

СОГЛАСОВАНО:  
начальник управления  
образованием администрации  
муниципального образования  
Тбилисский район



И.А. Дарминова  
«31» марта 2016 года

УТВЕРДЕНО:  
заведующий МАДОУ ЦРР – д/с  
№ 16 «Петушок»



С.П. Галицкая  
«31» марта 2016 года

**Примерное  
десятидневное меню для организации питания воспитанников  
муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения центр развития ребенка –  
детский сад № 16 «Петушок»**

**дети от 3 до 7 лет с  
10,5**

**часовым пребыванием**

**осенне-зимний и весенне-летний периоды**

станция Тбилисская

## Осенне - зимний период года

1 день недели	2 день недели	3 день недели	4 день недели	5 день недели
<p><b>Завтрак</b> Макароны, запеченные с яйцом Икра кабачковая Сок/напиток Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Ряженка</p> <p><b>Обед</b> Суп рыбный с пшеном Тефтели мясные Пюре картофельное Соус сметанный с луком Икра свекольная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Капуста тушеная Сосиски отварные Хлеб ржаной Какао на молоке</p>	<p><b>Завтрак</b> Сырники из творога Молоко цельное сгущенное Кофейный напиток на молоке Бутерброды с маслом и сыром</p> <p><b>2 завтрак</b> Молоко кипяченое Кондитерские изделия</p> <p><b>Обед</b> Суп картофельный с бобовыми Гренки из пшеничного хлеба Каша рассыпчатая Голубцы ленивые Свекла, тушенная в сметане Кисель из яблок сушеных Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Булочка домашняя Йогурт Плоды свежие</p>	<p><b>Завтрак</b> Суп молочный с крупой Хлеб ржаной Чай с сахаром Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Сок/напиток</p> <p><b>Обед</b> Суп рыбный с пшеном Гуляш из отварного мяса Картофель в молоке Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Котлеты морковные Молоко цельное сгущенное Ряженка</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша геркулесовая молочная Хлеб ржаной Кофейный напиток на молоке Бутерброды с маслом и сыром</p> <p><b>2 завтрак</b> Молоко кипяченое, кондитерские изделия</p> <p><b>Обед</b> Щи из свежей капусты с картофелем Сметана Птица отварная Макаронные изделия отварные с маслом Икра свекольная Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Ватрушка с творогом Ряженка Плоды свежие</p>	<p><b>Завтрак</b> Омлет натуральный Огурец/помидор соленый или Зеленый горошек Хлеб ржаной Чай с молоком Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Сок/напиток</p> <p><b>Обед</b> Суп картофельный с мясными фрикадельками (из мяса кур) Тефтели рыбные тушеные Каша рассыпчатая Соус сметанный с томатом и луком Икра морковная Компот сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Картофельные оладьи со свежей капусты Хлеб ржаной Йогурт Плоды свежие</p>

6 день недели	7 день недели	8 день недели	9 день недели	10 день недели
<p><b>Завтрак</b> Макароны, запеченные с сыром Икра кабачковая Чай с молоком Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Сок/напиток</p> <p><b>Обед</b> Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Рыба, запеченная в омлете Икра свекольная Каша рассыпчатая Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Вареники ленивые Сметана Йогурт Фрукты свежие</p>	<p><b>Завтрак</b> Суп молочный с крупой Хлеб ржаной Какао на молоке Бутерброды с сыром</p> <p><b>2 завтрак</b> Ряженка кондитерские изделия</p> <p><b>Обед</b> Щи из свежей капусты с картофелем Сметана Тефтели мясные Пюре картофельное Соус сметанный с луком Икра морковная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Овощное рагу Яйца вареные Хлеб ржаной Кофейный напиток на молоке</p>	<p><b>Завтрак</b> Пудинг из творога с рисом Соус молочный Чай с сахаром Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Молоко кипяченое</p> <p><b>Обед</b> Суп картофельный с мясными фрикадельками ( из мяса кур) Рыба тушеная с овощами Картофель отварной Соус сметанный Огурец/помидор соленый или Зеленый горошек Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Булочка домашняя Йогурт Фрукты свежие</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная, жидкая Хлеб ржаной Чай с молоком Бутерброды с маслом и сыром</p> <p><b>2 завтрак</b> Ряженка, кондитерские изделия</p> <p><b>Обед</b> Суп картофельный с клецками Плов из птицы Свекла, тушенная с яблоками Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Капуста тушеная Яйца вареные Хлеб ржаной Какао на молоке</p>	<p><b>Завтрак</b> Суп молочный с крупой Хлеб ржаной Кофейный напиток на молоке Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Сок/напиток</p> <p><b>Обед</b> Борщ с картофелем Сметана Жаркое по-домашнему Огурец/помидор соленый или Зеленый горошек Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Пирог с повидлом Йогурт Фрукты свежие</p>

