

**УТВЕРЖДАЮ**

**заведующий МБДОУ «Детский сад  
комбинированного вида №15»**

\_\_\_\_\_ **Миронкина Т.П**

**«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ год**

***Примерное 10 дневное меню  
для организации питания детей  
дошкольного возраста  
посещающих МБДОУ «ДСКВ №15»  
на 2023-2024 учебный год***

| <b>Приём<br/>пищи</b> | <b>Понедельник</b>                     | <b>Выход<br/>Ясли/сад</b> |       | <b>№ техн.<br/>карты</b> |
|-----------------------|----------------------------------------|---------------------------|-------|--------------------------|
| <b>Завтрак</b>        | Каша манная молочная                   | 150                       | 200   | 43                       |
|                       | Кофейный напиток с молоком             | 180                       | 200   | 3                        |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный с маслом   | 30/10                     | 35/10 | 14                       |
| <b>2 завтрак</b>      | Сок фруктовый                          | 180                       | 200   | 16                       |
| <b>Обед</b>           | Салат из капусты                       | 40                        | 60    | 28                       |
|                       | Суп с фрикадельками на курином бульоне | 180                       | 200   | 65                       |
|                       | Хлеб ржаной                            | 35                        | 40    | 12                       |
|                       | Гуляш из отварного мяса птицы          | 70                        | 80    | 113                      |
|                       | Каша гречневая рассыпчатая             | 130                       | 140   | 39                       |
|                       | Компот из плодов и ягод сушеных        | 150                       | 200   | 1                        |
| <b>Полдник</b>        | Кисель                                 | 180                       | 200   | 118                      |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный            | 45                        | 50    | 11                       |

| <b>Приём<br/>пищи</b> | <b>Вторник</b>                                           | <b>Выход<br/>Ясли/сад</b> |       | <b>№ техн. карты</b> |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------|-------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>        | Каша пшенная молочная                                    | 150                       | 200   | 40                   |
|                       | Чай с сахаром                                            | 180                       | 200   | 9                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный с маслом                     | 30/10                     | 35/10 | 14                   |
| <b>2 завтрак</b>      | Сок фруктовый                                            | 180                       | 200   | 16                   |
| <b>Обед</b>           | Салат из моркови                                         | 40                        | 60    | 27                   |
|                       | Суп с картофельный с зеленым горошком на курином бульоне | 200                       | 250   | 50                   |
|                       | Хлеб ржаной                                              | 35                        | 40    | 12                   |
|                       | Рисовая зраза                                            | 100                       | 120   | 115                  |
|                       | Компот из плодов и ягод сушеных                          | 180                       | 200   | 1                    |
| <b>Полдник</b>        | Какао                                                    | 180                       | 200   | 5                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                              | 45                        | 50    | 11                   |

| <b>Приём<br/>пищи</b> | <b>Среда</b>                                   | <b>Выход<br/>Ясли/сад</b> |       | <b>№ техн. карты</b> |
|-----------------------|------------------------------------------------|---------------------------|-------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>        | Каша гречневая молочная                        | 150                       | 200   | 38                   |
|                       | Кофейный напиток с молоком                     | 180                       | 200   | 3                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный с маслом           | 30/10                     | 35/10 | 14                   |
| <b>2 завтрак</b>      | Сок фруктовый                                  | 180                       | 200   | 16                   |
| <b>Обед</b>           | Салат из свеклы                                | 40                        | 60    | 29                   |
|                       | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне | 200                       | 250   | 63                   |
|                       | Хлеб ржаной                                    | 35                        | 40    | 12                   |
|                       | Суфле из рыбы                                  | 60                        | 80    | 94                   |
|                       | Картофельное пюре                              | 120                       | 140   | 47                   |
|                       | Компот из плодов и ягод сушеных                | 180                       | 200   | 1                    |
| <b>Полдник</b>        | Чай с сахаром                                  | 180                       | 200   | 9                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                    | 45                        | 50    | 11                   |

