

**УТВЕРЖДЕНО:**  
**Приказом заведующего МАДОУ № 473**  
**Е.П. Кудрявцева**  
*«12» ноября 2018 г.*  
*№ 460/12.11.2018*

**Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 12-часовым пребыванием в детском саду (возраст до 3-х лет)**

**Первая неделя**

№ рец.	Прием пищи	Понедельник	Выход, г	№ рец.	Вторник	Выход, г	№ рец.	Среда	Выход, г	№ рец.	Четверг	Выход, г	№ рец.	Пятница	Выход, г
86	Завтрак	Каша ячневая молочная	150	84	Каша манная молочная жидкая	150	110	Каша пшениная молочная жидкая	154	88	Каша кукурузная молочная жидкая	150	43	Каша гречневая вязкая на молоке	150
248		Кофейный напиток с молоком	150	254	Кофейный напиток с молоком	150	248	Какао с молоком	150	254	Кофейный напиток с молоком	150	248	Кофейный напиток с молоком	150
337		Батон с маслом	40/4	337	Батон с маслом, сыром	40/4/7	1	Батон с маслом	40/4	337	Батон с маслом, сыром	40/4/7	1	Батон с повидлом	40/10
	Второй завтрак	Кефир	180		Ряженка	130		Йогурт питьевой	130		Сок фруктовый	130		Яблоко	130
328		Обед	Салат из зеленого горошка	45	2	Салат из свежей капусты	45		Вафли	20		Икра кабачковая порционная	45	10	Салат пикантный
	Борщ с капустой и картофелем		150		Рассольник домашний со сметаной	150/6	56	Суп овощной с фасолью со сметаной	150	34	Суп полевой со сметаной	150		Суп картофельный с зеленым горошком	150
	Гуляш из свинины		70		Котлета из мяса	60		Плов из отварной птицы	130/60	172	Запеканка картофельная с мясом	180		Голубцы ленивые	135
	<i>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ</i>		<i>130</i>		Рагу из овощей	150					Соус молочный	25	206	Соус томатный	40
241	Компот из смеси сухофруктов		150	241	Компот из смородины	150	241	Компот из смеси сухофруктов	150	241	Компот из смородины	150	241	Напиток из шиповника	150
	Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	40	
	Полдник	Сок фруктовый	130		Яблоко	130		Сок фруктовый	130		Яблоко	130		Сок фруктовый	130
213	Ужин	Суфле из рыбы	60		Запеканка из творога	120	128	Суп молочный с макаронами	150		Сырники из творога запеченные	120/20		Рыба тушеная с овощами	150
		Пюре морковное	150		Сгущенное молоко	20		Пирожок с морковью	60		Сгущенное молоко	20		Пирожок с картофелем	70
				146		70									
263	Чай с лимоном	150	263	Чай с сахаром	150	263	Чай с сахаром	150		Чай с сахаром	150	263	Чай с сахаром	150	
336	Булочка «Российская»	60													
	Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	14		Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	20	

**Вторая неделя**

№ рец.	Прием пищи	Понедельник	Выход, г	№ рец.	Вторник	Выход, г	№ рец.	Среда	Выход, г	№ рец.	Четверг	Выход, г	№ рец.	Пятница	Выход, г	
339	Завтрак	Суп молочный с крупой	150	342	Пудинг из творога запеченный	120	340	Каша овсяная «Геркулес»	150		Каша «Дружба» молочная	150	110	Каша манная молочная жидкая	150	
254		Какао с молоком	150	248	Молоко сгущенное	20	254	Кофейный напиток с молоком	150	248	Кофейный напиток с молоком	150	254	Какао с молоком	150	
				Кофейный напиток с молоком	150											
337		Батон с маслом, сыром	40/4/7	337	Батон с маслом, сыром	40/4/7	1	Батон с маслом	40/4	337	Батон с маслом, сыром	40/4/7	1	Батон с маслом	40/4	
	Второй завтрак	Ряженка	130		Кефир	130		Йогурт	130		Кефир	130		Кефир	130	
					Печенье	10										
10	Обед	Салат из свеклы и кураги	45	19			9	Салат «Витаминный!»	45		Салат из соленых огурцов	45	2	Салат из морской капусты	45	
34		Щи с капустой и картофелем	150		Суп картофельный с бобовыми	150		Свекольник со сметаной	150	47	Суп картофельный с клецками	150		Рассольник домашний со сметаной	150/6	
		Печень говяжья по-строгановски	100	358	Котлета из мяса	60	206	Жаркое по-домашнему	190	200	Суфле из кур	60	161	Котлеты из мяса	60	
											Рагу из овощей	150				
77		Картофельное пюре	130	194	Капуста тушеная	130							206	Картофельное пюре	130	
241		Компот из смеси сухофруктов	150	241	Компот из смородины	150	241	Компот из смеси сухофруктов	150			Компот из смородины	150	241	Компот из смеси сухофруктов	150
		Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	40		Хлеб	40			Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	40
	Полдник	Сок фруктовый	130		Сок фруктовый	130		Банан	140		Сок фруктовый	130		Яблоки	130	
12	Ужин	Макароны, запеченные с яйцом	155	213	Омлет натуральный	130		Котлеты рыбные	60		Суп молочный с крупой	150	212	Пудинг из творога запеченный	120	
					Винегрет овощной	45		Пюре морковное	150	500				Повидло	20	
336		Чай с сахаром	150	263	Коржик молочный	60		Булочка «Нежная»	60		Булочка «Российская»	60	274	Чай с сахаром	150	
263		Яблоко	120		Чай с лимоном	150	336	Чай с молоком	150		Чай с сахаром	150	263			
		Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	14		Хлеб пшеничный	14			Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	14

