

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3-7 ЛЕТ

с 10- часовым пребыванием детей в МДОУ « Изумрудновский детский сад « Аленушка»

Заведующий МДОУ: Е.Н.Вознок  
Приказ № 90/01-21 от 01.11.2022 года

УТВЕРЖДАЮ

| 1 день                                                                                                                                                                            | 2 день                                                                                                                                                                      | 3 день                                                                                                                                                               | 4 день                                                                                                                                                              | 5 день                                                                                                                                                                               | 6 день                                                                                                                                                                         | 7 день                                                                                                                                                                      | 8 день                                                                                                                                                                  | 9 день                                                                                                                                                                  | 10 день                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>завтрак</b>                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                       |
| Суп молочный с крупой (гречка)-200<br>Чай с лимоном- 180<br>Хлеб пшеничный- 20<br>Сыр твердый -5                                                                                  | Суп молочный с крупой манной - 200<br>Чай с лимоном-180<br>Хлеб пшеничный- 20<br>Сыр твердый -5                                                                             | Суп молочный (овсяные хлопья)- 200<br>Кофейный напиток с молоком -180<br>Хлеб пшеничный -20<br>Сыр твердый -5                                                        | Суп молочный с рисовой- 200<br>Какао с молоком- 180<br>Хлеб пшеничный с повидлом -20/15                                                                             | Макаронные отварные с маслом-110<br>Молоко кипяченое-150<br>Хлеб пшеничный -10<br>Сыр твердый-15                                                                                     | Суп молочный с крупой ( пшено)- 200<br>Какао с молоком- 180<br>Хлеб пшеничный- 20<br>Сыр твердый-15                                                                            | Суп молочный с крупой манной - 200<br>Чай с лимоном-180<br>Хлеб пшеничный-20<br>Сыр твердый -5                                                                              | Суп молочный (овсяные хлопья)- 200<br>Кофейный напиток с молоком -180<br>Хлеб пшеничный - 20<br>Сыр твердый -5                                                          | Суп молочный с рисовой- 200<br>Какао с молоком- 180<br>Хлеб пшеничный с повидлом -20/15                                                                                 | Макаронные отварные с маслом-150<br>Молоко кипяченое-150<br>Хлеб пшеничный -10<br>Сыр твердый-15<br>Печенье -15                                                                       |
| <b>2 завтрак</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                       |
| Сок -75<br>Фрукты- 60                                                                                                                                                             | Сок -75<br>Фрукты -70                                                                                                                                                       | Печенье -15<br>Фрукты - 70                                                                                                                                           | Сок- 75<br>Фрукты -70                                                                                                                                               | Фрукты- 70                                                                                                                                                                           | Сок- 75<br>Фрукты- 60                                                                                                                                                          | Сок -75<br>Фрукты -70                                                                                                                                                       | Печенье -15<br>Фрукты - 70                                                                                                                                              | Сок- 75<br>Фрукты -70                                                                                                                                                   | Фрукты- 70                                                                                                                                                                            |
| <b>обед</b>                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                       |
| Кукуруза консервированная-50<br>Суп картофельный с бобовыми ( горох)-200<br>Капуста тушеная - 150<br>Гуляш-70<br>Компот из свежих фруктов- 180<br>Хлеб пшеничный -40<br>ржаной-38 | Салат с моркови с яблоком и изюмом -50<br>Щи со свежей капусты с картошкой -200<br>Биточки рыбные запеченные- 80<br>Соус сметанный- 30<br>Хлеб пшеничный - 40<br>ржаной- 38 | Салат со свеклы с зеленым горошком - 50<br>Суп картофельный с пшеном -200<br>Плов из мяса птицы- 150<br>Компот из свежих фруктов -180<br>Хлеб пшеничный - ржаной -38 | Салат с белокочанной капусты -50<br>Борщ с картошкой- 200<br>Печенье по строгоновски -80<br>Картофельное пюре -150<br>Компот- 180<br>Хлеб пшеничный -40, ржаной -38 | Салат с зеленого горошка -50<br>Суп картофельный - 200<br>Бефстроганов из мяса говядина-80<br>Каша гречневая -150<br>Компот из свежих фруктов - 180<br>Хлеб пшеничный -40, ржаной-38 | Кукуруза консервированная-50<br>Суп картофельный с бобовыми ( фасоль)-200<br>Рубленые голубцы с мясом-160<br>Компот из свежих фруктов- 180<br>Хлеб пшеничный - 40<br>ржаной-38 | Салат с моркови с яблоком и изюмом -50<br>Щи со свежей капусты с картошкой -200<br>Биточки рыбные запеченные- 80<br>Соус сметанный- 30<br>Хлеб пшеничный - 40<br>ржаной- 38 | Салат со свеклы с зеленым горошком -50<br>Суп картофельный с пшеном -200<br>Плов из мяса птицы- 150<br>Компот из свежих фруктов -180<br>Хлеб пшеничный - 30, ржаной -38 | Салат с белокочанной капусты -50<br>Борщ с картошкой- 200<br>Рыба припущенная с овощами -80<br>Картофельное пюре -150<br>Компот- 180<br>Хлеб пшеничный - 40, ржаной -38 | Салат с зеленого горошка -50<br>Суп картофельный - 200<br>Бефстроганов из мяса говядина-80<br>Каша гречневая -150<br>Компот из свежих фруктов -180<br>Хлеб пшеничный- 40<br>ржаной-38 |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                       |
| Оладьи с повидлом- 110/15<br>Молоко кипяченое-150                                                                                                                                 | Запеканка из творога - 100<br>Кофейный напиток с молоком- 150                                                                                                               | Омлет натуральный - 110<br>Салат с капустой белокочанной -50<br>Хлеб пшеничный- 10<br>Сок -150                                                                       | Запеканка творожная с изюмом -100<br>Молоко кипяченое-150                                                                                                           | Булочка слоеная с повидлом-80/15<br>Сок -150                                                                                                                                         | Булочка слоеная с повидлом 80 /15<br>Молоко кипяченое-150                                                                                                                      | Запеканка из творога - 100<br>Кофейный напиток с молоком- 150                                                                                                               | Омлет натуральный -110<br>Салат с капустой белокочанной -50<br>Хлеб пшеничный- 10<br>Сок -150                                                                           | Запеканка творожная с изюмом -100<br>Молоко кипяченое-150                                                                                                               | Булочка слоеная с повидлом -80/15<br>Сок -150                                                                                                                                         |
| <b>калорийность всего за день (ккал)</b>                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                   | 1508,3                                                                                                                                                                      | 1566,03                                                                                                                                                              | 1450,17                                                                                                                                                             | 1608,55                                                                                                                                                                              | 1520,3                                                                                                                                                                         | 1508,3                                                                                                                                                                      | 1566,03                                                                                                                                                                 | 1450,17                                                                                                                                                                 | 1608,55                                                                                                                                                                               |