



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №105»
С.Н. Макарова

Примерное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад №105»

Прокопьевск, 2022г

Возрастная категория: (1-3 года)

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
Завтрак	выход	Завтрак	выход	Завтрак	выход	Завтрак		Завтрак	выход
Каша манная Чай с сахаром Батон с маслом	150 180 30/5	Каша кукурузная Кофе с молоком Батон с маслом	150 180 30/5	Каша пшенная Какао с молоком Батон с сыром	150 180 30/7	Каша «Геркулес» Кофе с молоком Батон с маслом	150 180 30/5	Каша пшеничная Какао с молоком Батон с сыром	150 180 30/7
2 - Завтрак		2 - Завтрак		2 - Завтрак		2 - Завтрак		2 - Завтрак	
Сок	100	Шиповник	180	Сок	100	Шиповник	180	Сок	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Суп с клёцками Гуляш Гречка Компот Хлеб	180 60 120 180 45	Суп лапша Ленивые голубцы Компот Хлеб	180 180 180 45	Борщ Суфле рыбное Картофельное пюре Томатный соус Компот Хлеб	180 60 120 50 180 45	Суп овощной Суфле куриное Лапша отварная Компот Хлеб	180 60 120 180 45	Суп гороховый Жаркое по- домашнему/ пельмени Шиповник Хлеб	180 180 180 45

Уплотн. полдник		Уплотн. полдник		Уплотн. полдник		Уплотн. полдник		Уплотн. полдник	
Овощное рагу Печенье Чай п/сл Яблоко Хлеб	200 12 180 95 25	Омлет с кабачковой икрой Пряник Чай п/сл Яблоко Хлеб	130 30 180 95 25	Горошница Вареное яйцо Булочка домашняя Чай п/сл Хлеб	150 1 шт 60 180 25	Суп рыбный Вареное яйцо Пирожок с картошкой Чай с лимоном Хлеб	180 1шт 60 180 25	Кулеш пшенный Ватрушка с творогом/вафля Чай п/сл Яблоко Хлеб	150 85/ 30 180 95 25

День 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
Завтрак	выход	Завтрак	выход	Завтрак	выход	Завтрак		Завтрак	выход
Каша манная Чай с сахаром Батон с маслом	150 180 30/5	Каша рисовая Кофе с молоком Батон с маслом	150 180 30/5	Каша ячневая Какао с молоком Батон с сыром	150 180 30/7	Каша «Дружба» Кофе с молоком Батон с маслом	150 180 30/5	Лапша молочная Какао с молоком Батон с сыром	150 180 30/7
2 - Завтрак		2 - Завтрак		2 - Завтрак		2 - Завтрак		2 - Завтрак	
Сок	100	Шиповник	180	Сок	100	Шиповник	180	Сок	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Щи Плов Кисель Хлеб	180 180 180 45	Бульон с яйцом Суфле куриное Гречка Томатный соус Компот Хлеб	180 60 120 50 180 45	Суп «Метелица» Рыбные биточки Картофельное пюре Томатный соус Компот Хлеб	180 60 120 50 180 45	Свекольник Азу Компот Хлеб	180 180 180 45	Рассольник Котлета мясная/куриная Капуста тушеная Компот Хлеб	180 60 120 180 45

Уплотн. полдник		Уплотн. полдник		Уплотн. полдник		Уплотн. полдник		Уплотн. полдник	
Лапша с сыром	200	Кулеш пшенный	150	Омлет с зеленым	130	Вареники с	180	Сельдь с	180
Отварная	65	Булочка домашняя	60	горошком		творогом		гарниром	
морковь		Чай с молоком	180	Пряник	30	Печенье	30	Чай с лимоном	180
Чай п/сл	180	Яблоко	95	Чай п/сл	180	Чай с молоком	180	Пирожок с	90
Яблоко	95	Хлеб	25	Яблоко	95	Яблоко	95	морковью	
Хлеб	25			Хлеб	25	Хлеб	25	Хлеб	25

Возрастная категория: (3-7 лет)

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
Завтрак	выход	Завтрак	выход	Завтрак	выход	Завтрак		Завтрак	выход
Каша манная Чай с сахаром Батон с маслом	200 200 30/5	Каша кукурузная Кофе с молоком Батон с маслом	200 200 30/5	Каша пшенная Какао с молоком Батон с сыром	200 200 30/7	Каша «Геркулес» Кофе с молоком Батон с маслом	200 200 30/5	Каша пшеничная Какао с молоком Батон с сыром	200 200 30/7
Сок	100	Шиповник	200	Сок	100	Шиповник	200	Сок	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Суп с клецками Гуляш Гречка Кисель Хлеб	200 80 130 200 50	Суп лапша Ленивые голубцы Компот Хлеб	200 200 200 50	Борщ Суфле рыбное Картофельное пюре Томатный соус Компот Хлеб	200 80 150 50 200 50	Суп овощной Суфле куриное Лапша отварная Томатный соус Компот Хлеб	200 80 130 50 200 50	Суп гороховый Жаркое по- домашнему/ Пельмени Шиповник Хлеб	200 200 200 50

Уплотн. полдник		Уплотн. полдник		Уплотн. полдник		Уплотн. полдник		Уплотн. полдник	
Овощное рагу Печенье Чай п/сл Яблоко Хлеб	200 35 200 100 30	Омлет с кабачковой икрой Пряник Чай п/сл Яблоко Хлеб	150 30 200 100 30	Горошница Вареное яйцо Булочка домашняя Чай п/сл Хлеб	150 1 шт 60 200 30	Суп рыбный Вареное яйцо Пирожок с картошкой Чай с лимоном Хлеб	200 1шт 60 200 30	Кулеш гречневый Ватрушка с творогом/вафля Яблоко Чай п/сл Хлеб	200 85/ 30 100 200 30

День 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
Завтрак	выход	Завтрак	выход	Завтрак	выход	Завтрак		Завтрак	выход
Каша манная Чай с сахаром Батон с маслом	200 200 30/5	Каша рисовая Кофе с молоком Батон с маслом	200 200 30/5	Каша ячневая Какао с молоком Батон с сыром	200 200 30/7	Каша «Дружба» Кофе с молоком Батон с маслом	200 200 30/5	Лапша молочная Какао с молоком Батон с сыром	200 200 30/7
Сок	100	Шиповник	200	Сок	100	Шиповник	200	Сок	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Щи Плов Кисель Хлеб	200 200 200 50	Бульон с яйцом Суфле куриное Гречка Томатный соус Компот Хлеб	200 80 130 50 200 50	Суп «Метелица» Рыбные биточки Картофельное пюре Томатный соус Компот Хлеб	200 80 150 50 200 50	Свекольник Азу Компот Хлеб	200 200 200 50	Рассольник Котлета куриная/мясная Капуста тушеная Компот Хлеб	200 80 140 200 50

Уплотн. полдник		Уплотн. полдник		Уплотн. полдник		Уплотн. полдник		Уплотн. полдник	
Лапша с сыром	200	Кулеш пшенный	200	Омлет с зеленым	150	Вареники с	200	Сельдь с	200
Отварная	65	Булочка домашняя	60	горошком		творогом		гарниром	
морковь		Яблоко	100	Пряник	30	Печенье	30	Пирожок с	90
Яблоко	100	Чай с молоком	200	Яблоко	100	Яблоко	100	морковью	
Чай п/сл	200	Хлеб	30	Чай п/сл	200	Чай с молоком	200	Чай с лимоном	200
Хлеб	30			Хлеб	30	Хлеб	30	Хлеб	30