

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель МДОУ

10.01.2022



[Handwritten signature]

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
С 10,5 -12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ДЕТСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

сод

1 неделя



Утверждаю
МДОУ 83
Диет сестра

Зав.
Фурасьева М.В.
Рудыка Г.Н.

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Каша молочная, 1\2 яйцо, чай, печенье с маслом	Запеканка творожно-манная, кофейный напиток, булка с маслом	Каша молочная, 1\2 яйцо, булка с маслом	Каша молочная, булка с маслом, сыр	Омлет, овощи,кофейный напиток, булка с маслом
яблоко	киселек	яблоко	яблоко	молоко, конд.изделия
Суп гороховый, котлета мясная, пюре картофельное, овощи, сок, хлеб	Свекольник,оладьи из печени, пюре картофельное, овощи, сок, хлеб	Борщ, гуляш, гречка, овощи, компот, хлеб	Бульон куриный с яйцом, курица тушенная с томатом, пюре картофельное, овощи, кисель, хлеб	Суп крестьянский, плов из отварной говядины,овощи, сок, хлеб
оладьи,кефир	макароны с сыром, какао с молоком	сырники, молоко	пирожки, молоко	котлета рыбная, салат картофельный,чай, хлеб

2 неделя



Утверждаю
МДОУ 83
Диет сестра

Зав.
Фурасьева М.В.
Рудыка Г.Н.

<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
омлет,овоши, чай, печенье с маслом	Каша молочная, чай, булка с маслом	Макароны с сыром, кофейный напиток, булка с маслом	Каша молочная, 1\2 яйцо, чай, булка с маслом	Пудинг творожный, какао с молоком, булка с маслом
яблоко	яблоко	киселек	молоко, конд.изделия	яблоко
Борщ, тефтели, гречка, овощи, сок, хлеб	Суп рисовый, запеканка картофельная с мясом, овощи, компот, хлеб	Суп овощной, азу, сок, хлеб	Суп вермишелевый, плов из отварных кур, овощи,чай, компот, хлеб	Свекольник, оладьи из печени, пюре, овощи, компот, хлеб
Пирожки с картофелем, кефир	Пудинг творожный из риса с киселем, кофейный напиток с молоком	Омлет, икра свекольная, какао с молоком, хлеб	Рыба тушеная с овощами,чай,хлеб	Сдоба,молоко

3 неделя



Утверждаю
Фурасьева М.В.
Диет сестра

Зав. 
Рудика Г.Н.

МДОУ 83

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Каша молочная, чай, печенье с маслом	Пудинг творожный, кофейный напиток, булка с маслом	Каша молочная, чай, булка с маслом	Омлет, овощи, кофейный напиток, булка с маслом	Пудинг творожный, кофейный напиток, булка с маслом
сок	киселек	яблоко	сок, конд. изделия	Молоко, конд. изделия
Суп рисовый, котлета мясная, пюре картофельное, овощи, компот, хлеб	Суп овощной, печень тушеная, картофельное пюре, овощи, сок, хлеб	Борщ, гуляш, каша гречневая, овощи, хлеб, компот	Суп рассольник, капуста тушеная с мясом, компот, хлеб	Свекольник, рыба жареная, печень, пюре картофельное, овощи, компот, хлеб
Пирожки с капустой, кефир	Макароны с сыром, какао с молоком	Салат овощной, чай, хлеб	Пирожки, молоко, морковь	Каша молочная, яблоко, чай

4 неделя



Утверждаю
Фурасьева М.В.
Диет сестра

Зав. МДОУ 83
Рудыка Г.Н.

<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
Омлет, овощи, печенье, масло	Пудинг творожный, кофейный напиток, булка с маслом	Каша молочная, булка с маслом	Омлет, овощи, какао с молоком, булка с маслом	Каша молочная, 1\2 яйца, чай, булка с маслом
яблоко	киселек	яблоко	яблоко	яблоко
Суп гороховый, котлета мясная, пюре картофельное, овощи, сок, хлеб	Суп рассольник, тефтели, каша гречневая, овощи, сок, хлеб	Свекольник, плов из отварной говядины, овощи, компот, хлеб	Суп с крупой, курица тушеная с томатом, макароны, кисель, овощи, хлеб	Суп овощной, печень, пюре картофельное, овощи, компот, хлеб
Пирожки с капустой, кефир	Рагу овощное, чай, хлеб	Салат картофельный, яйцо, чай, хлеб	Рыба тушеная с овощами, чай, хлеб	Ватрушка с творогом, молоко

1 неделя

ЯСЛИ

Утверждаю
МДОУ 83
Диет сестра



Зав.