## Весенне - летний период года

1 день недели	2 день недели	3 день недели	4 день недели	5 день недели
<p><b>Завтрак</b> Макароны, запеченные с яйцом Икра кабачковая Сок/напиток Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Ряженка</p> <p><b>Обед</b> Суп рыбный с пшеном Тефтели мясные Пюре картофельное Соус сметанный с луком Икра свекольная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Капуста тушеная Сосиски отварные Хлеб ржаной Какао на молоке</p>	<p><b>Завтрак</b> Сырники из творога Молоко цельное сгущенное Кофейный напиток на молоке Бутерброды с маслом и сыром</p> <p><b>2 завтрак</b> Молоко кипяченое Кондитерские изделия</p> <p><b>Обед</b> Суп картофельный с бобовыми Гренки из пшеничного хлеба Каша рассыпчатая Голубцы ленивые Свекла, тушенная в сметане Кисель из яблок сушеных Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Булочка домашняя Йогурт Плоды свежие</p>	<p><b>Завтрак</b> Суп молочный с крупой Хлеб ржаной Чай с сахаром Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Сок/напиток</p> <p><b>Обед</b> Суп рыбный с пшеном Гуляш из отварного мяса Картофель в молоке Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Котлеты морковные Молоко цельное сгущенное Ряженка</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша геркулесовая молочная Хлеб ржаной Кофейный напиток на молоке Бутерброды с маслом и сыром</p> <p><b>2 завтрак</b> Молоко кипяченое, кондитерские изделия</p> <p><b>Обед</b> Щи из свежей капусты с картофелем Сметана Птица отварная Макаронные изделия отварные с маслом Икра свекольная Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Ватрушка с творогом Ряженка Плоды свежие</p>	<p><b>Завтрак</b> Омлет натуральный Огурец/помидор свежий или Зеленый горошек Хлеб ржаной Чай с молоком Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Сок/напиток</p> <p><b>Обед</b> Суп картофельный с мясными фрикадельками (из мяса кур) Тефтели рыбные тушеные Каша рассыпчатая Соус сметанный с томатом и луком Икра морковная Компот сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Картофельные оладьи со свежей капусты Хлеб ржаной Йогурт Плоды свежие</p>

6 день недели	7 день недели	8 день недели	9 день недели	10 день недели
<p><b>Завтрак</b> Макароны, запеченные с сыром Икра кабачковая Чай с молоком Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Сок/напиток</p> <p><b>Обед</b> Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Рыба, запеченная в омлете Икра свекольная Каша рассыпчатая Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Вареники ленивые Сметана Йогурт Фрукты свежие</p>	<p><b>Завтрак</b> Суп молочный с крупой Хлеб ржаной Какао на молоке Бутерброды с сыром</p> <p><b>2 завтрак</b> Ряженка кондитерские изделия</p> <p><b>Обед</b> Щи из свежей капусты с картофелем Сметана Тефтели мясные Пюре картофельное Соус сметанный с луком Икра морковная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Овощное рагу Яйца вареные Хлеб ржаной Кофейный напиток на молоке</p>	<p><b>Завтрак</b> Пудинг из творога с рисом Соус молочный Чай с сахаром Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Молоко кипяченое</p> <p><b>Обед</b> Суп картофельный с мясными фрикадельками ( из мяса кур) Рыба тушеная с овощами Картофель отварной Соус сметанный Огурец/помидор свежий или Зеленый горошек Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Булочка домашняя Йогурт Фрукты свежие</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная, жидкая Хлеб ржаной Чай с молоком Бутерброды с маслом и сыром</p> <p><b>2 завтрак</b> Ряженка, кондитерские изделия</p> <p><b>Обед</b> Суп картофельный с клецками Плов из птицы Свекла, тушенная с яблоками Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Капуста тушеная Яйца вареные Хлеб ржаной Какао на молоке</p>	<p><b>Завтрак</b> Суп молочный с крупой Хлеб ржаной Кофейный напиток на молоке Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Сок/напиток</p> <p><b>Обед</b> Борщ с картофелем Сметана Жаркое по-домашнему Огурец/помидор свежий или Зеленый горошек Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Пирог с повидлом Йогурт Фрукты свежие</p>