Третья неделя

№ реп.	Прием пищи	Понедельник	Выход, г	№ реп.	Вторник	Выход, г	№ реп.	Среда	Выход, г	№ реп.	Четверг	Выход, г	№ реп.	Пятница	Выход, г
339	Завтрак	Суп молочный с крупой	150	342	Каша кукурузная молочная жидкая	150	340	Каша пшеничная молочная жидкая	150		Каша рисовая молочная жидкая	150	110	Каша ячневая молочная жидкая	150
254		Какао с молоком	150	248	Кофейный напиток с молоком	150	254	Какао с молоком	150	248	Кофейный напиток с молоком	150	254	Кофейный напиток с молоком	150
337		Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/4/5	337	Батон с маслом, сыром	40/4/7	1	Батон с повидлом	40/15	337	Батон с маслом, сыром	40/4/7	1	Батон с маслом	30/4
	Второй завтрак	Ряженка	130		Йогурт	130		Сок фруктовый	130		Яблоко	130		Ряженка	130
		Печенье	15												
10	Обед	Икра кабачковая	45	19	Салат из свежей капусты	45	9	Икра морковная	40		Свекла порционная	45	2	Кукуруза сладкая	45
34		Щи по-уральски с геркулесом	150		Борщ «Сибирский»	150		Суп с рисовой крупой, со сметаной	150	47	Суп овощной с фасолью, со сметаной	150		Суп-лапша домашняя	150
		Фрикадельки мясные в соусе	60/60		Азу по-татарски	180	206	Бигус со свиной	180	200	Гуляш из свинины	70	161	Котлеты, биточки, шницель	60/5
		Макаронные изделия отварные	130								Каша гречневая с маслом	130	206	Капуста тушеная	130
77															
241		Напиток из шиповника	150	241	Компот из смородины	150	241	Компот из смеси сухофруктов	150		Компот из смородины	150	241	Компот из смеси сухофруктов	150
		Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	40		Хлеб	40		Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	40
	Полдник	Сок фруктовый	130		Сок фруктовый	130		Яблоко	130		Сок фруктовый	130		Яблоки	130
12	Ужин	Колеты рыбные	60	213	Суп молочный с макаронами	150		Картофель, тушенный с луком	150	500	Рыба, тушеная с овощами	150	212	Вареники ленивые	120/6
		Овощи тушеные	130												
336		Чай с сахаром	150	263	Шанежка наливная	60	336	Чай с лимоном	150		Пирожок с картофелем	70	274	Чай с сахаром	150
					Чай с сахаром	150					Чай с лимоном	150	263		
												336			
		Хлеб пшеничный	15		Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	20

**Четвертая неделя**

№ реп.	Прием пищи	Понедельник	Выход, г	№ реп.	Вторник	Выход, г	№ реп.	Среда	Выход, г	№ реп.	Четверг	Выход, г	№ реп.	Пятница	Выход, г	
339	Завтрак	Каша манная молочная	150	342	Запеканка из творога	120	340	Каша рисовая молочная жидкая	150		Лакомка из творога	150	110	Каша овсяная «Геркулес»	150	
254		Какао с молоком	150	248	Кофейный напиток с молоком	150	254	Кофейный напиток с молоком	150	248	Какао с молоком	150	254	Кофейный напиток с молоком	150	
337		Батон с маслом, сыром	40/4/7	337	Батон с маслом, сыром	40/4/7	1	Батон с маслом	40/4	337	Батон с маслом, сыром	40/4/7	1	Батон с маслом, сыром	40/4/7	
	Второй завтрак	Кефир	130		Сок фруктовый	130		Йогурт	130		Кефир	130		Яблоко	120	
		Вафли	15								Вафли	15				
10	Обед	Салат «Витаминный»	45	19	Салат из свеклы и яблок	45	9	Кукуруза сладкая	45		Салат из свежей капусты	45	2	Икра кабачковая порционная	45	
34		Борщ с капустой и картофелем	150		Суп картофельный с рыбой консервированной	150		Щи с капустой и картофелем	150	47	Суп полевой со сметаной	150		Свекольник со сметаной	150/6	
		Тефтели из мяса с рисом («ежики»)	160	358	Суфле из печени	60/5	206	Гуляш из говядины	70	200	Суфле из кур	60	161	Котлеты из мяса	60	
		Соус сметанный	20													
77					Сложный гарнир	120		Картофельное пюре	130				206	Горошница	130	
241			Напиток из шиповника	150	241	Компот из смеси сухофруктов	150	241	Компот из смородины	150		Компот из смеси сухофруктов	150	241	Компот из смородины	150
			Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	40		Хлеб	40		Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	40
	Подник	Сок фруктовый	130		Яблоко	130		Сок фруктовый	130		Банан	130		Сок фруктовый	130	
12	Ужин	Рагу из овощей	150	213	Салат «Столичный»	130		Рыба, запеченная в омлете	150	500	Суп молочный с макаронами	150	212	Морковная запеканка	170	
		Коржик молочный	60		Булочка «Домашняя»	60								Молоко сгущенное	20	
336		Чай с сахаром	150	263	Чай с лимоном	150	336	Шарлотка с яблоками	100					Пирожок с картофелем	70	
263		Яблоко	120								Чай с сахаром	150		263 336		Чай с сахаром
			Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	14

