

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида №16»

И.А. Крючкова

Приказ № 71 от 28 августа 2020г.



**Примерное 10-дневное меню для организации питания детей  
в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном  
учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №16»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида №16»

\_\_\_\_\_ И.А. Крючкова

Приказ № 71 от 28 августа 2020г.

**Примерное 10-дневное меню для организации питания детей  
в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном  
учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №16»**

## 1 день

| Наименование блюд  | Объем порции |            |
|--|--------------|------------|
|  | с 1,5-3 лет  | с 3-7 лет  |
| Завтрак  |              |            |
| 1. Каша геркулесовая на молоке сгущённом                         | 180          | 200        |
| 2. Кофейный напиток  | 150          | 200        |
| 3. Батон с маслом  | 30/8         | 30/10      |
| II завтрак   |              |            |
| Апельсин   | 100          | 110        |
| Обед   |              |            |
| 1. Суп рыбный  | 200          | 250        |
| 2. Овощное рагу или бигус, или капуста тушёная котлетой домашней | 150/120/70   | 160/130/70 |
| 3. Компот из сухофруктов   | 150          | 200        |
| 4. Хлеб ржаной, батон  | 40/20        | 45/20      |
| Полдник  |              |            |
| Сок  | 100          | 110        |
| Ужин   |              |            |
| 1. Колбасные изделия, макаронные изделия отварные                | 45/110       | 60/120     |
| 2. Батон   | 20           | 30         |
| 3. Чай сладкий   | 150          | 200        |

## 2 день

|  |               |               |
|--|---------------|---------------|
| Завтрак  |               |               |
| 1. Каша гречневая молочная   | 180           | 200           |
| 2. Какао с молоком   | 150           | 200           |
| 3. Батон с маслом  | 30/8          | 30/10         |
| Завтрак 2  |               |               |
| Банан  | 100           | 110           |
| Обед   |               |               |
| 1. Суп харчо с мясом   | 200           | 250           |
| 2. Картофельное пюре тефтели из мяса, или зразы картофельные с мясом | 110/65<br>140 | 130/70<br>150 |
| 3. Овощи солёные или свежие  | 50            | 60            |
| 4. Компот из сухофруктов (изюм)                                      | 150           | 200           |
| 5. Хлеб ржаной, батон  | 40/20         | 45/20         |
| Полдник  |               |               |
| Сок  | 100           | 110           |
| Ужин   |               |               |
| 1. Расстегай с мясом или винегрет, батон                             | 80/100/20     | 90/110/20     |
| 2. Кисель  | 150           | 200           |

## 3 день

| Наименование блюд  | Объем порции  |               |
|--|---------------|---------------|
|  | с 1,5-3 лет   | с 3-7 лет     |
| Завтрак  |               |               |
| 1. Каша манная молочная  | 180           | 200           |
| 2. Кофейный напиток с молоком  | 150           | 200           |
| 3. Батон с маслом  | 30/8          | 30/10         |
| II завтрак   |               |               |
| Сок  | 100           | 110           |
| Обед   |               |               |
| 1. Суп картофельный с гренками или с клёцками, или с фрикадельками           | 200           | 250           |
| 2. Овощи солёные или свежие  | 50            | 60            |
| 3. Суфле из курицы или каша гречневая рассыпчатая и гуляш из говяжьей печени | 130/100/35/35 | 140/125/40/40 |
| 4. Компот из сухофруктов (шиповник)  | 150           | 200           |
| 5. Хлеб ржаной, батон  | 40/20         | 45/20         |
| Полдник  |               |               |
| Кисель   | 150           | 200           |
| Ужин   |               |               |
| 1. Запеканка из творога  | 130           | 140           |
| 2. Чай сладкий   | 150           | 200           |

