

Утверждаю  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 84»  
« 7 » \_\_\_\_\_ Лях Е.М.  
20 05 г.



**Примерное десятидневное меню для организации питания детей 3-7 возраста 2025-2026гг**

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей раннего возраста 2025-2026гг.**

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей 3-7 возраста 2025-2026гг**

<b>1-я неделя</b>					
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
	<b>наименование</b>	<b>выход</b>		<b>наименование</b>	<b>выход</b>
<b>Завтрак</b>	Вермишель молочная	200	<b>Завтрак</b>	Каша пшенная на молоке	200
	Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	10		Масло сливочное	10
	Чай с молоком	180		Кофейный напиток	180
<b>итого</b>		<b>420</b>	<b>итого</b>		<b>420</b>
<b>2-й завтрак</b>	<b>Кефир</b>	<b>200</b>	<b>2-й завтрак</b>	<b>Кефир</b>	<b>200</b>
<b>объем</b>					
<b>Обед</b>	Суп картофельный с зелен. горошком с мясом	200	<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200/12
	Ежики	150		Мясные биточки	70
	Сметанный соус	30		Розовое пюре	150
	Икра морковная	35		Огурец	30
	Компот с/ф	180		Компот с/ф	180
	Хлеб ржаной	50		Хлеб ржаной	50
<b>Итого</b>		<b>645</b>	<b>объем</b>		<b>692</b>
<b>Уплотненный полдник</b>			<b>Уплотненный полдник</b>		
	Рыба тушеная с овощами	80/80		Творожная запеканка	180
	Омлет	100		Сладкая подлива	30
	Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30
	Чай сладкий	180		Чай сладкий	180
	Печенье	30		Печенье	30
	Яблоко	100		Яблоко	100
<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>Итого</b>		<b>550</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1865</b>	<b>Всего за день</b>		<b>1862</b>

	<b>СРЕДА</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>	
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая на молоке	200	<b>Завтрак</b>	Каша манная на молоке	200
	Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	10		Масло сливочное	10
	Кофейный напиток	180		Кофейный напиток	180
<b>итого</b>		<b>420</b>	<b>итого</b>		<b>420</b>
<b>2-й завтрак</b>	Сок	<b>200</b>	<b>2-й завтрак</b>	Кефир	<b>200</b>
<b>Обед</b>	Рассольник с мясом, сметаной	200/12	<b>Обед</b>	Суп картофельный с яйцом	200
	Куриная котлета	80		Печеночный гуляш	50/50
	Рожки отварные	140		Греча отварная	140
	Морковная икра	35		Икра свекольная	35
	Компот с/ф	180		Компот с/ф	180
	Хлеб ржаной	50		Хлеб ржаной	50
<b>итого</b>		<b>697</b>	<b>итого</b>		<b>705</b>
<b>Уплотненный полдник</b>			<b>Уплотненный полдник</b>		
	Рагу овощное	200		Рыбная котлета	60
				Пюре овощное	160
	Сыр	20		Хлеб пшеничный	30
	Чай сладкий	180		Чай сладкий	180
	Ватрушка с творогом	80		Печенье	20
	Яблоко	100		Яблоко	100
<b>объем</b>		<b>580</b>	<b>Объем</b>		<b>550</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1897</b>	<b>Всего за день</b>		<b>1875</b>

<b>ПЯТНИЦА</b>		
	<b>наименование</b>	<b>выход</b>
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная жидкая на молоке	200
	Хлеб пшеничный йодированный	30
	Масло сливочное порционное	10
	Кофейный напиток	180
<b>итого</b>		<b>420</b>
<b>2-й завтрак</b>	Кефир	<b>200</b>
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый с картофелем. курой	200
	Свиная котлета	70
	Картофель отварной в молоке	140
	Икра морковная	35
	Компот из смеси сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	50
<b>объем</b>		<b>675</b>
<b>Уплотненный полдник</b>		
	Капустная запеканка с курой	180
	Соус сметанный	30
	Хлеб пшеничный йодированный	30
	Чай с сахаром	180
	Печенье	20
<b>объем</b>		<b>440</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1735</b>

