



**Примерное 10-дневное меню для организации питания детей
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (ЯСЛИ)**

ПОНЕДЕЛЬНИК	Вес /Ккал	ВТОРНИК	Вес /Ккал	СРЕДА	Вес /Ккал	ЧЕТВЕРГ	Вес /Ккал	ПЯТНИЦА	Вес /Ккал
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша манная на сухом молоке с маслом	180 (100,5)	Каша молочная геркулесовая с маслом	180 (257,4)	Каша молочная «Дружба» с маслом	180 (151,8)	Вермишель молочная с маслом	180 (105,8)	Каша молочная пшеничная с маслом	180 (361,8)
Чай сладкий	160 (58,5)	Кофейный напиток на молоке	160 (157,59)	Какао на молоке	160 (151,8)	Кофейный напиток на молоке	160 (157,59)	Какао на молоке	160 (151,8)
Печенье с маслом	30/6 (78,16)	Бутерброд с маслом	30/6 (196,5)	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/10 (201,18)	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/10 (201,18)	Бутерброд с маслом	30/6 (196,5)
2-ой ЗАВТРАК		2-ой ЗАВТРАК		2-ой ЗАВТРАК		2-ой ЗАВТРАК		2-ой ЗАВТРАК	
Сок/Фрукты	200 (84,4/51,3)	Фрукты/Сок	200 (51,3/84,4)	Сок/Фрукты	200 (84,4/51,3)	Фрукты/Сок	200 (51,3/84,4)	Сок/Фрукты	200 (84,4/51,3)
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Щи на МКБ со сметаной	150 (40,6)	Суп с рубленым яйцом на МКБ	150 (114,5)	Суп гороховый на КБ	150 (230,6)	Суп с зеленым горошком и курицей	150 (170,91)	Суп овощной на МКБ со сметаной	150 (102,08)
Макароны отварные с маслом	150 (341,54)	Гуляш мясной	30/30 (156,9)	Суфле из мяса птицы	60 (139,6)	Биточек мясной	60 (126)	Жаркое по-домашнему с мясом	160 (323,62)
Пудинг из говядины	50 (134)	Греча отварная с маслом.	100 (98,2)	Картофельное пюре с маслом	150 (144,3)	Свекла тушеная	150 (107)		
Кабачковая икра	45 (32,4)	Свекольная икра	45 (49,3)	Луковая икра	45 (62,8)			Кабачковая икра	45 (32,4)
Компот из с/ф	160 (85,71)	Компот из с/ф	160 (85,71)	Компот из с/ф	160 (85,71)	Компот из с/ф	160 (85,71)	Компот из с/ф	160 (85,71)
Хлеб	36 (93,4)	Хлеб	36 (93,4)	Хлеб	36 (93,4)	Хлеб	36 (93,4)	Хлеб	36 (93,4)
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Пирожки печёные с капустой/повидлом	100 (210/278)	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/20 (363,7/64)	Тефтели рыбные со сметанным соусом	140/30 (268,1)	Рыба запеченная в омлете	130 (157,9)	Ватрушка с творогом	110 (433,57)
Яйцо вареное	40 (63)			Вареное яйцо	40 (63)	Салат из белокочанной капусты	100 (49,99)	Салат из моркови с зеленым горошком	100 (43,5)
Булка	30 (121,7)	Булка	30 (121,7)	Булка	30 (121,7)	Булка	30 (121,7)	Булка	30 (121,7)
Чай сладкий	160 (58,5)	Кисель	160 (97)	Чай сладкий	160 (58,5)	Кисель	160 (97)	Чай сладкий	160 (58,5)



УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ №10 «Детский сад №10»
 Самарица А.Н.
 от 4.03.2022

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей
 ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (ЯСЛИ)