## Осенне - зимний период года

1 день недели	2 день недели	3 день недели	4 день недели	5 день недели
<p><b>Завтрак</b> Макаронны, запеченные с яйцом Икра кабачковая Сок/напиток Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Ряженка</p> <p><b>Обед</b> Суп рыбный с пшеном Тефтели мясные Пюре картофельное Соус сметанный с луком Икра свекольная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Капуста тушеная Хлеб ржаной Какао на молоке</p>	<p><b>Завтрак</b> Сырники из творога Молоко цельное сгущенное Кофейный напиток на молоке Бутерброды с маслом и сыром</p> <p><b>2 завтрак</b> Молоко кипяченое Кондитерские изделия</p> <p><b>Обед</b> Суп картофельный с бобовыми Гренки из пшеничного хлеба Каша рассыпчатая Голубцы ленивые Свекла, тушеная в сметане Кисель из яблок сушеных Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Булочка домашняя Йогурт Плоды свежие</p>	<p><b>Завтрак</b> Суп молочный с крупой Хлеб ржаной Чай с сахаром Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Сок/напиток</p> <p><b>Обед</b> Суп рыбный с пшеном Гуляш из отварного мяса Картофель в молоке Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Котлеты морковные Молоко цельное сгущенное Ряженка</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша геркулесовая молочная Хлеб ржаной Кофейный напиток на молоке Бутерброды с маслом и сыром</p> <p><b>2 завтрак</b> Молоко кипяченое, кондитерские изделия</p> <p><b>Обед</b> Щи из свежей капусты с картофелем Сметана Птица отварная Макаронные изделия отварные с маслом Икра свекольная Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Ватрушка с творогом Ряженка Плоды свежие</p>	<p><b>Завтрак</b> Омлет натуральный Огурец/помидор соленый или Зеленый горошек Хлеб ржаной Чай с молоком Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Сок/напиток</p> <p><b>Обед</b> Суп картофельный с мясными фрикадельками (из мяса кур) Тефтели рыбные тушеные Каша рассыпчатая Соус сметанный с томатом и луком Икра морковная Компот сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Картофельные оладьи со свежей капусты Хлеб ржаной Йогурт Плоды свежие</p>

6 день недели	7 день недели	8 день недели	9 день недели	10 день недели
<p><b>Завтрак</b> Макароны, запеченные с сыром Икра кабачковая Чай с молоком Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Сок/напиток</p> <p><b>Обед</b> Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Рыба, запеченная в омлете Икра свекольная Каша рассыпчатая Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Вареники ленивые Сметана Йогурт Фрукты свежие</p>	<p><b>Завтрак</b> Суп молочный с крупой Хлеб ржаной Какао на молоке Бутерброды с сыром</p> <p><b>2 завтрак</b> Ряженка, кондитерские изделия</p> <p><b>Обед</b> Щи из свежей капусты с картофелем Сметана Тефтели мясные Пюре картофельное Соус сметанный с луком Икра морковная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Овощное рагу Яйца вареные Хлеб ржаной Кофейный напиток на молоке</p>	<p><b>Завтрак</b> Пудинг из творога с рисом Соус молочный Чай с сахаром Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Молоко кипяченое</p> <p><b>Обед</b> Суп картофельный с мясными фрикадельками ( из мяса кур) Рыба тушеная с овощами Картофель отварной Соус сметанный Огурец/помидор соленый или Зеленый горошек Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Булочка домашняя Йогурт Фрукты свежие</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша пшенная молочная, жидкая Хлеб ржаной Чай с молоком Бутерброды с маслом и сыром</p> <p><b>2 завтрак</b> Ряженка, кондитерские изделия</p> <p><b>Обед</b> Суп картофельный с клецками Плов из птицы Свекла, тушенная с яблоками Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Капуста тушеная Яйца вареные Хлеб ржаной Какао на молоке</p>	<p><b>Завтрак</b> Суп молочный с крупой Хлеб ржаной Кофейный напиток на молоке Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Сок/напиток</p> <p><b>Обед</b> Борщ с картофелем Сметана Жаркое по-домашнему Огурец/помидор соленый или Зеленый горошек Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Пирог с повидлом Йогурт Фрукты свежие</p>

