

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом по МБДОУ № 66 от 24.08.2020 года  
заведующий МБДОУ  
детский сад № 3 «Колокольчик»  
С.Ю. Градова



*Примерное 10 дневное меню для  
организации питания детей  
в МБДОУ детский сад № 3 «КОЛОКОЛЬЧИК»  
в возрасте от 1,5 до 3-х, с 3-х до 7 лет, посещающих  
дошкольные образовательные учреждения с 10,0 часовым  
пребыванием*

*с. Дивеево 2020 год.*

**Примерное десятидневное цикличное меню (осень-зима)**  
**МБДОУ детский сад №3 «Колокольчик»**

Наименование блюд	Выход (1-3л)	Выход (3-7л)	№ карты
<b>1 день</b>			
<b>Завтрак:</b>			
Каша пшеничная на молоке (жидкая)	150	200	
Кофейный напиток на молоке	150	200	
Хлеб пшеничный со Сливочным маслом	25 5	40 8	
<b>Обед:</b>			
Салат из свеклы с сыром (или с яблоками)	40	50	№ 50
Суп овощной на курином бульоне	150	200	№ 135
Куры отварные	50	70	
Сложный гарнир	100	130	№ 553
Компот из сухофруктов	100	150	
Хлеб ржаной	25	40	
<b>Полдник:</b>			
Пирожок с картофелем (капустой, мясом, повидлом)	60	90	
Чай с сахаром	150	200	
<b>2 день</b>			
<b>Завтрак:</b>			
Каша геркулесовая на молоке с изюмом (жидкая)	150	200	
Какао на молоке	150	200	
Хлеб пшеничный с сыром	25 15	40 20	
<b>Обед:</b>			
Салат из репчатого лука	40	50	
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной	150	200	№ 124
Тефтели мясные с красным соусом	50	70	№ 461
Гарнир: отварные макароны	100	130	№ 332
Компот из свежих яблок	100	150	№ 633
Хлеб ржаной	25	40	
<b>Полдник:</b>			
Молоко (или кефир с сахаром)	150	200	№ 697- 698
печенье	25	35	
фрукты	100	150	
<b>3 день</b>			
<b>Завтрак:</b>			
Салат из свежей капусты и моркови	40	50	

Каша рисовая на молоке (жидкая)	150	200	
Кофейный напиток на молоке	150	200	
Хлеб пшеничный с маслом	25 5	40 8	
<b>Обед:</b>			
Сельдь с луком и растительным маслом	35	55	№ 89
Рассольник ленинградский на м/б со сметаной	150	200	№ 132
Гуляш мясной	50	70	№ 437
Гарнир: картофельное пюре	100	130	№ 520
Компот из сухофруктов	100	150	
Хлеб ржаной	25	40	
<b>Полдник:</b>			
Сырники творожные со сладкой подливой (или сметаной)	100	150	№ 538
Чай с молоком	150	200	
Хлеб пшеничный	30	40	
<b>4 день</b>			
<b>Завтрак:</b>			
Запеканка творожная с киселем (или сметаной)	150	200	№ 366
Какао на молоке	150	200	
Хлеб пшеничный с сыром	25 15	40 20	
<b>Обед:</b>			
Икра кабачковая	30	40	
Борщ украинский на м/б со сметаной	150	200	№ 113
Жареная рыба (хек, горбуша, треска, минтай)	60	70	№ 337
Гарнир: рис отварной	90	130	
Напиток лимонный	100	150	№ 699
Хлеб ржаной	25	40	
<b>Полдник:</b>			
Блины с вареньем	100	150	№ 726
Чай с молоком	150	200	
фрукты	100	150	
<b>5 день</b>			
<b>Завтрак:</b>			
Сельдь с луком и раст маслом	20	30	
Картофельное пюре	130	170	
Кофейный напиток на молоке	150	200	
Хлеб пшеничный с маслом	25 5	40 8	
<b>Обед:</b>			
Суп картофельный со св. рыбой (или консервами)	150	200	
Говядина тушеная с капустой	150	200	№ 440

