

Утверждено  
 приказом МБДОУ «Волоконовский детский  
 сад №3 «Родничок»  
 от «01» 10 2022 года № 111  
 Заведующий *Н.Н. Радченко*

Примерное 10- дневное меню (осеннее-зимнее) для детей 1,5-3 лет, 3 – 7 лет,  
 посещающих дошкольное образовательное учреждение с 10,5 – часовым пребыванием

1 неделя

День недели	Завтрак	Выход	№ рецептуры	2 завтрак	Выход	№ рецепту	Обед	Выход	№ рецепту	Полдн к	Выход	№ рецепту			
1 день понедельник Первая неделя	Каша вязкая манная с изюмом	130/150	190	Сок	150/150	418	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном б-не) со сметаной	180/200	73	Сырники	70/100	245			
	Кофейный напиток с молоком	150/180	414				Макароны отварные	95/130	219				Соус молочный сладкий	15/30	369
	Печенье	10/35					Котлеты, биточки рубленные мясные	60/80	299				Кефир	150/180	420
							Соус сметанный	15/30	372						
							Огурец соленый	40/60							
							Компот из сушеных фруктов	180/200	394						
							Хлеб пшеничный	55/70							
2 день вторник Первая	Суп молочный с манной крупой	150/180	101	Фру кты	155/160	386	Суп картофельный с пшеничной крупой (на курином б-не)	180/200	86	Рыба, запеченная в омлете	60/80	263			
	Бутерброд с маслом и сыром	42/57	3				Голубцы ленивые	120/160	315				Салат из свеклы с огурцами солеными	40/60	37
	Чай с лимоном	150/7/3,5 180/12/7	412				Соус, сметанный с томатом	15/30	373				Хлеб ржаной	30/45	
							Хлеб пшеничный	55/70					Какао с молоком	150/180	416

							Компот из сушеных фруктов	180/200	394							
3 день Среда	Суп молочный с рисовой крупой	150/180	101	Фрукты	155/160	386	Салат из соленого огурца с луком	40/60	20	Булочка сдобная ванильная	50/50	450				
	Бутерброд с маслом и сыром	42/57	3				Борщ с капустой и картофелем (на курином б-не) со сметаной	180/200	63				Молоко кипяченое	150/180	419	
	Чай с лимоном	150/7/3,5 180/12/7	412				Птица тушеная в сметано - томатном соусе	37/47 15/30	318/3 73							
							Каша гречневая рассыпчатая	90/130	330							
							Кисель из сока натурального	180/200	400							
							Хлеб ржаной	50/60								
4 день Первая неделя четверг	Запеканка из творога с повидлом	80/120 5/20	251	Фрукты	155/160	386	Суп картофельный с клецками (на курином б-не)	180/200	91/12 8	Суп молочный геркулесовый	150/1800	101				
							Котлеты или биточки рыбные запеченные	60/80	271				Бутерброд с маслом	37/47	1	
	Кефир	150/180	420					Соус томатный	15/30				366	Чай с сахаром	150/180	411
								Салат из горошка консервированного	40/60				10			
								Картофельное пюре	120/150				339			
								Хлеб ржаной	50/60							
Компот из сушеных фруктов	180/200	394														
5 день пятница Первая	Суп молочный с пшеничной крупой	150/180	101	Сок	150/150	418	Рассольник ленинградский(на говяжьем б-не) со сметаной	180/200	82	Блинчики с повидлом (слив маслом, джемом, вареньем, сахаром).сгущенным молоком)	50/10 100/30	430				
	Бутерброд с маслом	37/47	1				Плов мяса говядины	130/160	321				Какао с молоком	150/180	416	
	Чай с лимоном	150/7/3,5	412				Салат из горошка	40/60	12							

		180/12/7					консервированного					
							Хлеб ржаной	50/60				
							Кисель из сока натурального	180/200	400			

2 неделя

6 день понедельник Вторая неделя	Каша рисовая вязкая с изюмом	130/150	190	Сок	150/150	418	Борщ с капустой и картофелем (на мясном б-не)со сметаной	180/200	63	Пирог, открытый с повидлом	50/13// 50/15	442
	Кофейный напиток с молоком	150/180	414				Жаркое по- домашнему	155/185	292	Кефир	150/180	420
	Вафли	15/35					Салат из зелёного горошка консервированного	40/60				
							Хлеб ржаной	50/60				
7 день вторник Вторая неделя	Вареники ленивые с маслом	65/110/5	243	Фру кты	155/160	386	Суп картофельный с бобовыми (на мясном б-не)	200/250	87	Рыба тушеная с овощами	60/80	261
	Какао с молоком	150/180	416				Тфтели мясные (1вар)	60/80	303	Картофель отварной	100/120	136
							Соус сметанный с луком	60/80	374	Хлеб ржаной	30/45	
							Капуста тушеная	120/150	354			
							Хлеб пшеничный	55/70		Кофейный напиток с молоком	150/180	414
							Кисель из сока натурального	180/200	400			
8 день среда	Суп молочный с	150/180	101	Фру кты	155/160	386	Борщ с капустой и картофелем (на мясном б-не) со сметаной	180/200	63	Пудинг из творога с рисом	65/130	250

	вермишелью														
	Бутерброд с маслом и сыром	42/57	3				Картофельное пюре	120/150	339	Соус молочный сладкий	15/30	369			
	Чай с лимоном	150/7/3,5 180/12/7	412				Рыба соленая	25/25	8	Кефир	150/180	420			
							Хлеб ржаной	50/60							
						Компот из сушеных фруктов	180/200	394							
9 день пятница Вторая неделя	Суп молочный с геркулесом	150/180	101	Фрукты	155/160	386	Суп картофельный с гречками (на мясном б-не)	180/200	83/12 3	Яйцо вареное	40	227			
	Бутерброд с маслом и сыром	42/57	3				Бефстроганов	42/57	294	Икра кабачковая для детского питания	40/60	57			
	Чай с лимоном	150/7/3,5 180/12/7	412				Рис отварной	90/110	332	Соус, сметанный стоматом	15/30	373	Хлеб ржаной	40/50	
							Хлеб пшеничный	55/70		Кофейный напиток с молоком	150/180	414			
							Кисель из сока натурального	180/200	400	Вафли	15/35				
10 день пятница Вторая неделя	Суп молочный с гречневой крупой	150/180	101	Сок	150/150	418	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном б-не) со сметаной	180/200	73	Макаронник	135/180	223			
	Бутерброд с маслом	37/47	1				Пицца «Детская»	120/150	448	Какао с молоком	150/180	416			
	Чай с сахаром	150/7 180/12	411				Огурец соленый	40/60							
							Хлеб пшеничный	25/50							
							Компот из сушеных фруктов	180/200	394						