



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«Поречский детский сад «Колокольчик»
О.А. Стексова
19.01.2023г.

10 дневное меню.
МБДОУ «Поречский детский сад «Колокольчик»
Осенне-зимний период

Наименование блюд	Объем порций (г)	
	возраст	
1 ДЕНЬ Первая неделя, понедельник	1-3	3-7
Завтрак		
Каша манная молочная	150	200
Кофейный напиток с молоком	150	180
Батон	15	25
Сыр	12	20
Второй завтрак		
Фрукты	115	115
Обед		
Салат из капусты огурцов и помидор	60	70
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	150	250
Плов с мясом говядины	150	150
Лимонный напиток	150	180
Хлеб ржаной	30	37.5
Батон	15	25
Полдник		
Салат из моркови с яблоками	120	180
Чай с сахаром	150	180
Батон	15	25

Наименование блюд	Объем порций(г)	
	возраст	
2 ДЕНЬ Первая неделя, вторник	1-3	3-7
Завтрак		
Пудинг творожный с изюмом запеченный	120	150

Чай с сахаром	150	180
Бутерброд со сливочным маслом	25	30
<u>Второй завтрак</u>		
Сок	150	150
Кондитерское изделие	15	30
<u>Обед</u>		
Салат из огурцов с репчатым луком	60	70
Суп гороховый на мясном бульоне	150	250
Жаркое по-домашнему	150	150
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	30	37.5
Батон	15	25
<u>Полдник</u>		
Каша гречневая молочная жидкая	100	150
Кисель	150	180
Батон	15	25

Наименование блюд	Объем порций (г)	
	<u>3 ДЕНЬ</u>	
	Первая неделя, среда	
	возраст	
	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>		
Омлет натуральный	150	150
Какао на молоке	150	180
Бутерброд со сливочным маслом	25	30
<u>Второй завтрак</u>		
Сок	150	150
Кондитерское изделие	15	30
<u>Обед</u>		
Сельдь с луком	60	70
Суп вермешелевый на курином бульоне	150	250
Картофельное пюре	150	150
Суфле из отварной курицы	50	50

Чай с сахаром	150	180
Хлеб ржаной	30	37.5
Фрукты	15	30
<u>Полдник</u>		
Сырники творожные запеченные с изюмом	80	100
Кисломолочный напиток	140	140
Соус сметанный	24	30

Наименование блюд	Объем порций (г)	
	<u>4 ДЕНЬ</u> Первая неделя, четверг	
	возраст	
	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>		
Вермшель молочная	150	200
Чай сладкий с молоком	150	180
Бутерброд со сливочным маслом	25	30
<u>Второй завтрак</u>		
Фрукты	115	115
<u>Обед</u>		
Салат из капусты моркови	60	70
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	250
Котлета	60	60
Пюре из гороха с маслом	100	150
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	30	37.5
Батон	15	25
<u>Полдник</u>		
Пирожок печеный с капустой	60	60
Кисель	150	180

Наименование блюд	Объем порций (г)	
	<u>5 ДЕНЬ</u> Первая неделя, пятница	
	возраст	
	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>		

Каша Дружба	150	200
Кофейный напиток с молоком	150	180
Бутерброд со сливочным маслом	25	30
<u>Второй завтрак</u>		
Сок	150	150
Кондитерское изделие	15	30
<u>Обед</u>		
Салат из моркови с изюмом	60	70
Суп рыбный	200	250
Картофельное пюре	150	150
Котлета рыбная	50	50
Чай с сахаром	150	180
Хлеб ржаной	30	37.5
Батон	15	20
<u>Полдник</u>		
Пирожок с яблоками	50	60
Кисломолочный напиток	140	140

Наименование блюд	Объем порций (г)	
	<u>6 ДЕНЬ</u>	
	Вторая неделя, понедельник	
	возраст	
	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>		
Каша пшеничная молочная	150	200
Какао на молоке	150	180
Бутерброд со сливочным маслом	25	30
<u>Второй завтрак</u>		
Сок	150	150
Кондитерское изделие	15	30
<u>Обед</u>		
Салат из свеклы с изюмом	60	70
Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	250
Голубцы ленивые	200	200

Чай с сахаром	150	180
Хлеб ржаной	30	37.5
Батон	15	25
<u>Полдник</u>		
Салат картофельный	150	180
Кисломолочный напиток	140	140
Батон	15	25