Напиток лимонный	100	150	№ 702
Хлеб ржаной	25	40	
<b>Полдник:</b>			
Винегрет	80	100	№ 71
Кисель фруктовый	150	200	№ 648-647
Хлеб пшеничный	30	40	
<b>6 день</b>			
<b>Завтрак:</b>			
Икра кабачковая	30	40	
Омлет	70	100	№ 340
Какао на молоке	150	200	
Хлеб пшеничный с сыром	25	40	
	15	20	
<b>Обед:</b>			
Салат из репчатого лука	40	50	
Щи из квашеной капусты с картофелем на кур.б. со сметаной	150	200	№ 129
Плов с курицей	150	200	№ 492
Сок фруктовый	100	150	
Хлеб ржаной	25	40	
<b>Полдник:</b>			
Пирожок с капустой (картошкой, мясом, повидлом)	60	90	
молоко	150	200	
фрукты	100	150	
<b>7 день</b>			
<b>Завтрак:</b>			
Запеканка рисовая (манная, пшенная) со сгущ. молоком	150	200	№ 314
Кофейный напиток на молоке	150	200	
Хлеб пшеничный с маслом	25	40	
	5	8	
<b>Обед:</b>			
Салат из свеклы с сыром	40	50	№ 50
Суп крестьянский с крупой на м/б	150	200	№ 134
Котлета мясная	50	70	№ 451
Гарнир: рагу овощное	100	130	№ 224
Компот из сухофруктов	100	150	
Хлеб ржаной	25	40	
<b>Полдник:</b>			
греники	35	55	
Чай с молоком	150	200	
фрукты	100	150	

<b>8 день</b>			
<b>Завтрак:</b>			
Салат из моркови с яблоком	40	50	№ 49
Каша манная на молоке ( жидкая)	150	200	
Какао на молоке	150	200	
Хлеб пшеничный с	25	40	
п/к колбасой	20	30	
<b>Обед:</b>			
Салат из квашеной капусты	40	50	№ 45
Суп с макаронными изделиями и картофелем на м/б	150	200	№ 143
Рыба тушеная с овощами в томате (хек, горбуша, треска, минтай)	50	100	№ 374
Гарнир: отварной картофель	100	100	№ 518
Компот из свежих яблок	100	150	№ 633
Хлеб ржаной	25	40	
<b>Полдник:</b>			
Ватрушка с творогом (или повидлом)	60	80	
Чай с лимоном	150	200	
фрукты	100	150	
<b>9 день</b>			
<b>Завтрак:</b>			
Запеканка творожная со сметаной (или киселем)	150	200	№ 366
Кофейный напиток на молоке	150	200	
Хлеб пшеничный	25	40	
<b>Обед:</b>			
Икра кабачковая	30	40	
Борщ с фасолью и картофелем на м/б	150	200	№ 116
Голубцы ленивые со сливочным маслом	150	200	
Компот из сухофруктов	100	150	
Хлеб ржаной	25	40	
<b>Полдник:</b>			
Кефир с сахаром (или ряженка)	150	200	
пряники	20	40	
фрукты	100	150	
<b>10 день</b>			
<b>Завтрак:</b>			
Каша гречневая на молоке (жидкая)	150	200	
Какао на молоке	150	200	
Хлеб пшеничный с	25	40	

маслом	5	8	
<b>Обед:</b>			
Суп картофельный с бобовыми на м/б	150	200	№ 139
Котлета рыбная	60	70	№ 388
Гарнир: картофельное пюре	90	130	№ 520
Сок фруктовый	100	150	
Хлеб ржаной	25	40	
<b>Полдник:</b>			
Салат из свежей капусты	40	50	
омлет	50	70	№ 340
Хлеб пшеничный	30	40	
молоко	150	200	
печенье	25	35	

**Примерное десятидневное циклическое меню (лето-весна) МБДОУ Д/С №3**

Наименование блюд	Выход 1-3л	Выход 3-7л	№ карты
<i>1 день</i>			
<b>Завтрак:</b>			
Плов фруктовый (или каша пшеничная с черносливом-рассыпч.)	150	200	№299
Какао на молоке	150	200	
Хлеб пшеничный с маслом	25 5	40 8	
<b>Обед:</b>			
Салат из свежих огурцов	40	50	№ 16
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на м/б	150	200	№ 124
Жареная рыба с Картофельным пюре	60 100	70 130	№ 337 № 520
Компот из черной смородины	100	150	№ 634
Хлеб ржаной	25	40	
<b>Полдник:</b>			
печенье	25	35	
яблоко	100	150	
молоко	150	200	
<i>2 день</i>			
<b>Завтрак:</b>			
Салат из свежих помидоров	40	50	№ 19
омлет	70	100	№ 340
Кофейный напиток на молоке	150	200	
Хлеб пшеничный с маслом	25 5	40 8	
<b>Обед:</b>			
Суп по-польски на м/б	150	200	
Гуляш мясной с Отварной вермишелью	50 100	70 130	
Компот из свежих яблок	100	150	№ 633
<b>Полдник:</b>			
Вареники ленивые со сметаной (или сладким соусом)	150	200	№ 354
Чай с сахаром	150	200	
Хлеб пшеничный	30	40	
<i>3 день</i>			
<b>Завтрак:</b>			
Каша рисовая на молоке (жидкая)	150	200	
Какао на молоке	150	200	

Булка пшеничная с сыром	25	40	
	15	20	

<b>Обед:</b>			
Салат из свежих огурцов	40	50	№ 16
Борщ по-украински со сметаной на м/б	150	200	№ 113
Жаркое по-домашнему	150	200	№ 436
Компот из черной смородины	100	150	№ 634
Хлеб ржаной	25	40	