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
ЗАВТРАК	Вес	ЗАВТРАК	Вес	ЗАВТРАК	Вес	ЗАВТРАК	Вес	ЗАВТРАК	Вес
Каша геркулесовая на сухом молоке с маслом	180 (149,42)	Каша молочная манная с маслом	180 (243,4)	Каша молочная «Фалгазия» с маслом	180 (217,6)	Каша молочная гречневая с маслом	180 (267,2)	Каша молочная рисовая с маслом	180 (284)
Чай сладкий	160 (58,5)	Кофейный напиток на молоке	160 (157,59)	Какао на молоке	160 (151,8)	Кофейный напиток на молоке	160 (157,59)	Какао на молоке	160 (151,8)
Печенье с маслом	30/6 (78,16)	Бутерброд с маслом	30/6 (196,5)	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/10 (201,18)	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/10 (201,18)	Бутерброд с маслом	30/7 (196,5)
2-ой ЗАВТРАК		2-ой ЗАВТРАК		2-ой ЗАВТРАК		2-ой ЗАВТРАК		2-ой ЗАВТРАК	
Сок/Фрукты	200 (84,4/51,3)	Фрукты/Сок	200 (51,3/84,4)	Сок/Фрукты	200 (84,4/51,3)	Фрукты/Сок	200 (51,3/84,4)	Сок/Фрукты	200 (84,4/51,3)
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Суп с клёцками на МКБ	150 (160/23)	Борщ на МКБ со сметаной	150 (131,9)	Суп картофельный с крупой на КБ	150 (199,62)	Щи по-уральски с курицей и сметаной	150 (117,52)	Суп вермишелевый на МКБ	150 (237,39)
Капуста тушеная с мясом	160 (255,3)	Картофельная запеканка с отварным мясом	160 (357)	Котлеты рубленые из мяса птицы	60 (119,57)	Плов с мясом	160 (329,91)	Голубцы ленивые (формовые) со смет. соусом	140/30 (279,3)
		Морковно-луковая икра	45 (53,39)	Рагу из овощей с маслом	160 (157,1)	Свекольная икра	45 (141)		
Компот из с/ф	160 (85,71)	Компот из с/ф	160 (85,71)	Компот из с/ф	160 (85,71)	Компот из с/ф	160 (85,71)	Компот из с/ф	160 (85,71)
Хлеб	36 (93,4)	Хлеб	36 (93,4)	Хлеб	36 (93,4)	Хлеб	36 (93,4)	Хлеб	36 (93,4)
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Лапша молочная с маслом	180 (134)	Творожный пудинг со стуженным молоком	150/25 (350,05)	Кнели рыбные со смет. соусом	130/20 (282,67)	Биточек рыбный	60 (126)	Плюшка печеная	100 (121)
Вареное яйцо	1 шт (55,4)			Салат из зеленого горошка с луком	60 (46,3)	Картофельное пюре с маслом	150 (144,3)	Икра из свеклы с морковью	100 (51,5)
Булка	30 (121,7)	Булка	30 (121,7)	Булка	30 (121,7)	Булка	30 (121,7)	Булка	30 (121,7)
Кисель	160 (97)	Чай сладкий	160 (58,5)	Кисель	160 (97)	Чай сладкий	160 (58,5)	Кисель	160 (97)



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №10»

Самарина А.Н.

от 4.08.2022

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (САД)

ПОНЕДЕЛЬНИК	Вес (Ккал)	ВТОРНИК	Вес (Ккал)	СРЕДА	Вес (Ккал)	ЧЕТВЕРГ	Вес (Ккал)	ПЯТНИЦА	Вес (Ккал)
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	Вес	ЗАВТРАК	Вес	ЗАВТРАК	Вес	ЗАВТРАК	Вес
Каша манная на сухом молоке с маслом	200 (200,96)	Каша молочная геркулесовая с маслом	200 (257,4)	Каша молочная «Дружба» с маслом	200 (230,6)	Вермишель молочная с маслом	200 (105,8)	Каша молочная пшеничная с маслом	200 (261,8)
Чай сладкий	180 (58,5)	Кофейный напиток на молоке	180 (157,59)	Какао на молоке	180 (151,8)	Кофейный напиток на молоке	180 (157,59)	Какао на молоке	180 (151,8)
Печенье с маслом	40/7 (78,16)	Бутерброд с маслом	40/7 (121,7)	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/12 (201,18)	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/12 (201,18)	Бутерброд с маслом	40/7 (121,7)
2-ой ЗАВТРАК		2-ой ЗАВТРАК		2-ой ЗАВТРАК		2-ой ЗАВТРАК		2-ой ЗАВТРАК	
Сок/Фрукты	200 (90/51,3)	Фрукты/Сок	200 (51,3/90)	Сок/Фрукты	200 (90/51,3)	Фрукты/Сок	200 (51,3/90)	Сок/Фрукты	200 (90/51,3)
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Щи на МКБ со сметаной	250 (132,73)	Суп с рубленым яйцом на МКБ	250 (114,15)	Суп гороховый на КБ	250 (230,6)	Суп с зеленым горошком и курицей	250 (170,91)	Суп овощной на МКБ со сметаной	250 (102,08)
Макаронь отварные с маслом	150 (120)	Гуляш мясной	35/35 (156,9)	Суфле из мяса птицы	60 (139,6)	Биточек мясной	70 (126)	Жаркое по-домашнему с мясом	200 (333,62)
Пудинг из говядины	60 (134)	Греча отварная с маслом.	150 (140)	Картофельное пюре с маслом	180 (144,3)	Свекла тушеная	180 (107)		
Кабачковая икра	60 (32,4)	Свекольная икра	60 (51,58)	Луковая икра	60 (62,8)			Кабачковая икра	60 (32,4)
Компот из с/ф	180 (85,71)	Компот из с/ф	180 (85,71)	Компот из с/ф	180 (85,71)	Компот из с/ф	180 (85,71)	Компот из с/ф	180 (85,71)
Хлеб	45 (93,4)	Хлеб	45 (93,4)	Хлеб	45 (93,4)	Хлеб	45 (93,4)	Хлеб	45 (93,4)
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Пирожки печёные с капустой/повидлом	120 (241,74/203,54)	Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/30 (490,25)	Тефтели рыбные со сметанным соусом	170/30 (268,1)	Рыба запеченная в омлете	170 (157,9)	Ватрушка с творогом	120 (433,57)
Вареное яйцо	1шт (55,4)			Вареное яйцо	1 шт (55,4)	Салат из белокочанной капусты	100 (49,99)	Салат из моркови с зеленым горошком	100 (60,52)
Булка	30 (121,7)	Булка	40 (121,7)	Булка	40 (121,7)	Булка	40 (121,7)	Булка	40 (121,7)
Чай сладкий	200 (58,5)	Кисель	200 (97,0)	Чай сладкий	200 (58,5)	Кисель	200 (97,0)	Чай сладкий	200 (58,5)



УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ №10 «Детский сад №10»
 Самарина А.Н.
 от 4.08.2022 г.

**Примерное 10-дневное меню для организации питания детей
 ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (САД)**

ПОНЕДЕЛЬНИК	Вес (Ккал)	ВТОРНИК	Вес (Ккал)	СРЕДА	Вес (Ккал)	ЧЕТВЕРГ	Вес (Ккал)	ПЯТНИЦА	Вес (Ккал)
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша геркулесовая на сухом молоке с маслом	200 (149,42)	Каша молочная манная с маслом	200 (243,40)	Каша молочная «Фантазия» с маслом	200 (217,6)	Каша молочная гречневая с маслом	200 (267,2)	Каша молочная рисовая с маслом	200 (284)
Чай сладкий	180 (58,5)	Кофейный напиток на молоке	180 (157,59)	Какао на молоке	180 (151,8)	Кофейный напиток на молоке	180 (157,59)	Какао на молоке	180 (151,8)
Печенье с маслом	40/7 (78,16)	Бутерброд с маслом	40/7 (196,5)	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/12 (201,18)	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/12 (201,18)	Бутерброд с маслом	40/7 (196,5)
2-ой ЗАВТРАК		2-ой ЗАВТРАК		2-ой ЗАВТРАК		2-ой ЗАВТРАК		2-ой ЗАВТРАК	
Сок/Фрукты	200 (10/51,3)	Фрукты/Сок	200 (51,3/10)	Сок/Фрукты	200 (10/51,3)	Фрукты/Сок	200 (51,3/10)	Сок/Фрукты	200 (10/51,3)
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Суп с клецками на МКБ	250 (160,23)	Борщ на МКБ со сметаной	250 (132,90)	Суп картофельный с крупой на КБ	250 (199,62)	Щи по-уральски с курицей и сметаной	250 (117,52)	Суп вермишелевый на МКБ	250 (237,39)
Капуста тушеная с мясом	200 (255,3)	Картофельная запеканка с отварным мясом	200 (357)	Котлеты рубленые из мяса птицы	70 (119,57)	Плов с мясом	200 (329,91)	Голубцы ленивые (формовые) со смет. соусом	180/30 (279,3)
		Морковно-луковая икра	60 (53,39)	Рагу из овощей с маслом	180 (157,1)	Свекольная икра	60 (141)		
Компот из с/ф	180 (85,71)	Компот из с/ф	180 (85,71)	Компот из с/ф	180 (85,71)	Компот из с/ф	180 (85,71)	Компот из с/ф	180 (85,71)
Хлеб	45 (93,4)	Хлеб	45 (93,4)	Хлеб	45 (93,4)	Хлеб	45 (93,4)	Хлеб	45 (93,4)
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Лапша молочная с маслом	200 (134)	Творожный пудинг со сгущенным молоком	200/30 (350,05)	Кнели рыбные со сметанным соусом	150/30 (282,67)	Биточек рыбный	70 (126)	Плюшка печеная	100 (121)
Вареное яйцо	1 шт (55,4)			Салат из зеленого горошка с луком	60 (46,3)	Картофельное пюре с маслом	160 (144,3)	Икра из свеклы с морковью	100 (51,50)
Булка	40 (121,7)	Булка	40 (121,7)	Булка	40 (121,7)	Булка	40 (121,7)	Булка	40 (121,7)
Кисель	200 (97)	Чай сладкий	200 (58,5)	Кисель	200 (97)	Чай сладкий	200 (58,5)	Кисель	200 (97)