

Примерное 10 - дневное меню для детей

раннего возраста (от 1 до 3 лет) с 12 часовым пребыванием в МКДОУ №4 "Катюша"

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|---|--|---|--|---|---|---|--|--|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 | КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 | КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 | КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ 150 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 | ВЕРМИШЕЛЬ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 150 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 160 | ЧАЙ С САХАРОМ 160 | ЧАЙ С САХАРОМ 160 | ЧАЙ С САХАРОМ 160 | ЧАЙ С САХАРОМ 160 | ЧАЙ С САХАРОМ 160 | ЧАЙ С САХАРОМ 160 | ЧАЙ С САХАРОМ 160 | ЧАЙ С САХАРОМ 160 | ЧАЙ С САХАРОМ 160 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 |
| СЛИВОЧНОЕ МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 | | | | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100 |
| Обед | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ 150 | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150/5 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150/5 | ЩИ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ 150 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РЫБОЙ И СМЕТАНОЙ 150/5 | ЩИ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ 150 | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 150/15 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ, С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 50/15 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110 | ФИЛЕ КУРЫ ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ 50 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ 160 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ 60 | РИС ОТВАРНОЙ 110 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ 50 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ 160 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 50 | ПЛОВ С МЯСОМ 160 |
| СВЕКЛА ТУШЕНАЯ 110 | ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ 50 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ 50 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 15 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150 | СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 15 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150 | | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | |
| | | | | | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150 | | | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150 | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ 65 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 40 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИНЫМ ФИЛЕ 150 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 | ВЕРМИШЕЛЬ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 150 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 40 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 40 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 150 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 90 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ "ЛАПОЧКА" 50 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 105 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 65 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 105 |
| ПЕЧЕНЬЕ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 15 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ "ПЛЮШКА" 50 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 15 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 140 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 120 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 140 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 120 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 110 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15 | | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 |

Примерное 10 - дневное меню для детей

дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) с 12 часовым пребыванием в МКДОУ №4 "Катюша"

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|---|--|---|--|---|---|---|--|--|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 | КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 | КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 | КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ 200 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 | ВЕРМИШЕЛЬ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 160 | ЧАЙ С САХАРОМ 160 | ЧАЙ С САХАРОМ 160 | ЧАЙ С САХАРОМ 160 | ЧАЙ С САХАРОМ 160 | ЧАЙ С САХАРОМ 160 | ЧАЙ С САХАРОМ 160 | ЧАЙ С САХАРОМ 160 | ЧАЙ С САХАРОМ 160 | ЧАЙ С САХАРОМ 160 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 |
| СЛИВОЧНОЕ МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 | | | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 100 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 100 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 100 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 100 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 100 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 100 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 100 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 100 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 100 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 100 |
| Обед | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ 200 | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/5 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/5 | ЩИ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ 200 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РЫБОЙ И СМЕТАНОЙ 200/5 | ЩИ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ 200 | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200/5 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ, С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 80/20 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130 | ФИЛЕ КУРЫ ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ 80 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ 210 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ 80 | РИС ОТВАРНОЙ 130 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ 80 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ 210 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80 | ПЛОВ С МЯСОМ 210 |
| СВЕКЛА ТУШЕНАЯ 130 | ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ 80 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 130 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ 80 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 130 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 190 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 | СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 190 | СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 190 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 190 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 190 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 190 | | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 190 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 190 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 | |
| | | | | | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 190 | | | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 190 | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 | САЛАТ "ОСЕННИЙ" С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ 100 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИНЫМ ФИЛЕ 180 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 | ВЕРМИШЕЛЬ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ 60 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 180 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 115 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ "ПЛЮШКА" 70 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 115 |
| ПЕЧЕНЬЕ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ "ЛАПОЧКА" 70 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 15 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 15 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 120 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 60 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 60 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 120 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15 | | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15 |