2-я неделя					
ПОНЕДЕЛЬНИК			ВТОРНИК		
	наименование	выход		наименование	выход
<b>Завтрак</b>	Каша дружба жидкая на молоке	200	<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая	200
	Хлеб пшеничный йодированный	30		Хлеб пшеничный йодированный	30
	Масло сливочное порционное	10		Сыр	20
	Кофейный напиток	180		Кофейный напиток	180
<b>итого</b>		<b>420</b>	<b>итого</b>		<b>430</b>
<b>2-й завтрак</b>	Кефир	<b>200</b>	<b>2-й завтрак</b>	Кефир	<b>200</b>
<b>Обед</b>	Суп овощной с мясом, сметаной	200/12	<b>Обед</b>	Суп гороховый с мясом	200
	Тефтели из говядины	80		Котлеты из свинины	70
	Рожки отварные	140		Картофель отварной в молоке	140
	Икра морковная	35		Икра морковная	35
	Компот из смеси сухофруктов	180		Компот из смеси сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	50		Хлеб ржаной	50
объем		<b>697</b>	объем		<b>675</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>Уплотненный Полдник</b>		
	Рыба тушеная с овощами	80/80	<b>Ужин</b>	Творожный пудинг	180
	Картофельное пюре	100		Сладкая подлива	30
	Хлеб пшеничный йодированный	30		Хлеб пшеничный йодированный	30
	Чай с сахаром	180		Чай с сахаром	180
	Печенье	20		Печенье	20
	Яблоко	100		Яблоко	100
Объем		<b>590</b>	объем		<b>540</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1907</b>	<b>Всего за день</b>		<b>1845</b>

СРЕДА			ЧЕТВЕРГ		
	наименование	выход		наименование	выход
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая на молоке	200	<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая на молоке	200
	Хлеб пшеничный йодированный	30		Хлеб пшеничный йодированный	30
	Масло сливочное	10		Масло сливочное порционное	10
	Кофейный напиток на молоке	180		Какао	180
<b>итого</b>		<b>420</b>			<b>420</b>
<b>2-й завтрак</b>	Сок	<b>200</b>	<b>2-й завтрак</b>	Кефир	<b>200</b>
			<b>объем</b>		
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями с курой	200	<b>Обед</b>	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	200 12
	Куриная котлета	80		Картофельная запеканка с мясом	160
	Капуста тушеная	160		Сметанный соус	30
	Компот из смеси сухофруктов	180		Икра свекольная	35
	Хлеб ржаной	50		Компот из смеси сухофруктов	180
				Хлеб ржаной	50
<b>объем</b>		<b>670</b>	<b>объем</b>		<b>667</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>Уплотненный полдник</b>		
	Картофель тушеный с овощами	220		Рыбная котлета	80
				Рис отварной	140
	Зеленый горошек	25		Чай сладкий	180
	Чай с сахаром	180		Хлеб пшеничный	30
	Ватрушка с творогом	80		Печенье	20
	Яблоко	100		Яблоко	100
<b>объем</b>		<b>605</b>	<b>объем</b>		<b>550</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1895</b>	<b>Всего за день</b>		<b>1837</b>

<b>ПЯТНИЦА</b>		
	<b>наименование</b>	<b>выход</b>
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200
	Хлеб пшеничный йодированный	30
	Масло сливочное порционное	10
	Кофейный напиток	180
<b>итого</b>		<b>420</b>
<b>2-й завтрак</b>	Кефир	<b>200</b>
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем, сметаной	200/15
	Мясной гуляш	90
	Греча отварная	140
	Икра морковная	35
	Компот из смеси сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	50
<b>объем</b>		<b>710</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>		
	Суфле из куры	80
	Рагу овощное	100
	Хлеб пшеничный йодированный	30
	Чай сладкий	180
	печенье	20
<b>объем</b>		<b>470</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1800</b>