Фурасьева М.В.
Рудыка Г.Н.

<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
Каша молочная, 1\2 яйцо, чай, печенье с маслом	Запеканка творожно-манная, кофейный напиток, булка с маслом	Каша молочная, 1\2 яйцо, булка с маслом	Каша молочная, булка с маслом, сыр	Омлет, овощи,кофейный напиток, булка с маслом
яблоко	киселек	яблоко	яблоко	молоко, конд.изделия
Суп гороховый, котлета мясная, пюре картофельное, овощи, сок, хлеб	Свекольник,оладьи из печени, пюре картофельное, овощи, сок, хлеб	Борщ, гуляш, гречка, овощи, компот, хлеб	Бульон куриный с яйцом, курица тушеная с томатом, пюре картофельное, овощи, кисель, хлеб	Суп крестьянский, плов из отварной говядины,овощи, сок, хлеб
оладьи,кефир	макароны с сыром, какао с молоком	сырники, молоко	пирожки, молоко	котлета рыбная, салат картофельный,чай, хлеб

2 неделя

ЯСЛИ

Утверждаю

Диет сестра



Зав. МДОУ 83

Фурасьева М.В.

Рудыка Г.Н.

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
омлет,овоши, чай, печенье с маслом	Каша молочная, чай, булка с маслом	Макароны с сыром, кофейный напиток, булка с маслом	Каша молочная, 1\2 яйцо, чай, булка с маслом	Пудинг творожный, какао с молоком, булка с маслом
яблоко	яблоко	киселек	молоко, конд.изделия	яблоко
Борщ, тефтели, гречка, овощи, сок, хлеб	Суп рисовый, запеканка картофельная с мясом, овощи, компот, хлеб	Суп овощной, азу, сок, хлеб	Суп вермишелевый, плов из отварных кур, овощи,чай, компот, хлеб	Свекольник, оладьи из печени, пюре, овощи, компот, хлеб
Пирожки с картофелем, кефир	Пудинг творожный из риса с киселем, кофейный напиток с молоком	Омлет, икра свекольная, какао с молоком, хлеб	Рыба тушеная с овощами,чай,хлеб	Сдоба,молоко

3 неделя

ЯСЛИ

Утверждаю
Фурасьева М.В.
Диет сестра



МДОУ 83

<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
Каша молочная, чай, печенье с маслом	Пудинг творожный, кофейный напиток, булка с маслом	Каша молочная, чай, булка с маслом	Омлет, овощи, кофейный напиток, булка с маслом	Пудинг творожный, кофейный напиток, булка с маслом
сок	киселек	яблоко	сок, конд. изделия	Молоко, конд. изделия
Суп рисовый, котлета мясная, пюре картофельное, овощи, компот, хлеб	Суп овощной, печень тушеная, картофельное пюре, овощи, сок, хлеб	Борщ, гуляш, каша гречневая, овощи, хлеб, компот	Суп рассольник, капуста тушеная с мясом, компот, хлеб	Свекольник, рыба жареная, печень, пюре картофельное, овощи, компот, хлеб
Пирожки с капустой, кефир	Макароны с сыром, какао с молоком	Салат овощной, чай, хлеб	Пирожки, молоко, морковь	Каша молочная, яблоко, чай

4 неделя

ЯСЛИ

Утверждаю
Фурасьева М.В.
Диет сестра



Зав.

МДОУ 83

Рудыка Г.Н.