## Весенне - летний период года

1 день недели	2 день недели	3 день недели	4 день недели	5 день недели
<p><b>Завтрак</b> Макароны, запеченные с яйцом Икра кабачковая Сок/напиток Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Ряженка</p> <p><b>Обед</b> Суп рыбный с пшеном Тефтели мясные Пюре картофельное Соус сметанный с луком Икра свекольная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Капуста тушеная Хлеб ржаной Какао на молоке</p>	<p><b>Завтрак</b> Сырники из творога Молоко цельное сгущенное Кофейный напиток на молоке Бутерброды с маслом и сыром</p> <p><b>2 завтрак</b> Молоко кипяченое Кондитерские изделия</p> <p><b>Обед</b> Суп картофельный с бобовыми Гренки из пшеничного хлеба Каша рассыпчатая Голубцы ленивые Свекла, тушенная в сметане Кисель из яблок сушеных Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Булочка домашняя Йогурт» Фрукты свежие</p>	<p><b>Завтрак</b> Суп молочный с крупой Хлеб ржаной Чай с сахаром Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Сок/напиток</p> <p><b>Обед</b> Суп рыбный с пшеном Гуляш из отварного мяса Картофель в молоке Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Котлеты морковные Молоко цельное сгущенное Ряженка</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша геркулесовая молочная Хлеб ржаной Кофейный напиток на молоке Бутерброды с маслом и сыром</p> <p><b>2 завтрак</b> Молоко кипяченое, кондитерские изделия</p> <p><b>Обед</b> Щи из свежей капусты с картофелем Сметана Птица отварная Макаронные изделия отварные с маслом Икра свекольная Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Ватрушка с творогом Ряженка Фрукты свежие</p>	<p><b>Завтрак</b> Омлет натуральный Огурец/помидор свежий или Зеленый горошек Хлеб ржаной Чай с молоком Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Сок/напиток</p> <p><b>Обед</b> Суп картофельный с мясными фрикадельками (из мяса кур) Тефтели рыбные тушеные Каша рассыпчатая Соус сметанный с томатом и луком Икра морковная Компот сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Картофельные оладьи со свежей капусты Хлеб ржаной Йогурт Фрукты свежие</p>



6 день недели	7 день недели	8 день недели	9 день недели	10 день недели
<p><b>Завтрак</b> Макароны, запеченные с сыром Икра кабачковая Чай с молоком Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Сок/напиток</p> <p><b>Обед</b> Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Рыба, запеченная в омлете Икра свекольная Каша рассыпчатая Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Вареники ленивые Сметана Йогурт Фрукты свежие</p>	<p><b>Завтрак</b> Суп молочный с крупой Хлеб ржаной Какао на молоке Бутерброды с сыром</p> <p><b>2 завтрак</b> Ряженка, кондитерские изделия</p> <p><b>Обед</b> Щи из свежей капусты с картофелем Сметана Тефтели мясные Пюре картофельное Соус сметанный с луком Икра морковная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Овощное рагу Яйца вареные Хлеб ржаной Кофейный напиток на молоке</p>	<p><b>Завтрак</b> Пудинг из творога с рисом Соус молочный Чай с сахаром Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Молоко кипяченое</p> <p><b>Обед</b> Суп картофельный с мясными фрикадельками ( из мяса кур) Рыба тушеная с овощами Картофель отварной Соус сметанный Огурец/помидор свежий или Зеленый горошек Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Булочка домашняя Йогурт Фрукты свежие</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная, жидкая Хлеб ржаной Чай с молоком Бутерброды с маслом и сыром</p> <p><b>2 завтрак</b> Ряженка, кондитерские изделия</p> <p><b>Обед</b> Суп картофельный с клецками Плов из птицы Свекла, тушенная с яблоками Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Капуста тушеная Яйца вареные Хлеб ржаной Какао на молоке</p>	<p><b>Завтрак</b> Суп молочный с крупой Хлеб ржаной Кофейный напиток на молоке Бутерброды с маслом</p> <p><b>2 завтрак</b> Сок/напиток</p> <p><b>Обед</b> Борщ с картофелем Сметана Жаркое по-домашнему Огурец/помидор свежий или Зеленый горошек Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник</b> Пирог с повидлом Йогурт Фрукты свежие</p>

