

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «ДСКВ №28»  
\_\_\_\_\_ С.С.Тегина

Приказ № 44/6 от 31.08. 2021 г.

**Примерное 10-дневное меню для детей, посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 28» (с 10,5-часовым пребыванием)**

Название блюда	Объем порции (г)	
	Возраст	
<b>ДЕНЬ 1</b>		
	2-3	3-7
<b>Завтрак</b>		
Макаронны отварные с сыром	120/30	150/30
Какао на молоке сгущенном	150	180
Хлеб пшеничный	30	30
Масло сливочное (порциями)	10	10
<b>Второй завтрак</b>		
Фрукты (апельсин)	75	100
<b>Обед</b>		
Суп фасолевый	200	250
Кнели куриные	70	70
Гречка рассыпчатая	130	150
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	50	50
Хлеб пшеничный	20	20
<b>Полдник</b>		
Яйцо отварное	50	50
Чай с сахаром	150	180
Хлеб пшеничный	20	20

Название блюда	Объем порции (г)	
	Возраст	
<b>ДЕНЬ 2</b>		
	2-3	3-7
<b>Завтрак</b>		
Сырники из творога	100	130
Какао-напиток на молоке	150	180
Хлеб пшеничный	30	30
Масло сливочное (порциями)	10	10
<b>Второй завтрак</b>		
Сок/фрукты свежие	100	100
<b>Обед</b>		

Суп – харчо	200	250
Капуста тушеная с мясом	150	180
Напиток из шиповника	150	180
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	50	50
<b>Полдник</b>		
Вафля /пряник	35	35
Чай с сахаром	150	180

Название блюда	Объем порции (г)	
	возраст	
<b>ДЕНЬ 3</b>		
	2-3	3-7
<b>Завтрак</b>		
Каша из пшена и риса, молочная, жидкая, «Дружба»	180	200
Какао – напиток на молоке	150	180
Хлеб пшеничный	30	30
Масло сливочное (порциями)	10	10
<b>Второй завтрак</b>		
Фрукты (яблоко)	75	100
<b>Обед</b>		
Борщ со сметаной	200/8	250/10
Тефтели с рисом (ёжики)	120	130
Салат из помид. и огур. с реп. луком и раст. маслом	70	80
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	50	50
<b>Полдник</b>		
Ватрушка с творогом	80	90
Чай с сахаром	150	180

Название блюда	Объем порции (г)	
	возраст	
<b>ДЕНЬ 4</b>		
	2-3	3-7
<b>Завтрак</b>		
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	200
Какао-напиток на молоке	150	180
Хлеб пшеничный	30	30
Масло сливочное (порциями)	10	10
<b>Второй завтрак</b>		
Фрукты свежие (Апельсин)	75	100
<b>Обед</b>		

Рассольник со сметаной	200/8	250/10
Котлета рыбная или	70	70
Суфле рыбное	80	90
Рис отварной	150	180
Хлеб ржаной	50	50
Напиток из плодов шиповника	150	180
<b>Полдник</b>		
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	180
Блины	70	80

Название блюда	Объем порции (г)	
	возраст	
<b>ДЕНЬ 5</b>		
<b>Завтрак</b>	2-3	3-7
Каша гречневая молочная жидкая	180	200
Какао напиток на молоке	150	180
Хлеб пшеничный	30	30
Масло сливочное (порциями)	10	10
<b>Второй завтрак</b>		
Сок	75	100
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250
Жаркое по-домашнему	150	180
Сельдь с луком	25	25
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	50	50
Компот из сухофруктов	180	200
<b>Полдник</b>		
Кисломолочный напиток	100	100
Печенье/пряник	35	35

Название блюда	Объем порции (г)	
	возраст	
<b>ДЕНЬ 6</b>		
	<b>2-3</b>	<b>3-7</b>
<b>Завтрак</b>		
Макароны с сосиской	120/55	150/55
Кофейный напиток на сгущённом на молоке	150	180
Хлеб пшеничный	30	30
Масло сливочное (порциями)	10	10
<b>Второй завтрак</b>		
Сок	75	100

<b>Обед</b>		
Суп картофельный с крупой	200	250
Рагу из мяса кур	150	180
Напиток из плодов шиповника	150	180
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	50	50
<b>Полдник</b>		
Печенье /зефир	30	30
Чай с сахаром	150	180

Название блюда	Объем порции (г)	
	возраст	
<b>ДЕНЬ 7</b>		
	2-3	3-7
<b>Завтрак</b>		
Каша манная	180	200
Какао-напиток на молоке	150	180
Хлеб пшеничный	30	30
Масло сливочное (порциями)	10	10
<b>Второй завтрак</b>		
Фрукты (апельсин)	75	100
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с бобовыми	200	250
Гречка рассыпчатая	130	150
Гуляш	70	70
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	50	50
<b>Полдник</b>		
Чай с сахаром	150	180
Омлет натуральный	75	100
Хлеб пшеничный	30	30

Название блюда	Объем порции (г)	
	возраст	
<b>ДЕНЬ 8</b>		
	2-3	3-7
<b>Завтрак</b>		
Каша пшённая молочная жидкая	180	200
Какао-напиток на молоке	150	180
Хлеб пшеничный	30	30
Масло сливочное (порциями)	10	10
<b>Второй завтрак</b>		
Фрукты (яблоко)	75	100
<b>Обед</b>		
Свекольник	200	250
Печеночные оладьи или	70	80

Печень тушеная в соусе	70	80
Картофельное пюре или Зразы картофельные	150 90	180 100
Напиток из плодов шиповника	150	180
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	50	50
<b>Полдник</b>		
Творожно-рисовая запеканка	90	100
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	180

Название блюда	Объем порции (г)	
	возраст	
<b>ДЕНЬ 9</b>		
	2-3	3-7
<b>Завтрак</b>		
Суп молочный с макаронными изделиями	180	200
Чай с сахаром	150	180
Хлеб пшеничный	30	30
Масло сливочное (порциями)	10	10
<b>Второй завтрак</b>		
Сок фруктовый	75	100
<b>Обед</b>		
Щи из свежей капусты со сметаной	200	250
Плов	150	180
Салат из белокочанной капусты	70	80
Напиток из плодов шиповника	150	180
Хлеб пшеничный	20	200
Хлеб ржаной	50	50
<b>Полдник</b>		
Пирожок с повидлом/Оладьи/Булочка домашняя	90	90
Какао напиток на молоке	150	180

Наименование блюда	Объем порции (г)	
	возраст	
<b>ДЕНЬ 10</b>		
	2-3	3-7
<b>Завтрак</b>		
Творожно- манная запеканка	90	100
Какао – напиток на молоке	150	180
Хлеб пшеничный	30	30

Масло сливочное (порциями)	10	10
<b>Второй завтрак</b>		
Фрукты (яблоко)	75	100
<b>Обед</b>		
Суп рыбный	200	250
Голубцы ленивые со сметаной	150	180
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	50	50
<b>Полдник</b>		
Печенье/пряник	30	30
Кисломолочный напиток	100	100