

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом МКДОУ д/с «Колобок»
от 08.12.2024 №163 «Об утверждении
примерного 10-ти дневного
циклического меню»

Российская Федерация
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колобок»

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(зимний период)

Дети от 3 -до 7 лет

МЕНЮ

дети от 3 до 7 лет 11 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
БУТЕРБРОДЫ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ 30/10	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ 30/20	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ 30/20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50/15	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30/20	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 50/15	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30/20	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 90/4
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 90/4	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ 200	КАША ЯЧМЕВЯЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 200	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50/15		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40				БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 150
Обед									
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И КУРАГИ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 200
ХЛЕБ пшеничный 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15/10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ пшеничный 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ пшеничный 15
ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	ХЛЕБ пшеничный 15	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 10	ХЛЕБ пшеничный 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ пшеничный 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 10
свекольник 200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 200/8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	ЩИ 200	МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 200	СУП-ПАЛША ДОМАШНЯЯ 200	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 125
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 65/40	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 100/7	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 150	РЫБА ОТВАРНАЯ 80/30	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) 80/20	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 220	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 75/30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 60	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 70	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 30	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) 100	РИС ОТВАРНОЙ 150	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150/50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 40
САЛАТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	ГУЛЯШ 60/50	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 20	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	
			САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60			СОУС ТОМАТНЫЙ №348 50			
Полдник									
БИОКЕФИР 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	БИОКЕФИР 150	БИОКЕФИР 150	БИОКЕФИР 150	БИОКЕФИР 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	БИОКЕФИР 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150
ПЕЧЕНЬЕ 30	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ 50			БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 50				ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75	
Ужин									
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/10/7	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7/3	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 150/20	ХЛЕБ пшеничный 15	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ 200/20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 50	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150/20	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150/20	ХЛЕБ пшеничный 15	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150/40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10

АПЕЛЬСИН 100	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ 75/30	ЯБЛОКО 95	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 70/7	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ЯБЛОКО 95	ЯБЛОКО 100	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ 75	ЯБЛОКО 95	УХА 200
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150		СОУС СМЕТАННЫЙ №371 50	ГРУША 95			САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60		АПЕЛЬСИН 95
	ГРУША 95		АПЕЛЬСИН 95	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ) 200			ГРУША 95		