


УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ д/с №44
 О.Н. Полищук /
 «28» марта 2022г.



Примерное десятидневное меню

Категория: дети 1-3 года

ДЕНЬ 1	Масса порций, г	ДЕНЬ 6	Масса порции, г.
Завтрак		Завтрак	
Макаронны запеченные с яйцом	150	Макаронны отварные с сыром	160
Чай с сахаром	180	Чай с лимоном	160
Бутерброд с маслом	25/5	Бутерброд с маслом	25/5
Второй завтрак		Второй завтрак	
Сок	100	Сок	100
Обед		Обед	
Суп с рыбными консервами	150	Суп вермишелевый на курином бульоне	150
Жаркое по-домашнему	120	Котлета мясная	50
Огурец соленый (порционный)	30	Капуста тушеная	120
Хлеб ржаной	40	Огурец соленый (порционный)	30
Компот из смеси сухофруктов	150	Компот из смеси сухофруктов	150
		Хлеб ржаной	40
Полдник		Полдник	
Ацидолакт	160	Ряженка	160
Вафли	40	Печенье	40
Ужин		Ужин	
Каша пшённая с молоком и маслом	130	Каша пшённая с молоком и маслом	150
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150
Фрукт	95	Фрукт	95
ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 7	
Завтрак		Завтрак	
Каша пшеничная молочная	150	Каша геркулесовая молочная	150
Какао с молоком	180	Кофейный напиток	180
Бутерброд с маслом	25/5	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/6

Второй завтрак		Второй завтрак	
Сок	100	Сок	100
Обед		Обед	
Рассольник с курой и сметаной	150	Суп крестьянский на курином бульоне	150
Котлета рубленая из птицы	60	Плов с курицей	150
Гороховое пюре с маслом (Горошница)	100	Салат из свеклы	30
Помидор свежий (порционный)	30	Компот из изюма с лимоном с витамином С	150
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
Компот из смеси сухофруктов	150		
Полдник		Полдник	
Кисель из повидла	180	Молоко кипяченое	180
Хлеб пшеничный	30	Бутерброд с повидлом	30/5
Ужин		Ужин	
Сырники из творога со сметанным соусом	120/10	Пудинг творожно-манный	130
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150
Фрукт	95	Фрукт	95
ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 8	
Завтрак		Завтрак	
Каша рисовая с молоком и маслом	150	Каша манная с маслом	150
Кофейный напиток	180	Какао с молоком	180
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/6	Бутерброд с маслом	25/5
Второй завтрак		Второй завтрак	
Сок, фрукт	100	Сок, фрукт	100
Обед		Обед	
Свекольник со сметаной	150	Щи с капустой на курином бульоне	150
Бефстроганов из печени	60	Бефстроганов из печени	60
Гречка рассыпчатая	110	Макароны отварные	110
Огурец свежий (порционный)	30	Огурец свежий (порционный)	30
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
Компот из изюма с лимоном с витамином С	150	Компот из смеси сухофруктов	150

Полдник		Полдник	
Кефир	160	Кисель на повидле	160
Пряники	40	Печенье	40
Ужин		Ужин	
Рагу овощное	120	Суфле рыбное	80
Хлеб пшеничный	30	Салат из моркови с кукурузой	50
Какао с молоком	150	Хлеб пшеничный	30
½ яйцо вареное	25	Чай с сахаром	150
Фрукт	95	Фрукт	95
ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 9	
Завтрак		Завтрак	
Каша кукурузная молочная	150	Каша ячневая с молоком и маслом	150
Какао с молоком	180	Кофейный напиток	180
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/6	Бутерброд с маслом	25/5
Второй завтрак		Второй завтрак	
Сок	100	Сок	100
Обед		Обед	
Суп картофельный с фрикадельками	150	Суп гороховый на курином бульоне	150
Котлета рыбная	50	Рагу овощное с курицей	150
Рис отварной	110	Хлеб ржаной	40
Салат из свеклы	30	Компот из изюма с лимоном с витамином С	150
Хлеб ржаной	40		
Компот из смеси сухофруктов	150		
Полдник		Полдник	
Молоко кипяченое	180	Ряженка	180
Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	25
Ужин		Ужин	
Вареники ленивые (отварные) с маслом	120	Омлет натуральный с кукурузой	120
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150
Фрукт	100	Фрукт	100

ДЕНЬ 5		ДЕНЬ 10	
Завтрак		Завтрак	
Каша гречневая молочная	150	Каша «Дружба»	150
Кофейный напиток	180	Какао с молоком	180
Бутерброд с маслом	25/5	Бутерброд с маслом	25/5
Второй завтрак		Второй завтрак	
Сок	100	Сок	100
Обед		Обед	
Суп фасолевый на мясном бульоне	150	Борщ на курином бульоне	150
Запеканка картофельная с мясом	150	Тефтели рыбные	60
Салат из капусты квашеной	30	Пюре картофельное с маслом	100
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
Компот из смеси сухофруктов	150	Компот из смеси сухофруктов	150
Полдник		Полдник	
Булочка с изюмом	60	Ватрушка с творогом	60
Чай с молоком	150	Чай с молоком	150
Ужин		Ужин	
Винегрет овощной	120	Запеканка с печенью и рисом	120
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Чай с сахаром	150	Чай с лимоном	150
Фрукт	100	Фрукт	100



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ д/с №44

О.Н. Полищук / О.Н. Полищук /

«28» марта 2022г.