## 4 день

| Наименование блюд                                    | Объем порции |           |
|--|--------------|-----------|
|  | с 1,5-3 лет  | с 3-7 лет |
| Завтрак  |              |           |
| 1. Суп молочный с макаронными изделиями или с крупой | 180          | 200       |
| 2. Кофейный напиток                                  | 150          | 200       |
| 3. Батон с маслом                                    | 30/8         | 30/10     |
| II завтрак   |              |           |
| Яблоко   | 100          | 110       |
| Обед   |              |           |
| 1. Щи с мясом  | 200          | 250       |
| 2. Салат из отварной свеклы                          | 50           | 60        |
| 3. Рис отварной, котлета куриная                     | 110/68       | 120/70    |
| 4. Компот из сухофруктов                             | 150          | 200       |
| 5. Хлеб ржаной, батон                                | 40/20        | 45/20     |
| Полдник  |              |           |
| Какао, печенье                                       | 150/20       | 200/40    |
| Ужин   |              |           |
| 1. Суфле из рыбы или расстегай с рыбой               | 100/80       | 110/90    |
| 2. Чай сладкий                                       | 150          | 200       |
| 3. Батон   | 20           | 25        |

## 5 день

| Наименование блюд   | Объем порции |              |
|---|--------------|--------------|
|   | с 1,5-3 лет  | с 3-7 лет    |
| Завтрак   |              |              |
| 1. Омлет  | 100          | 110          |
| 2. Чай с лимоном  | 150/8        | 200/10       |
| 3. Батон с маслом   | 30/8         | 30/10        |
| II завтрак  |              |              |
| Груша   | 100          | 110          |
| Обед  |              |              |
| 1. Свекольник с мясом   | 200          | 250          |
| 2. Огурцы свежие или помидоры свежие                            | 50           | 60           |
| 3. Макароны отварные, биточки куриные,<br>соус красный основной | 100/68<br>40 | 110/70<br>50 |
| 4. Компот из сухофруктов(изюм)                                  | 150          | 200          |
| 5. Хлеб ржаной, батон   | 40/20        | 45/20        |
| Полдник   |              |              |
| Кисломолочный продукт, кондитерские изделия                     | 150/30       | 200/40       |
| Ужин  |              |              |
| 1. Каша рисовая молочная, батон                                 | 180/20       | 200/20       |
| 2. Кофейный напиток   | 150          | 200          |

## 6 день

| Наименование блюд   | Объем порции |                  |
|---|--------------|------------------|
|   | с 1,5-3 лет  | с 3-7 лет        |
| Завтрак   |              |                  |
| 1. Каша геркулесовая на сгущённом молоке                              | 180          | 200              |
| 2. Кофейный напиток   | 150          | 200              |
| 3. Батон с маслом   | 30/8         | 30/10            |
| II завтрак  |              |                  |
| Апельсин  | 100          | 110              |
| Обед  |              |                  |
| 1. Суп гречневый  | 200          | 250              |
| 2. Рулет мясной с яйцом или гороховое пюре с<br>фрикадельками из мяса | 130<br>130   | 150/70<br>140/70 |
| 3. Компот из сухофруктов (шиповник)                                   | 150          | 200              |
| 4. Хлеб ржаной, батон   | 40/20        | 50/20            |
| Полдник   |              |                  |
| Сок   | 100          | 110              |
| Ужин  |              |                  |
| 1. Макароны изделия отварные с сыром                                  | 110/20       | 120/25           |
| 2. Чай сладкий  | 150          | 200              |

## 7 день

| Наименование блюд   | Объем порции |           |
|---|--------------|-----------|
|   | с 1,5-3 лет  | с 3-7 лет |
| Завтрак   |              |           |
| 1. Каша манная молочная   | 180          | 200       |
| 2. Чай с лимоном  | 150/8        | 200/10    |
| 3. Батон с маслом   | 30/8         | 30/10     |
| II завтрак  |              |           |
| Банан   | 100          | 110       |
| Обед  |              |           |
| 1. Суп вермишелевый   | 200          | 250       |
| 2. Помидоры свежие  | 100/35/35    | 110/40/40 |
| 3. Каша гречневая рассыпчатая, гуляш с мясом                              | 40           | 50        |
| 4. Компот из сухофруктов  | 150          | 200       |
| 5. Хлеб ржаной, батон   | 40/20        | 45/20     |
| Полдник   |              |           |
| Сок   | 100          | 110       |
| Ужин  |              |           |
| 1. Булочка домашняя или гребешок из дрожжевого теста или ватрушка, оладьи | 60/80        | 60/90     |
| 2. Молоко кипячёное   | 150          | 200       |

