

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад № 109  
муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МДОБУ детский сад № 109  
города Сочи

**И.В. Кириллова**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 3-Х ЛЕТ И ОТ 3-7 ЛЕТ  
(С 10,5 -ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ)**

**Плановое меню (1-я неделя)  
Ясли (до 3-х лет), Все**

Сезон: Зимне-весенний

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
<b>завтрак</b>									
Макароны отварные с сыром	110	Каша пшеничная вязкая молочная	150	Каша 'Геркулес' жидкая на молоке	150	Суп молочный с ячневой крупой	150	Суп молочный с пшеном	150
Чай с лимоном	180	Чай с сахаром	180	Какао с молоком	180	Чай с молоком	160	Чай с сахаром	180
Бутерброд с маслом	25/5	Бутерброд с маслом	30/5	Бутерброд с маслом	35/5	Бутерброд с маслом	35/5	Бутерброд с маслом	30/5
Кондитерское изделие	30								
ИТОГО	<b>350,0</b>		<b>365,0</b>		<b>370,0</b>		<b>350,0</b>		<b>370,0</b>
<b>Второй завтрак</b>									
фрукты по сезону	95	Фрукты по сезону	95	Фрукты по сезону	95	фрукты по сезону	95	Напиток из плодов шиповника	150
ИТОГО	<b>95,0</b>		<b>95,0</b>		<b>95,0</b>		<b>95,0</b>		<b>150,0</b>
<b>Обед</b>									
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	150	Суп картофельный с крупой и сметаной	150/5	Бульон с гренками	150	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	150/5
Жаркое по-домашнему	120	Суфле из рыбы (минтай)	60	Капуста тушеная	110	Яйцо отварное	20	Бефстроганов из печени	60
		Пюре картофельное	100	Тефтели мясные	60	Плов из птицы	155	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	80
Овощи по сезону	30					Салат из квашеной капусты	50	Овощи по сезону	30
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30
		Хлеб пшеничный	15					Хлеб пшеничный	15
Компот из замороженных фруктов	150	Компот из плодов свежих	160	Компот из смеси сухофруктов	150	Компот из плодов свежих	150	Компот из смеси сухофруктов	150
ИТОГО	<b>480,0</b>		<b>515,0</b>		<b>505,0</b>		<b>555,0</b>		<b>520,0</b>

<b>Полдник</b>									
Яйца вареные	40	Лапшевник с творогом и повидлом	50/15	омлет с овощами	65	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/20	Булочка школьная	60
Икра свекольная	30								
Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	20				
Чай с сахаром	150	Кофейный напиток с молоком	150	Чай с лимоном	150	Кофейный напиток с молоком	150	Кефир	150
ИТОГО	<b>240</b>		<b>215,0</b>		<b>235,0</b>		<b>230,0</b>		<b>210,0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1195,0</b>		<b>1190,0</b>		<b>1205,0</b>		<b>1230,0</b>		<b>1250,0</b>

## Плановое меню (2-я неделя)

**Ясли (до 3-х лет), Все**

Сезон: Зимне-весенний

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
<b>завтрак</b>									
Каша кукурузная	150	Каша манная вязкая молочная	160	Суп молочный с ячневой крупой	160	Пудинг из творога (запеченый) с повидлом	115/15	Суп молочный с гречневой крупой	150
Чай с сахаром	160	Какао с молоком	160	Кофейный напиток с молоком	150	Чай с молоком	180	Чай с лимоном	160
Бутерброд с маслом	35/5	Бутерброд с маслом	35/5	Бутерброд с маслом	35/5	Бутерброд с маслом	35/5	Бутерброд с маслом	35/5
ИТОГО	<b>350,0</b>		<b>360,0</b>		<b>350,0</b>		<b>350,0</b>		<b>350,0</b>
<b>Второй завтрак</b>									
Фрукты по сезону	95	фрукты по сезону	95	Фрукты по сезону	95	Фрукты по сезону	95	Напиток из плодов шиповника	150
ИТОГО	<b>95,0</b>		<b>95,0</b>		<b>95,0</b>		<b>95,0</b>		<b>150,0</b>
<b>Обед</b>									
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	Борщ с картофелем и сметаной	150/5	Суп с рыбными консервами	150	Суп-лапша домашняя	150	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	150/5
Запеканка из печени с рисом	60	Котлета рубленая	60,0	Голубцы ленивые со сметанным соусом	130/20	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	Тефтели рыбные паровые	60
Пюре картофельное	80	Макаронные изделия отварные с маслом	80,0			Салат из белокачанной капусты	40	Рис отварной с овощами	110
Овощи по сезону	30	Овощи по сезону	30,0						
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30,0	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30
								Хлеб пшеничный	20
Компот из смеси сухофруктов	150	Компот из плодов свежих	150,0	Компот из смеси сухофруктов	160	Компот из плодов свежих	150	Компот из смеси сухофруктов	150
ИТОГО	<b>505,0</b>		<b>505,0</b>		<b>490,0</b>		<b>520,0</b>		<b>525,0</b>

<b>Полдник</b>									
Булочка школьная	60	Рагу из овощей	155,0	Омлет натуральный с салатом из моркови	65/50	Суп молочный с пшеничной крупой	160	Булочка молочная	50
		Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30		
Чай с лимоном	160	Чай с лимоном	160	Чай с сахаром	160	Чай с сахаром	160	Кефир	150
ИТОГО	<b>220,0</b>		<b>345,0</b>		<b>305,0</b>		<b>350,0</b>		<b>200,0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1170,0</b>		<b>1305,0</b>		<b>1240,0</b>		<b>1315,0</b>		<b>1225,0</b>