Примерное десятидневное меню

Категория: дети 3-7 лет

ДЕНЬ 1	Масса порции, г.	ДЕНЬ 6	Масса порции, г.
Завтрак		Завтрак	
Макароны запеченные с яйцом	180	Макароны отварные с сыром	180
Чай с сахаром	200	Чай с лимоном	200
Бутерброд с маслом	30/5	Бутерброд с маслом	30/5
Второй завтрак		Второй завтрак	
Сок	100	Сок	100
Обед		Обед	
Суп с рыбными консервами	200	Суп вермишелевый на курином бульоне	200
Жаркое по-домашнему	180	Котлета мясная	80
Огурец соленый (порционный)	50	Капуста тушеная	120
Хлеб ржаной	50	Огурец соленый (порционный)	50
Компот из смеси сухофруктов	180	Компот из смеси сухофруктов	180
		Хлеб ржаной	50
Полдник		Полдник	
Ацидолакт	200	Ряженка	200
Вафли	50	Печенье	50
Ужин		Ужин	
Каша пшённая с молоком и маслом	150	Каша пшённая с молоком и маслом	150
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180
Фрукт	100	Фрукт	100
ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 7	
Завтрак		Завтрак	

Каша пшеничная молочная	180	Каша геркулесовая	180
Какао с молоком	200	Кофейный напиток	180
Бутерброд с маслом	30/5	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8
Второй завтрак		Второй завтрак	
Сок	100	Сок	100
Обед		Обед	
Рассольник с курой и сметаной	200	Суп крестьянский на курином бульоне	200
Котлета рубленая из птицы	80	Плов с курицей	180
Гороховое пюре с маслом (Горошница)	120	Салат из свеклы	50
Помидор свежий (порционный)	50	Компот из изюма с лимоном с витамином С	180
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50
Компот из смеси сухофруктов	180		
Полдник		Полдник	
Кисель из повидла	200	Молоко кипяченое	200
Хлеб пшеничный	30	Бутерброд с повидлом	30
Ужин		Ужин	
Сырники из творога со сметанным соусом	150	Пудинг творожно-манный	150
Хлеб пшеничный	30	Чай с сахаром	180
Чай с сахаром	180	Хлеб пшеничный	30
Фрукт	100	Фрукт	100
ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 8	
Завтрак		Завтрак	
Каша рисовая с молоком и маслом	180	Каша манная с маслом	180
Кофейный напиток	180	Какао с молоком	200
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8	Бутерброд с маслом	30/5
Второй завтрак		Второй завтрак	
Сок	100	Сок	100
Обед		Обед	

Свекольник со сметаной	200	Щи с капустой на курином бульоне	200
Бефстроганов из печени	90	Бефстроганов из печени	90
Гречка рассыпчатая	120	Макаронные отварные	120
Огурец свежий (порционный)	50	Огурец свежий (порционный)	50
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50
Компот из изюма с лимоном с витамином С	180	Компот из смеси сухофруктов	180
Полдник		Полдник	
Пряники	40	Кисель на повидле	200
Кефир	200	Печенье	40
Ужин		Ужин	
Рагу овощное	150	Суфле рыбное	120
Хлеб пшеничный	30	Салат из моркови с кукурузой	50
Какао с молоком	180	Хлеб пшеничный	30
½ яйцо вареное	20	Чай с сахаром	180
Фрукт	100	Фрукт	100
ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 9	
Завтрак		Завтрак	
Каша кукурузная молочная	180	Каша ячневая с молоком и маслом	180
Какао с молоком	180	Кофейный напиток	200
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8	Бутерброд с маслом	30/5
Второй завтрак		Второй завтрак	
Сок	100	Сок	100
Обед		Обед	
Суп картофельный с фрикадельками	200	Суп гороховый на курином бульоне	200
Котлета рыбная	80	Рагу овощное с курицей	200
Рис отварной	120	Хлеб ржаной	50
Салат из свеклы	50	Компот из изюма с лимоном с витамином С	180
Хлеб ржаной	50		
Компот из смеси сухофруктов	180		
Полдник		Полдник	
Молоко кипяченое	200	Ряженка	200
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Ужин		Ужин	

Вареники ленивые (отварные) с маслом	150	Омлет натуральный с кукурузой	150
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180
Фрукт	100	Фрукт	100
ДЕНЬ 5		ДЕНЬ 10	
Завтрак		Завтрак	
Бутерброд с маслом	30/5	Каша*«Дружба»	180
Каша гречневая молочная	180	Какао с молоком	200
Кофейный напиток	200	Бутерброд с маслом	30/5
Второй завтрак		Второй завтрак	
Сок	100	Сок	100
Обед		Обед	
Суп фасолевый на мясном бульоне	200	Борщ на курином бульоне	200
Запеканка картофельная с мясом	150	Тефтели рыбные	80
Салат из капусты квашеной	50	Пюре картофельное с маслом	100
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50
Компот из смеси сухофруктов	180	Компот из смеси сухофруктов	180
Полдник		Полдник	
Булочка с изюмом	80	Ватрушка с творогом	80
Чай с молоком	180	Чай с молоком	180
Ужин		Ужин	
Винегрет овощной	150	Запеканка с печенью и рисом	150
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Чай с сахаром	180	Чай с лимоном	180
Фрукт	100	Фрукт	100