## 8 день

| Наименование блюд                             | Объем порции |           |
|---|--------------|-----------|
|   | с 1,5-3 лет  | с 3-7 лет |
| Завтрак                                       |              |           |
| 1. Каша пшённая молочная                      | 180          | 200       |
| 2. Какао с молоком                            | 150          | 200       |
| 3. Батон с маслом                             | 30/8         | 30/10     |
| II завтрак                                    |              |           |
| Сок   | 100          | 110       |
| Обед  |              |           |
| 1. Борщ с мясом                               | 200          | 250       |
| 2. Салат из капусты                           | 50           | 60        |
| 3. Макароны отварные, курица в томатном соусе | 110/30       | 120/35    |
| 4. Компот из сухофруктов(изюм)                | 150          | 200       |
| 5. Хлеб ржаной, батон                         | 40/20        | 45/20     |
| Полдник                                       |              |           |
| Кисель  | 150          | 200       |

|  |     |     |
|--|-----|-----|
| Ужин                                     |     |     |
| 1. Оладьи из говяжьей печени или сырники | 80  | 90  |
| 2. Чай сладкий                           | 150 | 200 |
| 3. Батон                                 | 20  | 30  |

9 день

| Наименование блюд                      | Объем порции |           |
|--|--------------|-----------|
|  | с 1,5-3 лет  | с 3-7 лет |
| Завтрак                                |              |           |
| 1. Пудинг из творога                   | 100/130      | 120/140   |
| 2. Кофейный напиток                    | 150          | 200       |
| 3. Батон с маслом                      | 30/8         | 30/10     |
| II завтрак                             |              |           |
| Сок                                    | 100          | 110       |
| Обед                                   |              |           |
| 1. Рассольник с мясом                  | 200          | 250       |
| 2. Плов или ёжики                      | 140          | 150       |
| 3. Салат из отварной свеклы с чесноком | 50           | 60        |
| 4. Компот из сухофруктов(шиповник)     | 150          | 200       |
| 5. Хлеб ржаной, батон                  | 40/20        | 45/20     |
| Полдник                                |              |           |
| Кисель                                 | 150          | 200       |
| Ужин                                   |              |           |
| 1. Котлета рыбная, салат из капусты    | 68/50        | 70/60     |
| 2. Чай сладкий                         | 150          | 200       |
| 3. Батон                               | 20           | 30        |

10 день

| Наименование блюд                    | Объем порции |           |
|--------------------------------------|--------------|-----------|
|                                      | с 1,5-3 лет  | с 3-7 лет |
| Завтрак                              |              |           |
| 1. Яйцо отварное, свежие огурцы      | 1шт/40       | 1шт/50    |
| 2. Чай с лимоном                     | 150          | 200       |
| 3. Батон нарезной с маслом           | 30/8         | 30/10     |
| II завтрак                           |              |           |
| Яблоко                               | 100          | 110       |
| Обед                                 |              |           |
| 1. Суп с бобовыми с мясом            | 200          | 250       |
| 2. Сельдь с луком                    | 140          | 160       |
| 3. Картофель тушёный или азу с мясом | 30           | 35        |
| 4. Компот из сухофруктов             | 150          | 200       |
| 5. Хлеб ржаной, батон                | 40/20        | 45/20     |

|  |            |            |
|--|------------|------------|
| Полдник<br>Напиток кисломолочный, кондитерские изделия             | 150/30     | 200/40     |
| Ужин<br>1. Каша Дружба молочная<br>2. Кофейный напиток<br>3. Батон | 180<br>150 | 200<br>200 |