

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №6 № «Сказка»  
Э.В. Афанасьева  
«24» августа 2015 г.

**Примерное 10-ти дневное меню для детей от 1 года до 3 лет  
и от 3 до 7 лет  
с 12 часовым пребыванием в ДОУ**



**Рацион питания для детей с 1 - 3 и с 3 – 7 лет  
с 12- часовым пребыванием в ДОУ**

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b>Первая неделя, понедельник</b>	<b>возраст</b>		<b>Первая неделя, вторник</b>	<b>возраст</b>	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Яйцо вареное	1/2	1,0	Пудинг творожный с изюмом	130	150
Макароны отварные	130	180	Молочный соус	20	-
			Сладкий соус	-	20
Кофейный напиток	180	200	Какао с молоком	150	200
Батон с маслом	20/5	40/5	Батон с маслом	20/5	30/5
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
Сок фруктовый	150	150	Молоко	100	200
Фрукты свежие (яблоко)	96,8	96,8			
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат витаминный	40	60	Салат морковный	40	60
Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	200
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60	70	Голубцы ленивые	150	220
Картофельное пюре	110	150	Компот из с/фр витаминизированный	150	200
Напиток из свежих фруктов витаминизированный	150	200	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			Вермишель в молоке	180	200
Булочка домашняя с изюмом	70	-	Кисель	150	200
Ватрушка с повидлом	-	100	Батон	40	45
Рагу овощное	200	200	Фрукты свежие (груша)	101	110
Чай с лимоном	150	200	Печенье	15	30
Батон	40	45			

Первая неделя, среда	возраст		Первая неделя, четверг	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша пшенная	180	200	Каша геркулесовая	180	200
Чай с молоком	150	200	Кофейный напиток с молоком	150	200
Батон с маслом и сыром	30/5/6,79	40/5/10,67	Батон с маслом и сыром	30/5/7,76	40/5/9,7
			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
<b><u>Второй завтрак</u></b>			Сок фруктовый	150	150
Сок фруктовый	150	150	Печенье	-	30
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат из свежей капусты	40	60	Салат свекольный	40	60
Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	200	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	150	200
Рулет мясной с яйцом	60	80	Котлета мясная	60	70
Картофель отварной с маслом	130	150	Сложный гарнир	70/80	80/100
Лимонный напиток	150	200	Компот из свежих фруктов витаминизированный	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Рисово-рыбная запеканка с томатно-сметанной подливой	180/20	200/20	Суфле творожное	130	150
Кисломолочный напиток	180	200	Подлива молочная	20	-
			Подлива сладкая	-	30
Батон	30	40	Молоко	200	200
Фрукты свежие (яблоко)	96,8	96,8	Батон	30	45
			Фрукты свежие (груша)	101	-

Первая неделя, пятница	возраст		Вторая неделя, понедельник	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша рисовая	180	200	Яйцо вареное	1/2	1,0
Какао с молоком	150	200	Каша гречневая	180	200
Батон с маслом	30/5	45/5	Кофейный напиток	150	200
			Батон с маслом и сыром	35/5/6,79	45/5/10,67
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
Молоко	100	150	Сок фруктовый	100	150
Печенье	15	-			
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат витаминный	40	60	Салат морковный	40	60
Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	200	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	200
Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом	150/20	200/20	Шницель	60	70
Напиток из с/фр витаминизированный	150	200	Рис отварной с томатным соусом	110/20	130/20
Хлеб ржаной	40	50	Компот из свежих яблок витаминизированный	150	200
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			Хлеб ржаной	30	50
Салат из моркови с яблоками	50	60	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Пирожок с картошкой	100	-	Сдоба обыкновенная	70	80
Колбаса в тесте	-	120	Капуста тушеная	150	150
Кисель	180	200	Напиток из с/фр	150	200
Фрукты свежие (яблоко)	96,8	96,8	Батон	30	40

Вторая неделя, вторник	возраст		Вторая неделя, среда	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша ячневая	180	200	Каша «Дружба»	180	200
Какао с молоком	150	200	Чай с молоком	150	200
Батон с маслом	20/5	40/5	Батон с маслом и сыром	30/5/6,79	30/5/10,67
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
Сок фруктовый	150	100	Сок фруктовый	150	150
Печенье	15	30	Фрукты свежие (яблоко)	-	96,8
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат из свежей капусты	40	60	Салат свекольный	40	60
Бульон куриный с гречками	150	200	Суп овощной со сметаной на мясном бульоне	150	200
Суфле куриное	60	70	Жаркое по-домашнему	170	220
Макаронны отварные	100	130	Лимонный напиток	150	200
Напиток из свежих фруктов витаминизированный	150	200	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			Котлета рыбная	70	70
Творожная запеканка со сладким соусом	130/20	150/20	Овощи тушеные	130	180
Кисломолочный напиток	180	200	Чай сладкий	150	200
Батон	30	30	Батон	20	30
Фрукты свежие (апельсин)	80	100	Фрукты свежие (яблоко)	96,8	-
			Печенье	-	30

Вторая неделя, четверг	возраст		Вторая неделя, пятница	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша манная	180	200	Яйцо вареное	1/2	-
Кофейный напиток с молоком	150	200	Каша пшеничная	180	200
Батон с маслом и сыром	30/5/6,79	40/5/9,7	Какао с молоком	150	200
<b><u>Второй завтрак</u></b>			Батон с маслом и сыром	30/5/6,79	40/5/10,67
Молоко	90	150	<b><u>Второй завтрак</u></b>		
<b><u>Обед</u></b>			Сок фруктовый	150	150
Салат витаминный	40	60	Печенье	15	-
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	200	<b><u>Обед</u></b>		
Биточки мясные	60	-	Салат морковный	40	-
Гуляш из говядины	-	70	Салат морковный с изюмом	-	60
Картофельное пюре	110	150	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	200
Напиток из с/фр витаминизированный	150	200	Капуста тушеная с мясом	170	220
Хлеб ржаной	40	50	Компот из свежих яблок витаминизированный	150	200
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			Хлеб ржаной	50	50
Плюшка	70	-	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Ватрушка с творогом	-	100			
Суп молочный рисовый	180	200	Картофельно-рыбная запеканка с томатно-сметанным соусом	180/20	220/20
Чай с лимоном	150	180	Молоко	160	180
Батон	30	40	Батон	30	40
Фрукты свежие (груша)	-	110	Фрукты свежие (яблоко)	96,8	96,8