

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №24»
_____ С.С.Тегина

Приказ № 30П от 26.08. 2022 г.

Примерное 10-дневное меню для детей, посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №24» (с 10,5-часовым пребыванием)

Название блюда	Выход блюда
ДЕНЬ 1	
Возраст	3-7
Завтрак	
Макароны отварные с сыром	150/30
Какао на молоке сгущенном	180
Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное (порциями)	10
Второй завтрак	
Фрукты (апельсин)	100
Обед	
Суп фасолевый	250
Кнели куриные	70
Гречка рассыпчатая	150
Компот из сухофруктов	180
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	20
Полдник	
Яйцо отварное	50
Чай с сахаром	180
Хлеб пшеничный	20

Название блюда	Выход блюда
ДЕНЬ 2	
Возраст	3-7
Завтрак	
Сырники из творога	130
Какао-напиток на молоке	180
Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное (порциями)	10
Второй завтрак	
Сок/фрукты свежие	100
Обед	
Суп – харчо	250
Капуста тушеная с мясом	180
Напиток из шиповника	180
Хлеб пшеничный	20

Хлеб ржаной	50
Полдник	
Вафля /пряник	35
Чай с сахаром	180

Название блюда	Выход блюда
ДЕНЬ 3	
Возраст	3-7
Завтрак	
Каша из пшена и риса, молочная, жидкая, «Дружба»	200
Какао – напиток на молоке	180
Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное (порциями)	10
Второй завтрак	
Фрукты (яблоко)	100
Обед	
Борщ со сметаной	250/10
Тефтели с рисом (ёжики)	130
Салат из помид. и огур. с реп. луком и раст. маслом	80
Компот из сухофруктов	180
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	50
Полдник	
Ватрушка с творогом	90
Чай с сахаром	180

Название блюда	Выход блюда
ДЕНЬ 4	
Возраст	3-7
Завтрак	
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200
Какао-напиток на молоке	180
Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное (порциями)	10
Второй завтрак	
Фрукты свежие (Апельсин)	100
Обед	
Рассольник со сметаной	250/10
Котлета рыбная или	70
Суфле рыбное	90
Рис отварной	180

Хлеб ржаной	50
Напиток из плодов шиповника	180
Полдник	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180
Блины	80

Название блюда	Выход блюда
ДЕНЬ 5	
Завтрак	3-7
Каша гречневая молочная жидкая	200
Какао напиток на молоке	180
Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное (порциями)	10
Второй завтрак	
Сок	100
Обед	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250
Жаркое по-домашнему	180
Сельдь с луком	25
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	50
Компот из сухофруктов	200
Полдник	
Кисломолочный напиток	100
Печенье/пряник	35

Название блюда	Выход блюда
ДЕНЬ 6	
Возраст	3-7
Завтрак	
Макароны с сосиской	150/55
Кофейный напиток на сгущёном на молоке	180
Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное (порциями)	10
Второй завтрак	
Сок	100
Обед	
Суп картофельный с крупой	250
Рагу из мяса кур	180
Напиток из плодов шиповника	180
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	50
Полдник	

Печенье /зефир	30
Чай с сахаром	180

Название блюда	Выход блюда
ДЕНЬ 7	
Возраст	3-7
Завтрак	
Каша манная	200
Какао-напиток на молоке	180
Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное (порциями)	10
Второй завтрак	
Фрукты (апельсин)	100
Обед	
Суп картофельный с бобовыми	250
Гречка рассыпчатая	150
Гуляш	70
Компот из сухофруктов	180
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	50
Полдник	
Чай с сахаром	180
Омлет натуральный	100
Хлеб пшеничный	30

Название блюда	Выход блюда
ДЕНЬ 8	
Возраст	3-7
Завтрак	
Каша пшённая молочная жидкая	200
Какао-напиток на молоке	180
Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное (порциями)	10
Второй завтрак	
Фрукты (яблоко)	100
Обед	
Свекольник	250
Печеночные оладьи или	80
Печень тушеная в соусе	80
Картофельное пюре или	180 100
Зразы картофельные	
Напиток из плодов шиповника	180
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	50
Полдник	

Творожно-рисовая запеканка	100
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180

Название блюда	Выход блюда
ДЕНЬ 9	
Возраст	3-7
Завтрак	
Суп молочный с макаронными изделиями	200
Чай с сахаром	180
Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное (порциями)	10
Второй завтрак	
Сок фруктовый	100
Обед	
Щи из свежей капусты со сметаной	250
Плов	180
Салат из белокочанной капусты	80
Напиток из плодов шиповника	180
Хлеб пшеничный	200
Хлеб ржаной	50
Полдник	
Пирожок с повидлом/Оладьи/Булочка домашняя	90
Какао напиток на молоке	180

Наименование блюда	Выход блюда
ДЕНЬ 10	
Возраст	3-7
Завтрак	
Творожно- манная запеканка	100
Какао – напиток на молоке	180
Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное (порциями)	10
Второй завтрак	
Фрукты (яблоко)	100
Обед	
Суп рыбный	250
Голубцы ленивые со сметаной	180
Компот из сухофруктов	180
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	50
Полдник	
Печенье/пряник	30
Кисломолочный напиток	100