| <b>Приём<br/>пищи</b> | <b>Четверг</b>                           | <b>Выход<br/>Ясли/сад</b> |       | <b>№ техн. карты</b> |
|-----------------------|------------------------------------------|---------------------------|-------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>        | Сырники из творога/ запеканка из творога | 70                        | 90    | 25 /24               |
|                       | Чай с сахаром                            | 150                       | 200   | 9                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный с маслом     | 30/10                     | 35/10 | 14                   |
| <b>2 завтрак</b>      | Сок фруктовый                            | 180                       | 200   | 16                   |
| <b>Обед</b>           | Суп полевой на курином бульоне           | 180                       | 200   | 53                   |
|                       | Хлеб ржаной                              | 35                        | 40    | 12                   |
|                       | Капуста тушеная с отварным мясом птицы   | 160                       | 210   | 75                   |
|                       | Компот из плодов и ягод сушеных          | 180                       | 200   | 1                    |
| <b>Полдник</b>        | Чай                                      | 180                       | 200   | 9                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный              | 45                        | 50    | 11                   |

| <b>Приём<br/>пищи</b> | <b>Пятница</b>                       | <b>Выход<br/>Ясли/сад</b> |       | <b>№ техн. карты</b> |
|-----------------------|--------------------------------------|---------------------------|-------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>        | Каша из овсяных хлопьев молочная     | 150                       | 200   | 42                   |
|                       | Кофейный напиток с молоком           | 180                       | 200   | 3                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный с маслом | 30/10                     | 35/10 | 14                   |
| <b>2 завтрак</b>      | Сок фруктовый                        | 180                       | 200   | 16                   |
| <b>Обед</b>           | Суп гороховый на к/б                 | 180                       | 200   | 55                   |
|                       | Хлеб ржаной                          | 35                        | 40    | 12                   |
|                       | Котлета из мяса птицы                | 60                        | 80    | 100                  |
|                       | Картофельное пюре                    | 120                       | 140   | 47                   |
|                       | Компот из плодов и ягод сушеных      | 180                       | 200   | 1                    |
| <b>Полдник</b>        | Чай с сахаром                        | 180                       | 200   | 9                    |
|                       | Плюшка /Булочка по -домашнему        | 50                        | 60    | 20 / 18              |

| <b>Приём<br/>пищи</b> | <b>Понедельник</b>                    | <b>Выход<br/>Ясли/сад</b> |       | <b>№ техн. карты</b> |
|-----------------------|---------------------------------------|---------------------------|-------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>        | Каша рисовая молочная                 | 150                       | 200   | 103                  |
|                       | Кофейный напиток с молоком            | 180                       | 200   | 3                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный с маслом  | 30/10                     | 35/10 | 14                   |
| <b>2 завтрак</b>      | Сок фруктовый                         | 180                       | 200   | 16                   |
| <b>Обед</b>           | Суп сборно-овощной на курином бульоне | 180                       | 200   | 62                   |
|                       | Хлеб ржаной                           | 35                        | 40    | 12                   |
|                       | Бефстроганов из отварного мяса птицы  | 70                        | 80    | 119                  |
|                       | Макаронные изделия                    | 130                       | 140   | 37                   |
|                       | Компот из плодов и ягод сушеных       | 180                       | 200   | 1                    |
| <b>Полдник</b>        | Кисель                                | 180                       | 200   | 118                  |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный           | 45                        | 50    | 11                   |

| <b>Приём<br/>пищи</b> | <b>Вторник</b>                       | <b>Выход<br/>Ясли/сад</b> |       | <b>№ техн. карты</b> |
|-----------------------|--------------------------------------|---------------------------|-------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>        | Каша манная молочная                 | 150                       | 200   | 43                   |
|                       | Чай с сахаром                        | 180                       | 200   | 9                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный с маслом | 30/10                     | 35/10 | 14                   |
| <b>2 завтрак</b>      | Сок фруктовый                        | 180                       | 200   | 16                   |
| <b>Обед</b>           | Свекольник на курином бульоне        | 180                       | 200   | 52                   |
|                       | Хлеб ржаной                          | 35                        | 40    | 12                   |
|                       | Котлета из мяса птицы /овощной соус  | 60/45                     | 80/45 | 100/116              |
|                       | Каша гречневая рассыпчатая           | 130                       | 140   | 39                   |
|                       | Компот из плодов и ягод сушеных      | 180                       | 200   | 1                    |
| <b>Полдник</b>        | Какао                                | 180                       | 200   | 5                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный          | 45                        | 50    | 11                   |

