

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ г. Астрахани № 25  
 Колпикина Е. А.

Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 12- часовым пребыванием

Сезон летне- осенний

Первая неделя

| Прием пищи                     | Понедельник                                       | Выход г | Вторник                                           | Выход г | Среда                                             | Выход г | Четверг                                            | Выход г | Пятница                                           | Выход г |
|--------------------------------|---------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------|---------|
| Завтрак                        | Каша пшенная вязкая                               | 200     | Каша ячневая вязкая                               | 200     | Каша "Дружба"                                     | 200     | Каша манная                                        | 200     | Каша "Геркулес" из овсяных хлопьев                | 200     |
|                                | Кофейный напиток с молоком                        | 180     | Какао с молоком                                   | 180     | Кофейный напиток с молоком                        | 180     | Какао с молоком                                    | 180     | Какао с молоком                                   | 180     |
|                                | Бутердрод с повидлом хлеб- 40 масло- 5 повидло-20 | 65      | Бутерброд с сыром хлеб- 40 масло- 5 сыр-10        | 55      | Бутердрод с маслом хлеб- 40 масло- 5              | 45      | Бутерброд с сыром хлеб- 40 масло- 5 сыр-10         | 55      | Бутерброд с сыром хлеб- 40 масло- 5 сыр-10        | 55      |
| II Завтрак                     | Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке | 180     | Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке | 180     | Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке | 180     | Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке  | 180     | Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке | 180     |
| Общий V блюдо I и II завтраков |                                                   | 625     |                                                   | 615     |                                                   | 605     |                                                    | 615     |                                                   | 615     |
|                                | Салат из свежих томатов и огурцом с луком         | 60      | Салат из свежих томатов                           | 60      | Салат "Витаминный"                                | 60      | Икра овощная (кабачковая, баклажанная, славянская) | 60      | Салат из свежей моркови                           | 60      |
|                                | Суп картофельный с горохом                        | 200     | Суп свекольный со сметаой ("Свекольник")          | 200/5   | Суп картофельный с макаронными изделиями          | 200     | Суп картофельный с зеленым горошком                | 200     | Борщ со сметаной                                  | 200/5   |

|                            |                                               |        |                                                                             |           |                                          |        |                                                            |           |                                                 |        |
|----------------------------|-----------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------|--------|
| Обед                       | Перец болгарский фаршированный мясом и рисом  | 200    | Биточки мясные под соусом с отварной рассыпчатой гречневой крупой и овощами | 80/20/130 | Птица тушеная в томатном соусе с овощами | 210    | Жаркое по домашнему                                        | 210       | Гуляш из отварного мяса с макаронными изделиями | 80/130 |
|                            | Кисель фруктовый                              | 180    | Компот ассорти из сухофруктов с изюмом                                      | 180       | Кисель фруктовый                         | 180    | Напиток из шиповника                                       | 180       | Напиток из лимона                               | 180    |
|                            | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                 | 50     | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                               | 50        | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)            | 50     | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                              | 50        | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                   | 50     |
| Общий V блюд обеда         |                                               | 690    |                                                                             | 725       |                                          | 700    |                                                            | 700       |                                                 | 645    |
| Уплотненный полдник        | Пудинг творожно-банановый со сметанным соусом | 125/30 | Расстегаи с рыбой, капустой, морковью и луком                               | 180       | Сырники из творога с фруктовым повидлом  | 125/30 | Котлеты рыбные любительские под соусом с картофельным пюре | 80/30/130 | Драчёна с ганирным салатом из отварной свеклы   | 85/110 |
|                            | Кондитерские изделия                          | 40     |                                                                             |           | Кух. сдобный                             | 50     |                                                            |           |                                                 |        |
|                            | Молоко кипяченое                              | 180    | Чай с лимоном                                                               | 180/8     | Молоко кипяченное                        | 180    | Чай с лимоном                                              | 180/8     | Чай сладкий                                     | 180    |
|                            | Хлеб пшеничный                                | 40     | Хлеб пшеничный                                                              | 40        | Хлеб пшеничный                           | 40     | Хлеб пшеничный                                             | 40        | Хлеб пшеничный                                  | 40     |
|                            | Фрукты свежие                                 | 100    | Фрукты свежие                                                               | 100       | Фрукты свежие                            | 100    | Фрукты свежие                                              | 100       | Фрукты свежие                                   | 100    |
| Общий V блюд раннего ужина |                                               | 520    |                                                                             | 483       |                                          | 530    |                                                            | 573       |                                                 | 520    |
| Общий V всех блюд в ДОУ    |                                               | 1839   |                                                                             | 1826      |                                          | 1840   |                                                            | 1893      |                                                 | 1825   |

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ г. Астрахани № 25  
Колпикова Е. А.



**Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 12- часовым пребыванием**

**Сезон летне- осенний**

**Вторая неделя**

| Прием пищи                            | Понедельник                                       | Выход г | Вторник                                           | Выход г | Среда                                             | Выход г | Четверг                                           | Выход г | Пятница                                           | Выход г |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------|---------|
| <b>Завтрак</b>                        | Каша пшеничная вязкая                             | 200     | Вермишель молочная                                | 200     | Каша из гречневой крупы                           | 200     | Каша рисовая                                      | 200     | Каша сборная "Рябчик" на молоке                   | 200     |
|                                       | Какао с молоком                                   | 180     | Кофейный напиток с молоком                        | 180     | Какао с молоком                                   | 180     | Кофейный напиток с молоком                        | 150     | Кофейный напиток с молоком                        | 150     |
|                                       | Бутерброд с сыром хлеб- 40 масло- 5 сыр-10        | 55      | Бутерброд с маслом хлеб- 40 масло- 5              | 45      | Бутерброд с сыром хлеб- 40 масло- 5 сыр-10        | 55      | Бутерброд с повидлом хлеб- 40 масло- 5 повидло-20 | 65      | Бутерброд с сыром хлеб- 40 масло- 5 сыр-10        | 55      |
| <b>II Завтрак</b>                     | Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке | 180     | Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке | 180     | Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке | 180     | Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке | 180     | Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке | 180     |
| <b>Общий V блюдо I и II завтраков</b> |                                                   | 615     |                                                   | 605     |                                                   | 615     |                                                   | 595     |                                                   | 585     |
|                                       | Салат из огурцов                                  | 60      | Салат из свежих томатов и огурцом с луком         | 60      | Салат из отварной свеклы с яблоком                | 60      | Салат из кукурузы консервированно                 | 60      | Салат из зеленого горошка с луком                 | 60      |
|                                       | Суп "Харчо" со сметаной                           | 200/5   | Щи со свежей капустой и сметаной                  | 200/5   | Суп картофельный с клёцками                       | 200     | Суп картофельный с перловой крупой и сметаной     | 200/5   | Суп картофельный с фасолью                        | 200     |

|                            |                                       |        |                                                                |           |                                           |        |                                                              |           |                                                 |           |
|----------------------------|---------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------|-----------|
| Обед                       | Соте из сезонных овощей               | 210    | Шницелимясные под соусом с гороховым пюре                      | 80/20/130 | Плов из птицы                             | 210    | Овощное рагу с отварным мясом                                | 210       | Беф-строганов из печени с макаронными изделиями | 80/20/130 |
|                            | Кисель фруктовый                      | 180    | Компот ассорти из сухофруктов с изюмом                         | 180       | Кисель фруктовый                          | 180    | Напиток из шиповника                                         | 180       | Напиток из лимона                               | 180       |
|                            | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)         | 50     | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                  | 50        | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)             | 50     | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                | 50        | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                   | 50        |
| Общий V блюд обеда         |                                       | 705    |                                                                | 725       |                                           | 700    |                                                              | 705       |                                                 | 720       |
| Уплотненный полдник        | Творожные палочки со сметанным соусом | 125/30 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с рыбой и капустой и луком | 150       | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 125/30 | Зразы рыбные с яйцом под соусом с картофельно-морковным пюре | 80/30/130 | Омлет натуральный с салатом "Степной"           | 85/110    |
|                            | Кондитерские изделия                  | 40     |                                                                |           | Булочка "Шанежка"                         | 50     |                                                              |           |                                                 |           |
|                            | Молоко кипяченое                      | 180    | Чай с лимоном                                                  | 180/8     | Молоко кипяченное                         | 180    | Чай с лимоном                                                | 180/8     | Чай сладкий                                     | 180       |
|                            | Хлеб пшеничный                        | 45     | Хлеб пшеничный                                                 | 45        | Хлеб пшеничный                            | 45     | Хлеб пшеничный                                               | 45        | Хлеб пшеничный                                  | 45        |
|                            | Фрукты свежие                         | 100    | Фрукты свежие                                                  | 100       | Фрукты свежие                             | 100    | Фрукты свежие                                                | 100       | Фрукты свежие                                   | 100       |
| Общий V блюд раннего ужина |                                       | 520    |                                                                | 483       |                                           | 530    |                                                              | 563       |                                                 | 520       |
| Общий V всех блюд в ДОУ    |                                       | 1845   |                                                                | 1818      |                                           | 1850   |                                                              | 1868      |                                                 | 1830      |