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей раннего возраста 2025-2026гг.**

<b>1-я неделя</b>					
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
<b>Завтрак</b>		<b>выход</b>	<b>Завтрак</b>		<b>выход</b>
	Вермишель молочная	150		Каша пшенная на молоке	150
	Хлеб пшеничный	25		Хлеб пшеничный	25
	Масло сливочное	8		Масло сливочное	8
	Чай с молоком	150		Кофейный напиток	150
<b>Итого</b>		<b>333</b>	<b>Итого</b>		<b>333</b>
<b>2-й завтрак</b>	Кефир	<b>180</b>	<b>2-й завтрак</b>	Фрукт	<b>80</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом	150	<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	150/10
	Ежики мясные	120/50		Мясные биточки	70
	Соус сметанный			Розовое пюре	100
	Икра морковная	30		Огурец	20
	Компот с/ф	150		Компот с/ф	150
	Хлеб ржаной	40		Хлеб ржаной	40
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>Итого</b>		<b>540</b>
<b>Уплотненный полдник</b>			<b>Полдник</b>	Йогурт/печенье	<b>180/20</b>
<b>Ужин</b>	Картофель тушеный	200	<b>Ужин</b>	Творожная запеканка	170
	Мясо отварное	20		Сметанный соус	20
	Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30
	Чай сладкий	180		Чай сладкий	180
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>Итого</b>		<b>400</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1590</b>	<b>Всего за день</b>		<b>1553</b>



СРЕДА			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак		выход	Завтрак		выход
	Каша рисовая на молоке	150		Каша овсяная на молоке	150
	Хлеб пшеничный	25		Хлеб пшеничный	25
	Масло сливочное	8		Масло сливочное	8
	Кофейный напиток	150		Кофейный напиток	150
<b>Итого</b>		<b>333</b>	<b>Итого</b>		<b>333</b>
<b>2-й завтрак</b>	Фрукт	<b>80</b>	<b>2-й завтрак</b>	Фрукт	<b>80</b>
<b>Обед</b>	Рассольник с мясом, сметаной	150/10		Суп картофельный с фрикадельками	150/30
	Мясная котлета	70		Мясной гуляш	80
	Рожки отварные	100		Греча отварная	100
	Икра морковная	30		Икра свекольная	30
	Компот с/ф	150		Компот с/ф	150
	Хлеб ржаной	40		Хлеб ржаной	40
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>Итого</b>		<b>580</b>
<b>Полдник</b>	Кефир/ватрушка	<b>120/80</b>	<b>Полдник</b>	Напиток/печенье	<b>180/20</b>
<b>Ужин</b>	Рагу овощное с мясом	200	<b>Ужин</b>	Свинная котлета	70
	Хлеб пшеничный	20		Овощное пюре	130
	Сыр	10		Хлеб пшеничный	20
	Чай сладкий	180		Чай сладкий	180
<b>Итого</b>		<b>410</b>	<b>Итого</b>		<b>400</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1573</b>	<b>Всего за день</b>		<b>1593</b>

<b>ПЯТНИЦА</b>		
<b>Завтрак</b>		<b>выход</b>
	Каша кукурузная на молоке	150
	Хлеб пшеничный	25
	Масло сливочное	8
	Чай с молоком	150
<b>Итого</b>		<b>333</b>
<b>2-й завтрак</b>	Фрукт	<b>80</b>
<b>Обед</b>	Щи с мясом, сметаной	150/10
	Мясная котлета	70
	Картофель отварной в молоке	100
	Икра морковная	30
	Компот с/ф	150
	Хлеб ржаной	40
<b>Итого</b>		<b>550</b>
<b>Полдник</b>	Кефир/ печенье	<b>180/20</b>
<b>Ужин</b>	Плов с мясом	200
	Хлеб пшеничный	30
	Чай с сахаром	180
<b>Итого</b>		<b>410</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1573</b>

