УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ
«Колосок» с.Уютное
01.11.2025 № 100-АХ

10-дневное меню для организации питания детей с 3-х до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ 200	ДРАЧЕНА 110	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ 200
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 36	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 36	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 36	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 36
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
II Завтрак									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100
	ПЕЧЕНЬЕ 18		ПЕЧЕНЬЕ 18	ПЕЧЕНЬЕ 18		ПЕЧЕНЬЕ 18	ПЕЧЕНЬЕ 18		ПЕЧЕНЬЕ 18
Обед									
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	ИКРА МОРКОВНАЯ 60	ИКРА ОВОЩНАЯ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 80	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 120	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 80	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 200	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 80	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80	КУЛЕШ С МЯСОМ (ИЗ СМЕСИ КРУП) 200
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА 180		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 180		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	
Полдник									
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ 120	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 125	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 50	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 130	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 110	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 50
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 90	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20				ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/7				
ЧАЙ С МОЛОКОМ 180									