<b>Полдник:</b>			
Пирожок со свежими яблоками	60	90	
Чай с молоком	150	200	
фрукты	100	150	

4 день

<b>Завтрак:</b>			
Пудинг из творога запеченный	150	200	№ 362
Кофейный напиток на молоке	150	200	
Хлеб пшеничный с маслом	25	40	
	5	8	

<b>Обед:</b>			
Салат из зеленого лука	20	30	
Рассольник ленинградский со сметаной на м/б	150	200	
Мясные тефтели с красным соусом	50	60	№ 132
Гарнир: рассыпчатая гречневая каша	100	140	№ 461
Сок фруктовый	100	150	
Хлеб ржаной	25	40	

<b>Полдник:</b>			
Блины с вареньем	100	150	№ 726
молоко	150	200	
фрукты	100	150	

5 день

<b>Завтрак:</b>			
Ягоды (фрукты)	20	30	
Каша манная на молоке (жидкая)	150	200	
Чай с сахаром	150	200	
Хлеб пшеничный с маслом	25	40	
	5	8	

<b>Обед:</b>			
Икра кабачковая	30	40	
Суп овощной на м/б	150	200	
Рыба, запеченная в омлете	100	160	



Компот из свежих яблок	100	150	№ 633
Хлеб ржаной	25	40	

<b>Полдник:</b>			
Яблоко печеное с сахаром	100	120	
Кефир с сахаром	150	200	
Хлеб пшеничный	30	40	
<i>6 день</i>			
<b>Завтрак:</b>			
Каша гречневая на молоке (жидкая)	150	200	
Кофейный напиток на молоке	150	200	
Хлеб пшеничный с	25	40	
п/к колбасой	20	30	
<b>Обед:</b>			
Суп с бобовыми и картофелем на м/б	150	200	№ 139
Сосиски отварные	75	75	
Гарнир: отварной картофель , тертая морковь	100	120	
Компот из черной смородины	100	150	№ 634
Хлеб ржаной	25	40	
<b>Полдник:</b>			
Пирожок с капустой (повидлом, картофелем, мясом)	60	90	
молоко	150	200	
фрукты	100	150	
<i>7 день</i>			
<b>Завтрак:</b>			
Сырники творожные с повидлом (или киселем)	150	200	
Кофейный напиток на молоке	150	200	
Хлеб пшеничный	25	40	
<b>Обед:</b>			
Салат из свежих огурцов и помидоров	40	50	№ 20
Суп со св.рыбой и картофелем (или консервами)	150	200	
Котлета мясная	50	70	
Гарнир: капуста тушеная	100	130	
Компот из свежих яблок	100	150	№ 633
<b>Полдник:</b>			
Винегрет овощной	80	100	№ 71
Хлеб пшеничный	30	40	

Чай с лимоном	150	200	
<i>8 день</i>			
<b><i>Завтрак:</i></b>			
Сельдь с луком и раст. маслом	20	40	№ 89
Картофельное пюре	130	160	
Какао на молоке	150	200	
Хлеб пшеничный	25	40	
<b><i>Обед:</i></b>			
Салат из свежих помидоров	40	50	№ 19
Борщ с фасолью и картофелем на м/б	150	200	
Вермишелевая запеканка с мясом	150	200	
Компот из свежих яблок	100	150	№ 633
Хлеб ржаной	25	40	
<b><i>Полдник:</i></b>			
Фрукты ( ягоды)			
греники	35	40	
Чай с молоком	150	200	
<i>9 день</i>			
<b><i>Завтрак:</i></b>			
Отварные макароны с сыром	150	200	
Кофейный напиток на молоке	150	200	
Хлеб пшеничный с джемом	25	40	
	20	30	
<b><i>Обед:</i></b>			
Салат из свежей капусты и моркови			
Суп картофельный с мясными фрикадельками			
Рыбная котлета			
Гарнир: рис отварной			
Сок фруктовый			
Хлеб ржаной			
<b><i>Полдник:</i></b>			
Ягоды ( фрукты)			
плюшка	60	90	
молоко	150	200	
<i>10 день</i>			
<b><i>Завтрак:</i></b>			
Каша овсяная на молоке с изюмом (жидкая)	150	200	
Какао на молоке	150	200	
Хлеб пшеничный с	25	40	

Маслом	5	8	
<b>Обед:</b>			
Салат из зеленого лука	40	50	
Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	200	
Курица тушеная	50	70	
Гарнир: овощное рагу	100	130	
Компот из черной смородины	100	150	№ 634
Хлеб ржаной			
<b>Полдник:</b>			
фрукты	100	150	
Кефир с сахаром (или ряженка)	150	200	
Хлеб пшеничный	30	40	