

УТВЕРЖДЕНО
 Заведующий МБДОУ
 «Колосок» Уютное
 муниципальное дошкольное
 образовательное учреждение
 «Детский сад № 55-АХ от 02.06.2026»
 О.В. Киричок



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
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧЕВОЙ КРУПОЙ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ДРАЧЕНА 110	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛОСОМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ 200	ОМЛЕТ С СЫРОМ 110	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ 200
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 МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/107	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/107	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
II Завтрак									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	МИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ 200	БОРЩ С МЯСОМ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 200	БОРЩ ЗЕЛЕНый 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 200	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 120	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 200	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ 80	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ 80
РАГУ ОВОЩНОЕ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ПОРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 130
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА 180			НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 180			КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 180
Полдник									
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ 100	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ 150	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ 120	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 120	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 125
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 60	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 15	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЗЕФИР 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЗЕФИР 25	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/107
		СОКИ ФРУКТОВЫЕ 180				МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180			ЗЕФИР 25