Наименование блюд	Объем порций (г)	
	<u>7 ДЕНЬ</u>	
	Вторая неделя, вторник	
	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>		
Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	150
Чай сладкий с молоком	150	180
Бутерброд со сливочным маслом	25	30
<u>Второй завтрак</u>		
Фрукты	115	115
<u>Обед</u>		
Салат из капусты с яблоками	60	70
Гренки	20	20
Бульон из кур	120	240
Макароны отварные со сливочным маслом	100	150
Курица отварная	50	50
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	30	37.5
Батон	15	25
<u>Полдник</u>		
Винегрет овощной	150	180
Батон	15	25
Кисель	150	180

Наименование блюд	Объем порций (г)
-------------------	------------------

<u>8 ДЕНЬ</u> Вторая неделя, среда	возраст	
	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>		
Суп рисовый молочный	200	200
Чай сладкий с молоком	150	180
Батон	15	25
Сыр	12	20
<u>Второй завтрак</u>		
Фрукт	115	115
<u>Обед</u>		
Салат из свежих овощей	60	70
Суп рыбный	200	250
Капуста тушеная	150	200
Котлета мясная	60	60
Лимонный напиток	150	180
Хлеб ржаной	30	37.5
Батон	15	25
<u>Полдник</u>		
Ватрушка с творогом	50	60
Кисель	150	180

Наименование блюд	Объем порций (г)	
	возраст	
<u>9 ДЕНЬ</u> Вторая неделя, четверг	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>		
Каша гречневая молочная жидкая	150	150
Кофейный напиток с молоком	150	180
Батон	15	25
Сыр	12	20
<u>Второй завтрак</u>		
Сок	150	150
Конфеты шоколадные	15	30

<u>Обед</u>		
Салат из свеклы	60	70
Щи со сметаной	150	250
Картофельное пюре	150	150
Бефстроганов из говядины	80	80
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	30	37.5
Батон	15	25
<u>Полдник</u>		
Оладьи с изюмом	100	100
Кисломолочный напиток	140	140
Соус молочный сладкий	30	30

Наименование блюд	Объем порций (г)	
	<u>10 ДЕНЬ</u>	
	Вторая неделя, пятница	
	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>		
Каша рисовая молочная с изюмом	150	200
Кофейный напиток с молоком	150	180
Батон	15	25
Сыр	12	20
<u>Второй завтрак</u>		
Фрукты	115	115
<u>Обед</u>		
Сельдь с луком	60	70
Бульон из кур	120	240
Гренки	20	20
Рагу овощное	150	200
Котлета из кур	50	50
Кисель	150	180
Хлеб ржаной	30	37.5
Батон	15	25

<u>Полдник</u>		
Булочка сдобная	60	60
Чай с сахаром	150	180

Весенне-летний период

Наименование блюд	Объем порций (г)	
	возраст	
<u>1 ДЕНЬ</u> Первая неделя, понедельник		
	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>		
Каша манная молочная	150	200
Кофейный напиток	150	180
Батон	15	25
Сыр	12	20
<u>Второй завтрак</u>		
Фрукты	115	115
<u>Обед</u>		
Огурец порционный	60	70
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	150	250
Плов из говядины	150	150
Лимонный напиток	150	180
Хлеб ржаной	30	37.5
Батон	15	25
<u>Полдник</u>		
Салат картофельный	150	180
Чай с сахаром	150	180
Батон	15	25

Наименование блюд	Объем порций(г)	
	возраст	
<u>2 ДЕНЬ</u> Первая неделя, вторник		
	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>		
Пудинг творожный с изюмом запеченный	120	150
Чай с сахаром	150	180

Бутерброд со сливочным маслом	25	30
<u>Второй завтрак</u>		
Сок	150	150
Кондитерское изделие	15	30
<u>Обед</u>		
Салат из квашенной капусты	60	70
Суп гороховый на мясном бульоне	150	250
Жаркое по-домашнему	150	150
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	30	37.5
Батон	15	25
<u>Полдник</u>		
Каша гречневая молочная жидкая	100	150
Кисель	150	180
Батон	15	25

Наименование блюд	Объем порций (г)	
	<u>3 ДЕНЬ</u>	
	Первая неделя, среда	
	возраст	
	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>		
Омлет натуральный	150	150
Какао на молоке	150	180
Бутерброд со сливочным маслом	25	30
<u>Второй завтрак</u>		
Сок	150	150
Кондитерское изделие	15	30
<u>Обед</u>		
Сельдь с луком	60	70
Суп вермешелевый на курином бульоне	150	250
Картофельное пюре	150	150
Суфле из отварной курицы	50	50
Чай с сахаром	150	180
Хлеб ржаной	30	37.5

Батон	15	25
<u>Полдник</u>		
Сырники творожные запеченные с изюмом	80	100
Кисломолочный напиток	140	140
Соус сметанный	24	30

