фрикадельками с рисом    | 150        | Суп гороховый на млб            | 150        |
| Гуляш с подливом              | 100        | Рыба тушеная в духовке в сметанным соусом | 100        | Пельмени                                     | 150        | Жаркое по домашнему            | 150        | Котлета с подливом              | 100        |
| Каша гречневая с маслом       | 100        | Картофельное пюре                         | 100        |                                              |            | Кисель                         | 150        | Макароны с маслом               | 100        |
| Кисель                        | 150        | Компот из с\ф                             | 150        | Компот из сухофруктов                        | 150        | Хлеб                           | 30         | Компот из сухофруктов           | 150        |
| Хлеб                          | 30         | Хлеб                                      | 30         | Хлеб                                         | 30         |                                |            | Хлеб                            | 30         |
| <b>УЖИН</b>                   |            | <b>УЖИН</b>                               |            | <b>УЖИН</b>                                  |            | <b>УЖИН</b>                    |            | <b>УЖИН</b>                     |            |
| Вареники ленивые              | 150        | Овощное рагу                              | 150        | Макароны                                     | 150        | Сырники со сгущ. молоком       | 150        | Оладьи с повидлом               | 150        |
| Чай без сахара                | 150        | Чай                                       | 50         | Хлеб                                         | 30         | Чай                            | 150        | Йогурт питьевой                 | 150        |
|                               |            | Хлеб                                      | 30         | Чай с сахаром                                | 150        |                                |            |                                 |            |
|                               |            | Вафли/печенье                             | 40         | Вафли                                        | 40         |                                |            |                                 |            |
| <b>2 неделя</b>               |            |                                           |            |                                              |            |                                |            |                                 |            |
| Понедельник                   | Вых,<br>гр | Вторник                                   | Вых.<br>гр | Среда                                        | Вых,<br>гр | Четверг                        | Вых,<br>гр | Пятница                         | Вых,<br>гр |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |            | <b>ЗАВТРАК</b>                            |            | <b>ЗАВТРАК</b>                               |            | <b>ЗАВТРАК</b>                 |            | <b>ЗАВТРАК</b>                  |            |
| Каша манная молочная с маслом | 150        | Каша ячневая с маслом                     | 150        | Каша «Дружба» молочная                       | 150        | Каша манная с маслом молочная  | 150        | Каша гречневая                  | 100        |
| Бутерброд с сыром             | 30         | Бутерброд с маслом                        | 30         | Бутерброд с сыром                            | 30         | Бутерброд с сыром              | 30         | Бутерброд с маслом              | 30         |
| Какао с молоком               | 150        | Какао с молоком                           | 150        | Кофейный напиток с молоком                   | 150        | Какао с молоком                | 150        | Чай с сахаром                   | 150        |
| <b>Сок или фрукт</b>          | <b>150</b> | <b>Сок или фрукт</b>                      | <b>150</b> | <b>Сок или фрукт</b>                         | <b>150</b> | <b>Сок или фрукт</b>           | <b>150</b> | <b>Сок или фрукт</b>            | <b>150</b> |
| <b>ОБЕД</b>                   |            | <b>ОБЕД</b>                               |            | <b>ОБЕД</b>                                  |            | <b>ОБЕД</b>                    |            | <b>ОБЕД</b>                     |            |
| Суп - уха                     | 150        | Борщ со сметаной на млб                   | 150        | Суп гороховый с гренками                     | 150        | Суп с фрикадельками с лапшой   | 150        | Суп лапша                       | 150        |
| Тефтели с подливом            | 100        | Котлета с подливом                        | 100        | Рыба тушеная в сметанном соусе               | 100        | Овощное рагу с мясом           | 150        | Плов                            | 150        |
| Каша гречневая                | 100        | Макароны отварные с маслом                | 100        | Картофельное пюре                            | 100        |                                |            |                                 |            |
| Кисель                        | 150        | Компот из с\ф                             | 150        | Компот из с\ф                                | 150        | кисель                         | 150        | Компот из с\ф                   | 150        |
| хлеб                          | 30         | Хлеб                                      | 30         | Хлеб                                         | 30         | Хлеб                           | 30         | Хлеб                            | 30         |
| <b>УЖИН</b>                   |            | <b>УЖИН</b>                               |            | <b>УЖИН</b>                                  |            | <b>УЖИН</b>                    |            | <b>УЖИН</b>                     |            |
| Огурец соленый                | 35         | Омлет                                     | 100        | Запеканка творожно – морковная со сг.молоком | 150        | Вареники с картошкой           | 150        |                                 |            |
| Картофельное пюре             | 100        | Хлеб                                      | 30         | Чай                                          | 150        | Чай с сахаром                  | 150        | Булочка по домашнему            | 150        |
| Чай                           | 150        | Чай                                       | 170        |                                              |            |                                |            | Чай без сахара                  | 150        |
| Хлеб, вафли                   | 30/17      |                                           |            |                                              |            |                                |            |                                 |            |

