

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 23

СОГЛАСОВАНО:
Совет МБДОУ № 23
Протокол № 3 от 31.08.2021



УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ № 23
С.А. Маслова
Приказ от 10.01.2022 г.
№ 01-19-22

Примерное 10-ти дневное меню
для детей 1,5-3 лет и 3-7 лет
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детский сад № 23

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 23

Название блюд	Объем порций 1,5-3л.	Объем порций 4-7 л.
День 1		
<i>Завтрак.</i>		
Каша манная молочная	150	200
Кофейный напиток на молоке	180	200
Хлеб пшеничный с маслом	20/8	30/8
<i>Второй завтрак</i>		
Сок фруктовый	100	100
<i>Обед.</i>		
Огурец соленый долька	20	30
Суп гороховый вегетарианский	150	200
Шницель мясной	62	74
Картофельное пюре	100	150
Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	20	20
<i>Уплотненный полдник</i>		
Омлет с зеленым горошком	102/30	153/40
Булочка домашняя	50	60
Чай	180	200
Хлеб пшеничный	20	30
День 2		
<i>Завтрак.</i>		
Вермишель молочная	150	200
Кофейный напиток на молоке	180	200
Хлеб пшеничный с маслом	20/8	30/8
<i>Второй завтрак</i>		
Сок фруктовый	100	100
<i>Обед.</i>		
Свекла вареная долька	40	60
Суп овощной с курицей со сметаной	150	200
Плов с курицей	165	220
Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	20	20
<i>Уплотненный полдник</i>		
Котлета рыбная	60	70
Картофельное пюре	130	150
Чай с сахаром	180	200
Хлеб пшеничный	20	30
Вафля	25	25

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 23

День 3		
<i>Завтрак.</i>	150	200
Каша гречневая молочная	180	200
Кофейный напиток на молоке	20/8	30/8
Хлеб пшеничный с маслом		
<i>Второй завтрак</i>	100	100
Сок фруктовый		
<i>Обед.</i>	30	40
Салат из зеленого горошка	150	200
Суп картофельный с мясом со сметаной		
Голубцы ленивые формовые с томатным соусом	160/20	183/20
Компот из свежих фруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	20	20
<i>Уплотненный полдник</i>	103/20	138/20
Твороженная запеканка со сметанным соусом	50	60
Булочка домашняя	180	200
Кисель	50	50
Салат из кукурузы		
День 4		
<i>Завтрак.</i>	150	200
Каша геркулесовая молочная	180	200
Кофейный напиток на молоке	20/8	30/8
Хлеб пшеничный с маслом		
<i>Второй завтрак</i>	100	100
Фрукты		
<i>Обед.</i>	40	60
Икра кабачковая	150	200
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	60/20	
Суфле с томатным соусом(яслм)		100
Бефстроганов с томатным соусом (сад)	100	150
Вермишель с маслом	150	200
Компот из сухофруктов	40	50
Хлеб ржаной	20	20
Хлеб пшеничный		
<i>Уплотненный полдник</i>	143	168
Картофельная запеканка с рыбой	180	200
Чай с сахаром	20	30
Хлеб пшеничный	50	70
Винегрет		

День 5		
<i>Завтрак.</i>	150	200
Каша ассорти молочная	180	200
Кофейный напиток на молоке	20/8	30/8
Хлеб пшеничный с маслом		
<i>Второй завтрак</i>	100	100
Сок фруктовый		
<i>Обед.</i>	40	60
Салат из свежей/ квашёной капусты	150	200
Суп крестьянский с мясом	62	74
Тефтели мясные	120	160
Овощное рагу	150	200
Компот из сухофруктов	40	50
Хлеб ржаной	20	20
Хлеб пшеничный		
<i>Уплотненный полдник</i>	95/20	120/20
Сырники с протертыми ягодами	50/55	70/80
Салат из моркови/ икра морковная	180	200
Чай с сахаром		
День 6		
<i>Завтрак.</i>	150	200
Каша ассорти молочная	180	200
Кофейный напиток на молоке	20/8	33/8
Хлеб пшеничный с маслом		
<i>Второй завтрак</i>	100	100
Сок фруктовый		
<i>Обед.</i>	40	60
Икра кабачковая	150	200
Суп картофельный с мясом	62	74
Котлета мясная	105	130
Греча с овощами	150	200
Компот из сухофруктов	40	50
Хлеб ржаной	20	20
Хлеб пшеничный		
<i>Уплотненный полдник</i>	120	155
Овощное рагу	70	84
Ватрушка с творогом	180	200
Чай	20	30
Хлеб пшеничный		

День 7		
<i>Завтрак.</i>	150	200
Каша рисовая молочная	180	200
Кофейный напиток на молоке	20/8	30/8
Хлеб пшеничный с маслом		
<i>Второй завтрак</i>	100	100
Сок фруктовый		
<i>Обед.</i>	40	60
Салат витаминный	150	200
Суп вермишелевый с курицей	155	220
Курица тушеная с овощами	150	200
Компот из сухофруктов	40	50
Хлеб ржаной	20	20
Хлеб пшеничный		
<i>Уплотненный полдник</i>	102	159
Рыба под омлетом	55/50	80/70
Салат из моркови/ икра морковная	180	200
Чай с сахаром	20	30
Хлеб пшеничный		
День 8		
<i>Завтрак.</i>	150	200
Каша манная молочная	180	200
Кофейный напиток на молоке	20/8	30/8
Хлеб пшеничный с маслом		
<i>Второй завтрак</i>	100	100
Сок фруктовый		
<i>Обед.</i>	30	40
Салат из зеленого горошка	150	200
Щи с мясом и сметаной	85/20	100/20
Тефтели мясокрупяные с томатным соусом	105	125
Свекла тушеная	150	200
Компот из сухофруктов	40	50
Хлеб ржаной	20	20
Хлеб пшеничный		
<i>Уплотненный полдник</i>	118/20	166/20
Творожный пудинг со сметанным соусом	50	50
Салат из кукурузы	180	200
Чай с сахаром	50	60
Гребешок		

День 9		
<i>Завтрак.</i>	150	200
Каша пшеничная молочная	150	180
Кофейный напиток на молоке	20/8	30/8
Хлеб пшеничный с маслом		
<i>Второй завтрак</i>	100	100
Фрукты		
<i>Обед.</i>	40	60
Салат картофельный	150	200
Рассольник с мясом со сметаной	62	74
Котлета мясная	100	150
Капуста тушеная	150	200
Компот из сухофруктов	40	50
Хлеб ржаной	20	20
Хлеб пшеничный		
<i>Уплотненный полдник</i>	92	107
Рыба под маринадом	180	200
Чай с сахаром	20	30
Хлеб пшеничный	130	150
Картофельное пюре		
День 10		
<i>Завтрак.</i>	150	200
Каша ассорти молочная	180	200
Кофейный напиток на молоке	20/8	30/8
Хлеб пшеничный с маслом		
<i>Второй завтрак</i>	100	100
Сок фруктовый		
<i>Обед.</i>	40	60
Салат из свежей/ квашеной капусты	150	200
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150/20	200/30
Картофельная запеканка с мясом	150	200
Компот из сухофруктов	40	50
Хлеб ржаной	20	20
Хлеб пшеничный		
<i>Уплотненный полдник</i>	139/20	159/20
Лапшевник с творогом с протертыми ягодами	65	75
Пирог с капустой	180	200
Чай с сахаром		