Заводчикова Ольга Германовна

Подписано цифровой подписью: Заводчикова Ольга Германовна
Дата: 2026.11.27 08:51:08 +05'00'

Утверждаю:

Директор МАДОУ

детский сад «Страна чудес»

_____ О.Г. Заводчикова

«01» сентября 2026г.

# Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет), посещающих МАДОУ детский сад «Страна чудес» с 12-ти часовым пребыванием.

**МЕНЮ**

**Сад 12 часов СанПиН 2.3/2.4.4282-26**

| 1 день | выход | 2 день | выход | 3 день | выход | 4 день | выход | 5 день | выход |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) | 200 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | Каша овсяная "геркулес" жидкая | 200 | Макароны, запечённые с сыром | 180 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 |
| Бутерброд с маслом | 20/4 | Бутерброд с сыром | 20/4 | Бутерброд с маслом с сыром | 20/4/4 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | Бутерброд с маслом | 20/5 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | Какао с молоком | 180 | Чай с лимоном | 180 | Печенье | 20 | Какао с молоком | 180 |
| | | | | | | Кофейный напиток с молоком | 180 | | |
| | ***404*** | | ***404*** | | ***408*** | | ***400*** | | ***405*** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| Сок в ассортименте | 128 | Сок в ассортименте | 128 | Сок в ассортименте | 128 | Сок в ассортименте | 128 | Сок в ассортименте | 128 |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Горошек зеленый отварной | 50 | Икра морковная | 50 | Салат из отварного картофеля с огурцами и раст.маслом | 50 | Салат из белокочанной капусты с раст.маслом | 50 | Салат из свеклы | 50 |
| Свекольник со сметаной | 180 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 180/5 | Суп картофельный с рыбой | 180 | Суп-пюре из печени | 180 | Рассольник домашний | 180 |
| Котлеты рубленые из птицы | 70 | Пудинг из говядины | 70 | Запеканка капустная с мясом | 160 | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | Гуляш из отварного мяса | 70 |
| Картофельное пюре | 130 | Гарнир овощной сборный | 130 | Соус томатный | 30 | Рыба, запеченная с морковью | 70 | Картофель отварной | 130 |
| Компот из сухофруктов | 180 | Компот из изюма | 180 | Компот из кураги и яблок | 180 | Рис припущенный | 130 | Компот из изюма | 180 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | Кисель из клюквы | 180 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 |
| | ***660*** | | ***665*** | | ***650*** | | ***660*** | | ***660*** |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Омлет, запеченный или паровой | 150 | Лапшевник с творогом | 150 | Салат из кукурузы (консервированной) | 50 | Суфле творожное | 150 | Пудинг из моркови и яблок | 150 |
| Свекла, тушенная с яблоками | 130 | Соус фруктовый из кураги | 50 | Котлеты картофельные | 150 | Соус молочный (сладкий) | 30 | Молоко сгущенное | 30 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | Печенье сахарное мука высший сорт | 20 | Соус сметанный | 30 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 |
| Чай с сахаром | 180 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | Пряник заварные | 30 | Чай с сахаром | 180 | Пряники заварные | 30 |
| | | Кефир обогащенный витаминами | 180 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | | | Кефир обогащенный витаминами | 180 |
| | | | | Молоко кипяченное | 180 | | | | |
| | ***480*** | | ***420*** | | ***460*** | | ***380*** | | ***410*** |

**МЕНЮ**

**Сад 12 часов СанПиН 2.3/2.4.4282-26**

| 6 день | выход | 7 день | выход | 8 день | выход | 9 день | выход | 10 день | выход |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 200 | Суп молочный с крупой | 200 | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200 | Каша манная вязкая | 180 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | Яйцо вареное | 20 | Чай с молоком | 180 | Бутерброд с сыром | 20/4 | Йогурт | 125 |
| Бутерброд с сыром | 20/6 | Бутерброд с маслом | 20/4 | Бутерброд с маслом с сыром 20/4/4 | 20/4/4 | Кофейный напиток с молоком | 180 | Бутерброд с маслом 20/4 | 20/4 |
| | | Какао с молоком | 180 | | | | | Чай с лимоном 150 | 180 |
| | ***406*** | | ***424*** | | ***408*** | | ***404*** | | ***509*** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| Сок в ассортименте | 128 | Сок в ассортименте | 128 | Сок в ассортименте | 128 | Сок в ассортименте | 128 | Сок в ассортименте | 128 |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью и раст.маслом | 50 | Икра морковная или свекольная | 50 | Салат из отварного картофеля с зел.горошком и раст.мастом | 50 | Салат из свеклы с сыром | 50 | Салат из белокочанной капусты с луком и раст.маслом | 50 |
| Суп из овощей со сметаной | 180 | Борщ с картофелем, фасолью, со сметаной | 180 | Рассольник "Ленинградский" | 180 | Суп картофельный с макаронными изделиями и курой | 180/12 | Суп картофельный с крупой | 180 |
| Жаркое по-домашнему | 150 | Биточек из говядины | 70 | Голубцы ленивые | 130 | Печень в молочном соусе | 70 | Биточки из кур | 70 |
| Компот из чернослива и изюма | 180 | Пюре картофельное с морковью | 130 | Соус томатный 20 | 30 | Рис отварной с овощами | 130 | Пюре из свеклы | 130 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | Кисель из концентрата плодово-ягодного | 180 | Компот из свежих плодов (яблок) | 180 | Компот из сухофруктов | 180 | Компот из кураги | 180 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 |
| | | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | Хлеб пшеничный витаминизированный 20 | 20 |
| | ***610*** | | ***660*** | | ***620*** | | ***672*** | | ***660*** |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Суфле из рыбы | 70 | Сырники из творога | 150 | Рыба, запеченная в омлете | 70 | Котлеты капустно-морковные | 150 | Запеканка творожная с яблоками | 150 |
| Морковь тушеная | 130 | Соус молочный (сладкий) | 30 | Картофель отварной | 130 | Соус сметанный | 30 | Молоко сгущенное | 30 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | Пряник | 30 | Салат из горошка зеленого консервированного | 50 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 |
| Чай с молоком | 180 | Кефир обогащенный витаминами | 180 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | Печенье | 20 | Кефир обогащенный витаминами | 180 |
| | | | | Молоко кипяченное | 180 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | | |
| | | | | | | Чай с сахаром | 180 | | |
| | ***400*** | | ***380*** | | ***430*** | | ***450*** | | ***380*** |