



Утверждаю:

Н.Р.Неверкович
заведующий МКДОУ «Слободо- Туринский
детский сад «Теремок»

**Примерное 10 – дневное меню
для организации питания детей от 2 до 7 лет,
посещающих МКДОУ «Слободо-Туринский
детский сад «Теремок»**

День 1	Возраст		День 2	Возраст	
Наименование блюд	Объём порций	(граммы)	Наименование блюд	Объём порций	(граммы)
Завтрак	2 – 3 года	3 – 7 лет	Завтрак	2 – 3 года	3 – 7 лет
Суп молочный с лапшой	150	200	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	200
Чай с сахаром	150	200	Чай с сахаром	150	200
Хлеб с маслом сливочным	30\9	37,5\10	Хлеб с сыром	30\7,5	37,5\11,2
Яйцо отварное (ясли)	20	-			
10.30-11.00 Фрукты	120	125	10.30 – 11.00 Биойогурт	100	100
Обед			Обед		
Горошек зелёный	40	50	Салат из белокочанной капусты с растит. маслом	40	60
Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	Суп картофельный с бобовыми	150	200
Котлеты из мяса говядины паровые	60	80	Суфле из рыбы	60	80
Каша гречневая рассыпчатая	120	150	Картофельное пюре с морковью	120	150
Компот из сухофруктов	150	200	Сок	170	180
Хлеб пшеничный	45	60	Хлеб пшеничный	45	60
Полдник			Полдник		
Пирожки печёные из дрожжевого теста с повидлом	60	70	Омлет запечённый	60	70
Биойогурт	150	200	Какао с молоком	150	200

ДЕНЬ 3	возраст		ДЕНЬ 4	возраст	
Наименование блюд	Объём порций	(граммы)	Наименование блюд	Объём порций	(граммы)
Завтрак	2 - 3 года	3 – 7 лет	Завтрак	2 – 3 года	3 – 7 лет
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130\10	160\12
Кофейный напиток с молоком	150	200	Чай с сахаром	150	200
Хлеб с маслом сливочным	30 \9	37,5\10	Хлеб с маслом сливочным	30 \9	37,5 \10
			Яйцо отварное (ясли)	20	-
10.30 – 11.00 Сок	100	100	10.30 – 11.00 Сок	100	100
Обед			Обед		
Салат из отварной свеклы с изюмом и растит. маслом	40	60	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	40	50
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	Рассольник с крупой и сметаной	150	200
Тефтели из мяса говядины	60	80	Котлета из мяса кур	60	80
Гарнир овощной сборный	120	150			
Компот из сухофруктов	150	200	Капуста тушёная	120	150
Хлеб пшеничный	45	60	Кисель из концентратов	150	200
			<u>Хлеб пшеничный</u>	45	60
Полдник			Полдник		
Ватрушка со сметаной	60	70	Булочка дорожная	60	70
Снежок	150	200	Молоко кипячёное	150	200
			Фрукты	120	125

ДЕНЬ 5	возраст		ДЕНЬ 6	возраст	
	Наименование блюд	Объём порций		.(граммы)	Наименование блюд
Завтрак	2 – 3 года	3 – 7 лет	Завтрак	2 – 3 года	3 – 7 лет
Омлет запечённый	130	150	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	200
Кукуруза сладкая (ясли)	40	-	Чай с сахаром	150	200
Чай с сахаром	150	200	Хлеб с маслом сливочным	30\9	37,5\10
Хлеб с сыром	30\7,5	37,5\11,2	10.30 – 11.00 Фрукты	120	125
10.30 – 11.00 Фрукты	120	125			
Обед			Обед		
Салат из отварной. моркови с растит. маслом	40	60	Кукуруза сладкая	40	50
Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	200	Борщ со сметаной	150	200
Котлета из рыбы	60	80	Гуляш мяса из говядины	60	70
Картофельное пюре	120	150	Макаронные изделия отварные	120	150
Компот из сухофруктов	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	45	60	Хлеб пшеничный	45	60
Полдник			Полдник		
Кондитерские изделия	45	75	Пирожки печёные из дрожжевого теста с капустой	60	70
Биойогурт	150	200	Биойогурт	150	200

ДЕНЬ 7	возраст		ДЕНЬ 8	возраст	
Наименование блюд	Объём порций	(граммы)	Наименование блюд	Объём порций	(граммы)
Завтрак	2 – 3 года	3 – 7 лет	Завтрак	2 – 3 года	3 – 7 лет
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	200	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200
Чай с сахаром	150	200	Чай с сахаром	-	200
Хлеб с сыром	30 \7,5	37,5 \11,2	Чай с молоком (ясли)	150	-
			Хлеб с маслом сливочным	30\9	37,5\10
10.30 – 11.00 Биоюгурт	100	100	10.30-11.00 Сок	100	100
Обед			Обед		
Салат из отварной свеклы с растит маслом	40	60			
Суп картофельный с бобовыми	150	200	Салат из отварной моркови с изюмом и растит. маслом	40	60
Тефтели из мяса говядины	60	80	Суп из овощей со сметаной	150	200
Гарнир овощной сборный	120	150	Суфле из рыбы	60	80
Сок	170	180	Картофельное пюре	120	150
Хлеб пшеничный	45	60	Компот из сухофруктов	150	200
			Хлеб пшеничный	45	60
Полдник			Полдник		
Омлет запечённый	60	70	Ватрушка с повидлом	60	70
Какао с молоком	150	200	Снежок	150	200

ДЕНЬ 9	возраст		ДЕНЬ 10	возраст	
Наименование блюд	Объём порций	(граммы)	Наименование блюд	Объём порций	(граммы)
Завтрак	2 – 3 года	3 – 7 лет	Завтрак	2 – 3 года	3 – 7 лет
Запеканка из творога со сгущённым молоком	130\10	160\12	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	150	200
Чай с сахаром	150	200	Кофейный напиток с молоком	150	200
Хлеб с маслом сливочным	30 \9	37,5\10	Хлеб с сыром	30 \7,5	37,5\11,2
Яйцо отварное(ясли)	20	-			
10.30 – 11.00 Сок	100	100	10.30 – 11.00 Фрукты	120	125
Обед			Обед		
Салат из свежих огурцов с растит. маслом	40	50	Салат из отварной свеклы с растит. маслом	40	60
Борщ со сметаной	150	200	Суп – пюре из картофеля с гренками	150	200
Плов из мяса кур	150	180	Котлеты из мяса говядины паровые	60	80
			Капуста тушёная	120	150
Кисель из концентратов	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	45	60	Хлеб пшеничный	45	60
Полдник			Полдник		
Сдоба обыкновенная	60	70	Кондитерские изделия	45	75
Молоко кипячёное	150	200	Биоюгурт	150	200
Фрукты	120	125			