**Плановое меню (1-я неделя)  
Сад (с 3 до 7 лет), Все**

Сезон: Зимне-весенний

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
<b>завтрак</b>									
Макароньы отварные с сыром	130	Каша пшеничная вязкая молочная	180	Каша 'Геркулес' жидкая на молоке	180	Суп молочный с ячневой крупой	180	Суп молочный с пшеном	180
Чай с лимоном	200	Какао с молоком	180	Чай с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Чай с лимоном	180
Бутерброд с маслом	35/5	Бутерброд с маслом	40/5	Бутерброд с маслом	35/5	Бутерброд с маслом	40/5	Бутерброд с маслом	40/5
Кондитерское изделие	30								
ИТОГО	<b>400,0</b>		<b>405,0</b>		<b>405,0</b>		<b>405,0</b>		<b>405,0</b>
<b>Второй завтрак</b>									
Сок фруктовый	180	Фрукты по сезону	100	Фрукты по сезону	100	Сок фруктовый	180	Напиток из плодов шиповника	180
ИТОГО	<b>180,0</b>		<b>100,0</b>		<b>100,0</b>		<b>180,0</b>		<b>180,0</b>
<b>Обед</b>									
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	Рассольник ленинградский (с перловой крупой) со сметаной	200/10	суп картофельный с крупой и сметаной	200/10	Бульон с гренками	200	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/10
Жаркое домашнему	170	Суфле из рыбы (минтай)	80	Тефтели мясные	80	Плов из птицы	180	Бефстроганов из печени	80
Овощи по сезону	30	Пюре картофельное	130	Капуста тушеная	130	Салат из квашеной капусты	50	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	100
								Овощи по сезону	30
Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37
								Хлеб пшеничный	20
Компот из замороженных фруктов	180	Компот из плодов свежих	180	Компот из смеси сухофруктов	180	Компот из плодов свежих	180	Компот из смеси сухофруктов	180

ИТОГО	617,0		637,0		637,0		647,0		657,0
<b>Полдник</b>									
Яйца вареные	40	Лапшевник с творогом и повидлом	100/20	Омлет с овощами	85	Запеканка из творога с молоком сгущеным	100/20	Булочка школьная	80
Икра свекольная	60								
Хлеб пшеничный	25			Хлеб пшеничный	25				
Чай с сахаром	180	Кофейный напиток с молоком	180	Чай с лимоном	180	Кофейный напиток с молоком	180	Кефир	180
ИТОГО	305,0		300,0		290,0		300,0		260,0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1502,0</b>		<b>1442,0</b>		<b>1432,0</b>		<b>1532,0</b>		<b>1502,0</b>

## Плановое меню (2-я неделя)

Сад (с 3 до 7 лет), Все

Сезон: Зимне-весенний

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
<b>завтрак</b>									
Каша кукурузная	180	Каша манная вязкая молочная	180	Суп молочный с ячневой крупой	180	Пудинг из творога (запеченый) с повидлом	130/25	Суп молочный с гречневой крупой	180
Чай с сахаром	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Чай с молоком	200	Чай с лимоном	180
Бутерброд с маслом	40/5	Бутерброд с маслом	35/5	Бутерброд с маслом	35/5	Бутерброд с маслом	40/5	Бутерброд с маслом	40/5
ИТОГО	<b>405,0</b>		<b>405,0</b>		<b>405,0</b>		<b>400,0</b>		<b>405,0</b>
<b>Второй завтрак</b>									
Сок фруктовый	180	Сок фруктовый	180	Фрукты по сезону	100	Фрукты по сезону	100	Напиток из плодов шиповника	180
ИТОГО	<b>180,0</b>		<b>180,0</b>		<b>100,0</b>		<b>100,0</b>		<b>180,0</b>
<b>Обед</b>									
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	Борщ с картофелем и сметаной	200/10	Суп с рыбными консервами	200	Суп-лапша домашняя	200	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200/10
Запеканка из печени с рисом	80	Котлета рубленая	80,0	Голубцы ленивые со сметанным соусом	160/30	Птица, тушенная в соусе с овощами	170	Тефтели рыбные паровые	80
Пюре картофельное	100	Макаронные изделия отварные с маслом	100,0			Салат из белокачанной капусты	60	Рис отварной с овощами	130
Овощи по сезону	30	Овощи по сезону	40,0						
Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37,0	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37
Хлеб пшеничный	20							Хлеб пшеничный	20
Компот из смеси сухофруктов	180	Компот из плодов свежих	180,0	Компот из смеси сухофруктов	180	Компот из плодов свежих	180	Компот из смеси сухофруктов	180

ИТОГО	657,0		647,0		612,0		610,0		662,0
<b>Полдник</b>									
Булочка школьная	80,0	Рагу из овощей	155	Омлет натуральный	65	Суп молочный с пшеничной крупой	180	Булочка молочная	80
				Салат из моркови	50				
		Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	20		
Чай с лимоном	180,0	Чай с лимоном	180	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180	Кефир	180
ИТОГО	260,0		355,0		315,0		390,0		260,0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1517,0</b>		<b>1592,0</b>		<b>1432,0</b>		<b>1542,0</b>		<b>1507,0</b>