2-я неделя					
ПОНЕДЕЛЬНИК			ВТОРНИК		
Завтрак		Выход	Завтрак		Выход
	Каша Дружба жидкая на молоке	150		Каша молочная ячневая	150
	Хлеб пшеничный	25		Хлеб пшеничный	25
	Масло сливочное	8		Сыр	10
	Чай с молоком	150		Кофейный напиток	150
<b>Итого</b>		<b>333</b>	<b>Итого</b>		<b>335</b>
<b>2-й завтрак</b>	Напиток	<b>100</b>	<b>2-й завтрак</b>	Фрукт	<b>80</b>
<b>Обед</b>	Суп овощной с мясом, сметаной	150/10	<b>Обед</b>	Суп гороховый с мясом	150
	Мясные тефтели	70		Котлеты из свинины	70
	Рожки отварные	100		Картофель отварной в молоке	100
	Икра морковная	30		Икра морковная	30
	Компот с/ф	150		Компот с/ф	150
	Хлеб ржаной	40		Хлеб ржаной	40
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>Итого</b>		<b>540</b>
<b>Полдник</b>	Кефир с сахаром/печенье	<b>180/5/15</b>	<b>Полдник</b>	Бифидок/печенье	<b>180/20</b>
<b>Ужин</b>	Рагу овощное	200	<b>Ужин</b>	Сырники из творога	170
	Мясо отварное	20		Хлеб пшеничный	30
	Хлеб пшеничный	20		Чай с сахаром	180
	Чай с сахаром	180		Сметанный соус	20
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>Итого</b>		<b>400</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1633</b>	<b>Всего за день</b>		<b>1555</b>

СРЕДА			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак		Выход	Завтрак		Выход
	Каша молочная гречневая жидкая	150		Каша геркулесовая на молоке	150
	Хлеб пшеничный	25		Хлеб пшеничный	25
	Масло сливочное	8		Масло сливочное	8
	Кофейный напиток	150		Чай с молоком	150
<b>Итого</b>		<b>333</b>	<b>Итого</b>		<b>333</b>
<b>2-й завтрак</b>	Фрукт	<b>80</b>	<b>2-й завтрак</b>	Фрукт	<b>100</b>
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями с мясом	150		Суп крестьянский с мясом, сметаной	150/10
	Мясная котлета	70		Картофельная запеканка с мясом	140
	Капуста тушеная	100		Сметанный соус	20
	Компот с/ф	150		Икра свекольная	30
	Хлеб ржаной	40		Компот с/ф	150
				Хлеб ржаной	40
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>Итого</b>		<b>540</b>
<b>Полдник</b>	Йогурт/слойка	<b>150/50</b>	<b>Полдник</b>	Кефир с сахаром/печенье	<b>180/5/15</b>
<b>Ужин</b>	Картофель тушеный с овощами	200	<b>Ужин</b>	Мясная котлета	70
	Хлеб пшеничный	20		Рис отварной	140
	Зеленый горошек	20		Хлеб пшеничный	20
	Чай с сахаром	180		Чай сладкий	180
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>Итого</b>		<b>410</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1543</b>	<b>Всего за день</b>		<b>1583</b>

ПЯТНИЦА		
Завтрак		Выход
	Каша пшеничная молочная	150
	Хлеб пшеничный	25
	Масло сливочное	8
	Кофейный напиток	150
Итого		333
2-й завтрак	Фрукт	80
Обед	Борщ с картофелем, сметаной	150/10
	Мясной гуляш	80
	Греча отварная	100
	Огурец	20
	Компот с/ф	150
	Хлеб ржаной	40
Итого		550
Полдник	Кефир с сахаром/печенье	180/15/5
Ужин	Голубцы ленивые /соус сметанный	135/30
	Зеленый горошек	25
	Хлеб пшеничный	30
	Чай сладкий	180
Итого		400
Всего за день		1563