Наименование блюд	Объем порций (г)	
	возраст	
<u>4 ДЕНЬ</u> Первая неделя, четверг		
	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>		
Вермешель молочная	150	200
Чай сладкий с молоком	150	180
Бутерброд со сливочным маслом	25	30
<u>Второй завтрак</u>		
Фрукты	115	115
<u>Обед</u>		
Салат из огурцов и помидор с луком	60	70
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	250
Котлета	60	60
Пюре из гороха с маслом	100	150
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	30	37.5
Батон	15	25
<u>Полдник</u>		
Пирожок печеный с капустой	60	60
Кисель	150	180

Наименование блюд	Объем порций (г)	
	возраст	
<u>5 ДЕНЬ</u> Первая неделя, пятница		
	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>		
Каша Дружба	150	200
Кофейный напиток с молоком	150	180
Бутерброд со сливочным маслом	25	30

<u>Второй завтрак</u>		
Сок	150	150
Кондитерское изделие	15	30
<u>Обед</u>		
Помидоры порционные	60	70
Суп рыбный	200	250
Картофельное пюре	150	150
Котлета рыбная	50	50
Чай с сахаром	150	180
Хлеб ржаной	30	37.5
Батон	15	20
<u>Полдник</u>		
Пирожок с яблоками	50	60
Кисломолочный напиток	140	140

Наименование блюд	Объем порций (г)	
	<u>6 ДЕНЬ</u>	
	Вторая неделя, понедельник	
	возраст	
	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>		
Каша пшеничная молочная	150	200
Какао на молоке	150	180
Бутерброд со сливочным маслом	25	30
<u>Второй завтрак</u>		
Сок	150	150
Кондитерское изделие	15	30
<u>Обед</u>		
Салат из свежих огурцов	60	70
Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	250
Голубцы ленивые	200	200
Чай с сахаром	150	180
Хлеб ржаной	30	37.5
Батон	15	25

<u>Полдник</u>		
Салат картофельный	150	180
Кисломолочный напиток	140	140
Батон	15	25

Наименование блюд	Объем порций (г)	
	<u>7 ДЕНЬ</u>	
	Вторая неделя, вторник	
	возраст	
	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>		
Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	150
Чай сладкий с молоком	150	180
Бутерброд со сливочным маслом	25	30
<u>Второй завтрак</u>		
Фрукты	115	115
<u>Обед</u>		
Салат из квашенной капусты	60	70
Гренки	20	20
Бульон из кур	120	240
Макароны отварные со сливочным маслом	100	150
Курица отварная	50	50
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	30	37.5
Батон	15	25
<u>Полдник</u>		
Винегрет овощной	150	180
Батон	15	25
Кисель	150	180

Наименование блюд	Объем порций (г)	
	<u>8 ДЕНЬ</u>	
	Вторая неделя, среда	
	возраст	
	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>		
Суп рисовый молочный	200	200

Чай сладкий с молоком	150	180
Батон	15	25
Сыр	12	20
<u>Второй завтрак</u>		
Фрукты	115	115
<u>Обед</u>		
Салат из свежих помидор	60	70
Суп рыбный	200	250
Капуста тушеная	150	200
Котлета мясная	60	60
Лимонный напиток	150	180
Хлеб ржаной	30	37.5
Батон	15	25
<u>Полдник</u>		
Ватрушка с творогом	50	60
Кисель	150	180

Наименование блюд	Объем порций (г)	
	<u>9 ДЕНЬ</u>	
	Вторая неделя, четверг	
	возраст	
	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>		
Каша гречневая молочная жидкая	150	150
Кофейный напиток с молоком	150	180
Батон	15	25
Сыр	12	20
<u>Второй завтрак</u>		
Сок	150	150
Конфеты шоколадные	15	30
<u>Обед</u>		
Салат из огурцов с репчатым луком	60	70
Щи со сметаной	150	250
Картофельное пюре	150	150

Бефстроганов	80	80
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	30	37.5
Батон	15	25
<u>Полдник</u>		
Оладьи с изюмом	100	100
Кисломолочный напиток	140	140
Соус молочный сладкий	30	30

Наименование блюд	Объем порций (г)	
	<u>10 ДЕНЬ</u>	
	Вторая неделя, пятница	
	возраст	
	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>		
Каша рисовая молочная с изюмом	150	200
Кофейный напиток с молоком	150	180
Батон	15	25
Сыр	12	20
<u>Второй завтрак</u>		
Фрукты	115	115
<u>Обед</u>		
Сельдь с луком	60	70
Бульон из кур	120	240
Гренки	20	20
Рогу овощное	150	200
Котлета из кур	50	50
Кисель	150	180
Хлеб ржаной	30	37.5
Батон	15	25
<u>Полдник</u>		
Булочка сдобная	60	60
Чай с сахаром	150	180