

Утверждаю:

Заведующей МБДОУ

д/с «Красная шапочка»

(Тюрикова О.А)

«*О.А. Тюрикова*» сентября «2021»



Десятидневное меню  
для дошкольного возраста  
с 11 часовым пребыванием  
в МБДОУ  
д/с «Красная шапочка»  
п.г.т Февральск

**Примерное 10-дневное меню  
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	возраст			возраст	
<b>ДЕНЬ 1</b>			<b>ДЕНЬ 2</b>		
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Яблоко	130	130	Груша	115	115
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша манная молочная	150	200	Каша гречневая молочная	150	200
Кофейный напиток	150	200	Какао на молоке	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10	Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Суп гороховый с гречками на м/б	200/10	250/15	Салат из моркови	35	60
Картофельная запеканка с отварным мясом и сметанной подливой	230/20	240/30	Щи со сметаной	200/7	250/10
Огурец свежий	35	35	Ежики в томатно-сметанном соусе со свеклой тушеной	—	85/50/150
Компот из сухофруктов	160	200	Ежики в сметанном соусе со свеклой тушеной	65/50/140	—
			Компот из кураги	150	200
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Печенье	25	30	Кефир с сахаром	150	200
Молоко	150		Хлеб пшеничный		
Чай с сахаром и молоком		200			
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
Салат из свежей капусты	45	60	Пудинг творожно-маннй со сгущ. молоком	120/20	160/20
Рыба под омлетом	90	100	Чай с сахаром и молоком (ясли)	150	200
Чай с сахаром и молоком (ясли) Хлеб пшеничный	150	200	Хлеб пшеничный		
За день: Хлеб ржаной	30	40	За день: Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	возраст			Возраст	
ДЕНЬ 3	возраст		ДЕНЬ 4	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Мандарин	100	100	Банан	95	95
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша пшеничная молочная	150	200	Салат из моркови	45	60
Кофейный напиток	150	200	Каша геркулесовая молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10	Какао на молоке Чай с сахаром и молоком	150	200
<b>Обед</b>			Хлеб пшеничный с маслом и сыром	/7/7,5	/10/12,5
Суп рисовый молочный	200	-	<b>Обед</b>		
Суп рыбный «лосось»	-	250	Сельдь с луком		33
Гуляш из отв. мяса в сметанном соусе	60	-	Суп крестьянский со сметаной	200/7	250/10
Гуляш в томатно-сметанном соусе	-	90	Суфле из печени со сметанным соусом	80/15	100/30
Вермишель	110	126	Картофельное пюре	170	180
Огурец свежий	37	37	Компот из сухофруктов	150	200
Сок	150	200	Хлеб ржаной		
Хлеб ржаной	90	100			
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Вафли	25	30	Хлеб пшеничный	-	-
Кефир с сахаром Чай с сахаром и молоком	150	200	Кефир с сахаром	150	200
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
Рыбное суфле	45	60	Запеканка творожно-морковная со сгущ.молоком с вареньем	160/20	190/25
Винегрет	140	160	Чай с сахаром и молоком	150	200
Кисель	150	200	Хлеб пшеничный		
Хлеб пшеничный					
За день: Хлеб ржаной	30	40	За день: Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 5	возраст		ДЕНЬ 6	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Мандарин	90	90	Яблоко	115	115
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Пудинг творожный со сгущ.мол. Омлет	80/20	80	Каша пшеничная молочная	150	200
Какао на молоке	150	200	Кофейный напиток	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	/7/7,5	/10/12,5
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Салат из свежих овощей	45	60			
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	205	Рассольник со сметаной	200/7	250/10
Куры отварные	68	68	Шницель мясной	70	80
Морковно-картофельное пюре	160	220	Овощи тушеные	150	180
Сок	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Зефир (пастила)	25	35	Кефир с сахаром	150	200
Молоко Отвар из шиповника	150	200	Хлеб пшеничный		
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
Суфле рыбное	45	60	Салат из свежей капусты с яблоком	45	60
Винегрет	140	160	Оладьи с повидлом	85/20	85/25
Чай с сахаром и молоком	150	200	Чай с сахаром и молоком	150	200
За день: Хлеб ржаной	30	40	За день: Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 7	возраст		ДЕНЬ 8	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Груша	135	135	Апельсин	80	80
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Пудинг творожно-манннй со сгущ. молоком с джемом	120/20	150/10	Вермишель молочная	150	200
Какао на молоке Чай с сахаром и молоком	150	200	Кофейный напиток	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10	Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Суп картофельный со сметаной	200	250	Свекольник со сметаной	200/7	250/10
Мясо тушеное в мол.соусе	40/20	50/25	Бефстроганов в томатно-сметанном соусе (до 3-х лет в сметанном соусе)	60/20	60/30
Капуста цветная (или белокочанная) тушеная	110	150	Каша гречневая	110	150
Компот из чернослива	150	200	Помидор свежий	35	35
Хлеб ржаной			Сок	150	200
			Хлеб ржаной		
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Ряженка с сахаром	150	200	Пряник	25	30
Булочка сладкая	60	60	Кефир с сахаром и молоком	150	200
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
Каша пшенная молочная	150	200	Котлета рыбная	70	75
Кисель	150	200	Картофельное пюре	170	180
			Огурец свежий	37	37
Хлеб пшеничный			Чай с сахаром и молоком	150	200
			Хлеб пшеничный		
За день: Хлеб ржаной	30	40	За день: Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	возраст			Возраст	
ДЕНЬ 9	1.5—3	3—7	ДЕНЬ 10	1.5—3	3—7
Яблоко	120	120	Апельсин	95	95
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Омлет	80	80	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	150/15	190/15
Зеленый горошек отварной	24	35	Какао на молоке	150	200
Кофейный напиток	150	200			
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	/7/7,5	/10/12,5	Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Салат из свеклы	45	60	Помидор свежий	35	35
Бульон куриный с гречками	200/15	250/15	Борщ с мясом и со сметаной	200/22/7	250/22/10
Суфле куриное	85	85	Котлета рыбная	70	75
Рис отварной с томатной подливой (для детей 3-7 лет)	80	110	Картофельное пюре	170	180
Компот из лимона	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Чай с сахаром и молоком	150	200	Молоко	150	200
Молоко					
Булочка с джемом	60	60	Плюшка	65	65
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
Сосиска (колбаска детская) с капустой тушеной	49/150	49/200	Каша молочная рисовая	150	200
Кисель					
Чай с сахаром и молоком	150	200	Чай с сахаром и молоком	150	200
Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный		
За день: Хлеб ржаной	30	40	За день: Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80