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Омлет, овощи, печенье, масло	Пудинг творожный, кофейный напиток, булка с маслом	Каша молочная, булка с маслом	Омлет, овощи, какао с молоком, булка с маслом	Каша молочная, 1\2 яйца, чай, булка с маслом
яблоко	киселек	яблоко	яблоко	яблоко
Суп гороховый, котлета мясная, пюре картофельное, овощи, сок, хлеб	Суп рассольник, тефтели, каша гречневая, овощи, сок, хлеб	Свекольник, плов из отварной говядины, овощи, компот, хлеб	Суп с крупой, курица тушеная с томатом, макароны, кисель, овощи, хлеб	Суп овощной, печень, пюре картофельное, овощи, компот, хлеб
Пирожки с капустой, кефир	Рагу овощное, чай, хлеб	Салат картофельный, яйцо, чай, хлеб	Рыба тушеная с овощами, чай, хлеб	Ватрушка с творогом, молоко

1 неделя

САД ГКП

Утверждаю
МДОУ 83
Диет сестра



Зав.
Фурасьева М.В.
Рудыка Г.Н.

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Каша молочная, 1\2 яйцо, чай, печенье с маслом	Запеканка творожно-манная, кофейный напиток, булка с маслом	Каша молочная, 1\2 яйцо, булка с маслом	Каша молочная, булка с маслом, сыр	Омлет, овощи, кофейный напиток, булка с маслом
яблоко	киселек	яблоко	яблоко	молоко, конд.изделия
Суп гороховый, котлета мясная, пюре картофельное, овощи, сок, хлеб	Свекольник, оладьи из печени, пюре картофельное, овощи, сок, хлеб	Борщ, гуляш, гречка, овощи, компот, хлеб	Бульон куриный с яйцом, курица тушеная с томатом, пюре картофельное, овощи, кисель, хлеб	Суп крестьянский, плов из отварной говядины, овощи, сок, хлеб

2 неделя

САД ГКП

Утверждаю

Диет сестра



Зав. МДОУ 83

Рудыка Г.Н.

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
омлет,овоши, чай, печенье с маслом	Каша молочная, булка с маслом чай,	Макароны с сыром, кофейный напиток, булка с маслом	Каша молочная, 1\2 яйцо, чай, булка с маслом	Пудинг творожный, какао с молоком, булка с маслом
яблоко	яблоко	киселек	молоко, конд.изделия	яблоко
Борщ, тефтели, гречка, овощи, сок, хлеб	Суп рисовый, запеканка картофельная с мясом, овощи, компот, хлеб	Суп овощной, азу, сок, хлеб	Суп вермишелевый, плов из отварных кур, овощи,чай, компот, хлеб	Свекольник, оладьи из печени, пюре, овощи, компот, хлеб

3 неделя

САД ГКП

Утверждаю
Фурасьева М.В.
Диет сестра



МДОУ 83

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Каша молочная, чай, печенье с маслом	Пудинг творожный, кофейный напиток, булка с маслом	Каша молочная, чай, булка с маслом	Омлет, овощи,кофейный напиток, булка с маслом	Пудинг творожный, кофейный напиток, булка с маслом
сок	киселек	яблоко	сок, конд.изделия	Молоко, конд.изделия
Суп рисовый, котлета мясная, пюре картофельное, овощи, компот, хлеб	Суп овощной, печень тушеная, картофельное пюре, овощи, сок, хлеб	Борщ, гуляш, каша гречневая,овощи,хлеб, компот	Суп рассольник, капуста тушеная с мясом, компот, хлеб	Свекольник, рыба жареная, печень, пюре картофельное, овощи, компот, хлеб

4 неделя

САД ГКП

Утверждаю
Фурасьева М.В.
Диет сестра



Зав.

МДОУ 83

Рудыка Г.Н.

<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
Омлет, овощи, печенье, масло	Пудинг творожный, кофейный напиток, булка с маслом	Каша молочная, булка с маслом	Омлет, овощи, какао с молоком, булка с маслом	Каша молочная, 1\2 яйца, чай, булка с маслом
яблоко	киселек	яблоко	яблоко	яблоко
Суп гороховый, котлета мясная, пюре картофельное, овощи, сок, хлеб	Суп рассольник, тефтели, каша гречневая, овощи, сок, хлеб	Свекольник, плов из отварной говядины, овощи, компот, хлеб	Суп с крупой, курица тушеная с томатом, макароны, кисель, овощи, хлеб	Суп овощной, печень, пюре картофельное, овощи, компот, хлеб