| <b>Приём<br/>пищи</b> | <b>Среда</b>                                   | <b>Выход<br/>Ясли/сад</b> |       | <b>№ техн. карты</b> |
|-----------------------|------------------------------------------------|---------------------------|-------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>        | Каша пшеничная молочная                        | 150                       | 200   | 40                   |
|                       | Кофейный напиток с молоком                     | 180                       | 200   | 3                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный с маслом           | 30/10                     | 35/10 | 14                   |
| <b>2 завтрак</b>      | Сок фруктовый                                  | 180                       | 200   | 16                   |
| <b>Обед</b>           | Огурцы соленые порционно                       | 35                        | 40    | 12                   |
|                       | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне | 200                       | 220   | 56                   |
|                       | Хлеб ржаной                                    | 40                        | 40    | 12                   |
|                       | Котлета рыбная                                 | 60                        | 80    | 74                   |
|                       | Картофельное пюре                              | 120                       | 140   | 47                   |
|                       | Компот из плодов и ягод сушеных                | 180                       | 200   | 1                    |
| <b>Полдник</b>        | Чай с сахаром                                  | 180                       | 200   | 9                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                    | 45                        | 50    | 11                   |

| <b>Приём<br/>пищи</b> | <b>Четверг</b>                             | <b>Выход<br/>Ясли/сад</b> |        | <b>№ техн. карты</b> |
|-----------------------|--------------------------------------------|---------------------------|--------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>        | Лапшевник с творогом / Крупеник<br>рисовый | 130                       | 150    | 36 / 44              |
|                       | Чай с сахаром                              | 180                       | 200    | 9                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный с<br>маслом    | 30/10                     | 35/10  | 14                   |
| <b>2 завтрак</b>      | Сок фруктовый                              | 180                       | 200    | 16                   |
| <b>Обед</b>           | Салат из капусты                           | 40                        | 60     | 28                   |
|                       | Суп с фрикадельками на курином<br>бульоне  | 180                       | 200    | 65                   |
|                       | Хлеб ржаной                                | 35                        | 40     | 12                   |
|                       | Ежи под соусом                             | 80/140                    | 80/140 | 113/39               |
|                       | Компот из плодов и ягод сушеных            | 180                       | 200    | 1                    |
| <b>Полдник</b>        | Чай с сахаром                              | 180                       | 200    | 9                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                | 45                        | 50     | 11                   |

| <b>Приём<br/>пищи</b> | <b>Пятница</b>                          | <b>Выход<br/>Ясли/сад</b> |       | <b>№ техн. карты</b> |
|-----------------------|-----------------------------------------|---------------------------|-------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>        | Каша из овсяных хлопьев молочная        | 150                       | 220   | 42                   |
|                       | Кофейный напиток с молоком              | 180                       | 200   | 3                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный с<br>маслом | 30/10                     | 35/10 | 13                   |
| <b>2 завтрак</b>      | Сок фруктовый                           | 180                       | 200   | 16                   |
| <b>Обед</b>           | Рассольник на курином бульоне           | 180                       | 200   | 60                   |
|                       | Хлеб ржаной                             | 35                        | 40    | 12                   |
|                       | Жаркое по-домашнему                     | 150                       | 180   | 101                  |
|                       | Компот из плодов и ягод сушеных         | 180                       | 200   | 1                    |
| <b>Полдник</b>        | Чай с сахаром                           | 180                       | 200   | 9                    |
|                       | Плюшка / Булочка «Веснушка»             | 60                        | 70    | 22 /17               |

| <b>Приём<br/>пищи</b> | <b>Понедельник</b>                     | <b>Выход<br/>Ясли/сад</b> |       | <b>№ техн. карты</b> |
|-----------------------|----------------------------------------|---------------------------|-------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>        | Омлет натуральный                      | 150                       | 200   | 78                   |
|                       | Зеленый горошек/ хлеб ржаной           |                           |       | 31 / 12              |
|                       | Чай с сахаром                          | 180                       | 200   | 3                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный с маслом   | 30/10                     | 35/10 | 14                   |
| <b>2 завтрак</b>      | Сок фруктовый                          | 180                       | 200   | 16                   |
| <b>Обед</b>           | Суп с фрикадельками на курином бульоне | 180                       | 200   | 65                   |
|                       | Хлеб ржаной                            | 35                        | 40    | 12                   |
|                       | Бефстроганов из отварного мяса птицы   | 70                        | 80    | 113                  |
|                       | Каша гречневая рассыпчатая             | 130                       | 140   | 39                   |
|                       | Компот из плодов и ягод сушеных        | 180                       | 200   | 1                    |
| <b>Полдник</b>        | Кисель                                 | 180                       | 200   | 118                  |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный            | 45                        | 50    | 11                   |

