

УТВЕРЖДА

Заведующий МБДОУ №

Баунина Н.

Приказ №35 от 15.08.20



Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста

Блюда меню по дням	Вес порции по возрастам, г	
	1,5 - 3 года	3 - 7 лет
1 день		
Завтрак		
Лапша молочная	150	200
Чай с молоком	150	180
Хлеб пшеничный	30	40
Масло сливочное	6	7
2 завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Салат из кваш. капусты	60	70
Суп гороховый с мясом	150	200
Биточки мясные	63	70
Картофельное пюре	120	150
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	20	20
Уплотненный полдник		
Свекла отварная долька	50	60
Творожно-рис. запеканка	130	160
со сметан. соусом	30	30
Плюшка	75	90
Какао с молоком	150	180
Общая калорийность	1460,64	1957,9

Блюда меню по дням	Вес порции по возрастам, г	
	1,5 - 3 года	3 - 7 лет
2 день		
Завтрак		
Фрукт	100	110
Каша гречневая молочная	150	200
Кофейный напиток с молоком	150	180
Хлеб пшеничный	30	40
Масло сливочное	6	7
2 завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Огурец соленый	40	50
Свекольник со сметаной	150	200
Плов с мясом	150	200
Напиток из прот. ягод	150	180
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	20	20
Уплотненный полдник		
Икра кабачковая	50	60
Рыбные биточки	78	90
Овощи тушеные	130	150
Хлеб пшеничный	20	30
Чай с молоком	150	180
Кондитерка	20	20
Общая калорийность	1480,0	1851,8

Блюда меню по дням	Вес порции по возрастам, г	
	1,5 - 3 года	3 - 7 лет
3 день		
Завтрак		
Фрукт	100	110
Каша геркулесовая молочная	150	200
Какао с молоком	150	180
Хлеб пшеничный	30	40
Масло сливочное	6	7
2 завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Салат из кваш. капусты	60	70
Рассольник со сметаной	150	200
Жаркое по дом. с курами	150	200
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	20	20
Уплотненный полдник		
Салат из моркови	60	70
Творожно – верм. запеканка	130	180
Со сгущ.молоком	30	35
Хлеб пшеничный	20	30
Молоко	150	180
Общая калорийность	1513,3	1983,1

Блюда меню по дням	Вес порции по возрастам, г	
	1,5 - 3 года	3 - 7 лет
4 день		
Завтрак		
Фрукт	100	110
Каша Пшеничная молочная	150	200
Чай с молоком	150	180
Хлеб пшеничный	30	40
Масло сливочное	6	7
2 завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Салат из свеклы	60	70
Щи с курами со сметаной	150	200
Котлета мясная	63	70
Картофельное пюре	120	150
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	20	20
Уплотненный полдник		
Икра кабачковая	50	60
Рыбное суфле	87	100
Рис отварной с соусом	90/30	120/30
Хлеб пшеничный	20	30
Кофейный напиток с молоком	150	180
Общая калорийность	1459,2	1845,1

Блюда меню по дням	Вес порции по возрастам, г	
	1,5 - 3 года	3 - 7 лет
5 день		
Завтрак		
Фрукт	100	110
Каша из разных круп молочная	150	200
Кофейный напиток с молоком	150	180
Хлеб пшеничный	30	40
Масло сливочное	6	7
2 завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Зелен. горошек	50	60
Суп польский с яйцом	150	200
Овощное рагу	170	200
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	20	20
Уплотненный полдник		
Огурец соленый	40	50
Картофельное пюре	120	150
Яйцо вареное	1шт	1шт
Булочка домашняя	75	90
Кисель	150	180
Общая калорийность	1528,8	1902,6

Блюда меню по дням	Вес порции по возрастам, г	
	1,5 - 3 года	3 - 7 лет
6 день		
Завтрак		
Фрукт	100	110
Каша пшеничная молочная	150	200
Какао с молоком	150	180
Хлеб пшеничный	30	40
Масло сливочное	6	7
2 завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Свекла отварная долька	50	60
Суп картофельный с мясом	150	200
Рулет с яйцом	78	93
Греча отварная с соусом	90/30	120/30
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	20	20
Уплотненный полдник		
Салат из моркови	60	70
Творожный пудинг	130	165
Ягоды протертые	25	30
Кофейный напиток с молоком	150	180
Кондитерка (печенье)	20	40
Общая калорийность	1483,2	1930,6

Блюда меню по дням	Вес порции по возрастам, г	
	1,5 - 3 года	3 - 7 лет
7 день		
Завтрак		
Фрукт	100	110
Каша рисовая молочная	150	200
Кофейный напиток с молоком	150	180
Хлеб пшеничный	30	40
Масло сливочное	6	7
2 завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Икра кабачковая	50	60
Суп рыбный со сметаной	150	200
Гуляш мясной	70	80
Макароны отварные	100	130
Чай сладкий	150	180
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	20	20
Уплотненный полдник		
Салат из кваш. капусты	60	70
Картофельное пюре	120	150
Яйцо вареное	1 шт	1 шт
Хлеб пшеничный	20	30
Какао с молоком	150	180
Общая калорийность	1504,0	1965,3

Блюда меню по дням	Вес порции по возрастам, г	
	1,5 - 3 года	3 - 7 лет
8 день		
Завтрак		
Фрукт	100	110
Каша «Дружба» молочная	150	200
Какао с молоком	150	180
Хлеб пшеничный	30	40
Масло сливочное	6	7
2 завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Салат из кваш. капусты	60	70
Борщ со сметаной	150	200
Котлета куриная	76	86
Картофельное пюре	120	150
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	20	20
Уплотненный полдник		
Кукуруза сахарная	50	60
Омлет	142	142
Гребешок	75	90
Кисель	150	180
Общая калорийность	1523,1	1973,1

Блюда меню по дням	Вес порции по возрастам, г	
	1,5 - 3 года	3 - 7 лет
9 день		
Завтрак		
Фрукт	100	110
Каша манная молочная	150	200
Какао с молоком	150	180
Хлеб пшеничный	30	40
Масло сливочное	6	7
2 завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Зелен. горошек	50	60
Суп крестьянский с кур. со сметаной	150	200
Ежики мясная	85	95
Капуста тушеная	100	110
Напиток из прот. ягод	150	180
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	20	20
Уплотненный полдник		
Салат из свеклы	60	70
Рыбная котлета	78	90
Картофельное пюре	120	150
Хлеб пшеничный	20	30
Кофейный напиток с молоком	150	180
Общая калорийность	1748,1	2017,4

Блюда меню по дням	Вес порции по возрастам, г	
	1,5 - 3 года	3 - 7 лет
10 день		
Завтрак		
Фрукт	100	110
Каша пшенно-рисовая	150	200
Кофейный напиток с молоком	150	180
Хлеб пшеничный	30	40
Масло сливочное	6	7
2 завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Салат из кваш. капусты	60	70
Суп лапша с курами	150	200
Соте мясное	62	73
Картофельное пюре	120	150
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	20	20
Уплотненный полдник		
Салат из моркови	60	70
Каша гречневая рассыпчатая с молоком	60/90	90/120
Пирожок с начинкой	100	115
Чай сладкий	150	180
Общая калорийность	1506,7	1867,1

