

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 9 комбинированного вида г.Нового Оскола Белгородской области»

приказом **МБДОУ** от 27 июля 2022 года № 108/У  
Заведующий Татьяна И. Попова



Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей от 3 до 7 лет  
на (июнь – август) 2022 учебный год

**УТВЕРЖДЁН**  
 приказом заведующего МБДОУ д/№ 9  
 от \_\_\_\_\_ 2022 года № \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ А.И. Попова

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей от 3 - 7 лет  
 июнь - август 2022г

№ по сборнику рецептур	Завтрак	Выход, г	№ по сборнику рецептур	Обед	Выход, г	№ по сборнику рецептур	Полдник	Выход, г
<b>1 день</b>								
165	Каша гречневая с маслом и сахаром	190	20	Салат из свежих овощей	60	53	Икра кабачковая (салат овощной)	60
3	Бутерброд с маслом и с сахаром	45	77	Суп картофельный	200	213	Яйцо варенное	40
391	Чай с сахаром	180	282	Котлета мясная	80	474	Булочка «Российская»	60
			205	Макароны отварные с маслом	150	378	Кисель	180
н/р	Кондитерские изделия	20	376	Компот	180			
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100		Хлеб ржаной	50			
<b>2 день</b>								
93	Суп картофельный с гречками	200	59	Борщ вегетарианский со сметаной	200	231	Сырники из творога	100
1	Бутерброд с маслом	40	166	Каша перловая маслом	150	351	Соус молочный	30
395	Кофейный напиток	180	277	Гуляш из отварного мяса	160	401	Йогурт	180
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	376	Компот	180			
				Хлеб ржаной	60			

3 день								
94	Суп молочный пшеничный	200	20	Салат из свежих овощей	60	32	Салат из свеклы с изюмом	60
3	Бутерброд с маслом, сыром	45	80	Суп картофельный с рисом	200	458	Пирожок с повидлом	50
400	Молоко кипяченое	180	302	Птица тушеная в соусе с овощами	210	397	Какао на молоке	180
н/р	Кондитерские изделия	20	376	Компот	180			
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	н/р	Хлеб ржаной	50			
4 день								
53	Икра кабачковая	60	76	Рассольник со сметанной	200	230	Вареники ленивые	130
249	Омлет натуральный	85	282	Тефтеля мясная	80	351	Соус молочный	30
1	Бутерброд с маслом	40	137	Овощное рагу	150	401	Кефир	180
393	Чай с молоком	180	376	Компот	180			
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	н/р	Хлеб ржаной	50			

5 день								
93	Суп молочный с макаронами	200	15	Салат из свежих овощей	60	45 (22)	Винегрет (или салат из картофеля с соленным огурцом)	60
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	85	Суп картофельный с клецками	200	213	Яйцо вареное	40
395	кофейный напиток на молоке	180	247	Рыба тушеная с овощами	80	н/р	Хлеб пшеничный	30
			165	Каша рисовая с овощами	150	392	Чай с лимоном	180
н/р	Кондитерские изделия	20	376	Компот	180			
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	н/р	Хлеб ржаной	50			
6 день								
176	Каша рисовая с изюмом	190	20	Салат из свежих овощей	60	53	Икра кабачковая	50
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	67	Щи со сметанной	200	228	Драчена	85
392	Чай с лимоном	180	282	Биточки мясные	80	н/р	Хлеб пшеничный	30
н/р	Кондитерские изделия	20	165	Каша гречневая с маслом (перловая с маслом)	150	378	Кисель	180
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	376	Компот	180			
			н/р	Хлеб ржаной	50			

7 день								
87	Суп с рыбными консервами	200	81	Суп гороховый	200	236	Пудинг из творога с рисом	100
115	Гренки из пшеничного хлеба	15	205	Макароны отварные с маслом	150	351	Соус молочный	30
1	Бутерброд с маслом	40	278	Бефстроганов из отварного мяса	160	400	Молоко кипяченое	180
395	Кофейный напиток с молоком	180	376	Компот	180			
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	н/р	Хлеб ржаной	50			
8 день								
168	Каша пшенная с изюмом	190	20	Салат из свежих овощей	50	94	Суп молочный гречневый	200
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	59	Борщ с картофелем со сметаной	200	460	Крендель сахарный	50
397	Какао на молоке	180	304	Плов с мясом птицы	210	401	Йогурт	180
			376	Компот	180			
н/р	Кондитерские изделия	20	н/р	Хлеб ржаной	50			
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100						

<b>9 день</b>								
<b>53</b>	Икра кабачковая	60	<b>82</b>	Суп картофельный с гречкой	200	<b>241</b>	Зразы творожные с изюмом	130
<b>216</b>	Омлет с сыром	85	<b>298</b>	Голубцы ленивые	160	<b>351</b>	Соус молочный	30
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	40	<b>376</b>	Компот	180	<b>401</b>	Кефир	180
<b>391</b>	Чай с сахаром	180	<b>н/р</b>	Хлеб ржаной	50			
<b>н/р</b>	<b>2-й завтрак Сок или фрукты</b>	100						
<b>10 день</b>								
<b>94</b>	Суп молочный	200	<b>20</b>	Салат из свежих овощей	60	<b>185</b>	Каша молочная манная (геркулесовая)	190
<b>3</b>	Бутерброд с маслом и сыром	45	<b>80</b>	Суп картофельный с рисом	200	<b>458</b>	Ватрушка с повидлом	50
<b>395</b>	Кофейный напиток на молоке	180	<b>255</b>	Котлета рыбная	80	<b>397</b>	Какао на молоке	180
			<b>321</b>	Картофельное пюре	150			
			<b>354</b>	Соус сметанный	30			
<b>н/р</b>	<b>Кондитерские изделия</b>	<b>20</b>	<b>376</b>	Компот	180			
<b>н/р</b>	<b>2-й завтрак Сок или фрукты</b>	<b>100</b>	<b>н/р</b>	Хлеб ржаной	50			