| <b>Приём<br/>пищи</b> | <b>Вторник</b>                       | <b>Выход<br/>Ясли/сад</b> |       | <b>№ техн. карты</b> |
|-----------------------|--------------------------------------|---------------------------|-------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>        | Каша рисовая молочная                | 150                       | 200   | 103                  |
|                       | Кофейный напиток с молоком           | 180                       | 200   | 9                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный с маслом | 30/10                     | 35/10 | 14                   |
| <b>2 завтрак</b>      | Сок фруктовый                        | 180                       | 200   | 16                   |
| <b>Обед</b>           | Суп с клецками на курином бульоне    | 180                       | 200   | 50                   |
|                       | Хлеб ржаной                          | 35                        | 40    | 12                   |
|                       | Суфле из отварного мяса птицы        | 60                        | 80    | 80                   |
|                       | Овощное рагу                         | 130                       | 140   | 84                   |
|                       | Компот из плодов и ягод сушеных      | 180                       | 200   | 1                    |
| <b>Полдник</b>        | Какао                                | 180                       | 200   | 5                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный          | 45                        | 50    | 11                   |

| <b>Приём<br/>пищи</b> | <b>Среда</b>                                   | <b>Выход<br/>Ясли/сад</b> |       | <b>№ техн. карты</b> |
|-----------------------|------------------------------------------------|---------------------------|-------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>        | Каша манная молочная                           | 150                       | 200   | 43                   |
|                       | Кофейный напиток с молоком                     | 180                       | 200   | 3                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный с маслом           | 30/10                     | 35/10 | 14                   |
| <b>2 завтрак</b>      | Сок фруктовый                                  | 180                       | 200   | 16                   |
| <b>Обед</b>           | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне | 200                       | 220   | 56                   |
|                       | Хлеб ржаной                                    | 40                        | 40    | 12                   |
|                       | Тефтели из рыбы                                | 60                        | 80    | 69                   |
|                       | Картофельное пюре                              | 120                       | 140   | 47                   |
|                       | Компот из плодов и ягод сушеных                | 180                       | 200   | 1                    |
| <b>Полдник</b>        | Чай с сахаром                                  | 180                       | 200   | 9                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                    | 45                        | 50    | 11                   |

| <b>Приём<br/>пищи</b> | <b>Четверг</b>                                  | <b>Выход<br/>Ясли/сад</b> |        | <b>№ техн. карты</b> |
|-----------------------|-------------------------------------------------|---------------------------|--------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>        | Лапшевник с творогом / Крупеник<br>рисовый      | 130                       | 150    | 36 / 44              |
|                       | Чай с сахаром                                   | 180                       | 200    | 9                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный с<br>маслом         | 30/10                     | 35/10  | 14                   |
| <b>2 завтрак</b>      | Сок фруктовый                                   | 180                       | 200    | 16                   |
| <b>Обед</b>           | Суп картофельный с крупой на<br>курином бульоне | 180                       | 200    | 56                   |
|                       | Хлеб ржаной                                     | 35                        | 40     | 12                   |
|                       | Плов из птицы                                   | 80/140                    | 80/140 | 101                  |
|                       | Компот из плодов и ягод сушеных                 | 180                       | 200    | 1                    |
| <b>Полдник</b>        | Чай с сахаром                                   | 180                       | 200    | 9                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                     | 45                        | 50     | 11                   |

| <b>Приём<br/>пищи</b> | <b>Пятница</b>                          | <b>Выход<br/>Ясли/сад</b> |       | <b>№ техн. карты</b> |
|-----------------------|-----------------------------------------|---------------------------|-------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>        | Каша из овсяных хлопьев молочная        | 150                       | 220   | 42                   |
|                       | Кофейный напиток с молоком              | 180                       | 200   | 3                    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный с<br>маслом | 30/10                     | 35/10 | 14                   |
| <b>2 завтрак</b>      | Сок фруктовый                           | 180                       | 200   | 16                   |
| <b>Обед</b>           | Салат из свеклы                         | 40                        | 60    | 29                   |
|                       | Щи /Борщ на курином бульоне             | 180                       | 200   | 51 / 48              |
|                       | Хлеб ржаной                             | 35                        | 40    | 12                   |
|                       | Картофельная запеканка                  | 150                       | 180   | 73                   |
|                       | Компот из плодов и ягод сушеных         | 180                       | 200   | 1                    |
| <b>Полдник</b>        | Чай с сахаром                           | 180                       | 200   | 9                    |
|                       | Пирожок с повидлом / Плюшка             | 60                        | 70    | 22 / 20              |