Примерное перспективное 10-дневное меню в МБДОУ детский сад
№3 «Светлячок» муниципального образования г. Обь Новосибирской области
для детей 1 – 3 / 3-7 лет с 12 часовым пребыванием

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детский сад
№3 «Светлячок»
_____ В.В. Скокова
(подпись) (ФИО)
«01» сентября 2025г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	***Завтрак***	***Завтрак***	***Завтрак***	***Завтрак***	***Завтрак***	***Завтрак***	***Завтрак***	***Завтрак***	***Завтрак***
Каша манная молочная жидкая 155/185	Каша пшеничная молочная жидкая 155/185	Каша герку-вая молочная вязкая 155/185	Омлет натуральный с маслом 85/95 Кукуруза консер. 50/60	Каша из 2[х] круп молочная вязкая 155/185	Каша ячневая молочная вязкая 155/185	Каша пшенная молочная жидкая 155/185	Запеканка из творога 145/165	Каша рисовая молочная жидкая 155/185	Каша гречневая молочная вязкая 155/185
Кофейный напиток с молоком 170/180	Какао с молоком 160/170	Кофейный напиток с молоком 170/180	Чай с молоком 180/200	Какао с молоком 170/180	Коф-ый напиток с молоком 160/170	Какао с молоком 170/180	Коф-ый напиток с молоком 180/200	Какао с молоком 170/180	Кофейный напиток с молоком 160/170
Бутерброд с маслом 25/35	Бутерброд с сыром 35/45	Бутерброд с маслом 25/35	Бутерброд с сыром 35/45	Бутерброд с маслом 25/35	Бутерброд с сыром 35/45	Бутерброд с маслом 25/35	Бутерброд с маслом 25/35	Бутерброд с маслом 25/35	Бутерброд с сыром 35/45
Итого: 350/400	**Итого: 350/400**	**Итого: 350/400**	**Итого: 350/400**	**Итого: 350/400**	**Итого: 350/400**	**Итого: 350/400**	**Итого: 350/400**	**Итого: 350/400**	**Итого: 350/400**
2[й] завтрак	***2[й] завтрак***	***2[й] завтрак***	***2[й] завтрак***	***2[й] завтрак***	***2[й] завтрак***	***2[й] завтрак***	***2[й] завтрак***	***2[й] завтрак***	***2[й] завтрак***
Св. фрукты 100	Св. фрукты 100	Св. фрукты 100	Св. фрукты 100	Св. фрукты 100	Св. фрукты 100	Св. фрукты 100	Св. фрукты 100	Св. фрукты 100	Св. фрукты 100
Обед	***Обед***	***Обед***	***Обед***	***Обед***	***Обед***	***Обед***	***Обед***	***Обед***	***Обед***
Икра кабачковая 0/30	Салат из свеклы 30/60	Салат из кукурузы (консервированной) 30/40		Салат из моркови зел. горошком 30/60	Салат из сол. огурца с луком 30/60	Салат из моркови и свеклы 30/50	Салат из лука репчатого 0/30	Салат из свеклы с зел. горошком 30/50	
Суп картофельный с бобовыми 150/180	Щи из свежей капусты с картофелем 150/180	Борщ с фасолью и картофелем 150/180	Суп с макаронными изделиями 150/180	Суп с картофелем и «геркулесом» 150/180	Суп из овощей 150/180	Рассольник на мясном бульоне 150/180	Борщ с картофелем 150/180	Суп картофельный с крупой 150/180	Суп картофельный с рыбой 150/180
	Тефтели из печени с рисом в сметанном соусе 60/100	Тефтели рыбные 30/60	Шницель рубленый из свинины с маслом 40/60	Рыба припущенная 30/50	Плов из свинины 60/100	Гуляш из отварной говядины 30/60	Печень тушеная в сметанном соусе 30/50	Шницель рыбный 40/60	Суфле из отварного мяса с рисом 30/60
Макаронник с мясом 80/100	Картофель отварной с маслом 100/150	Рис рассып-ый с овощами 50/90	Капуста тушеная 70/130	Картофель в молоке 50/80		Каша гречневая рассыпчатая 50/80	Картофельное пюре 70/80	Макаронные изделия отварные с маслом 40/50	Свекла тушеная в сметанном соусе 60/100

Соус сметанный 20/30		Соус сметанный 20/30						Соус сметанный 20/30	
Компот из кураги 150/180	Компот из с/фруктов 150/180	Компот из с/фруктов 150/180	Компот из изюма 150/180	Компот из с/фруктов 150/180	Кисель из с/м ягоды 150/180	Компот из кураги 150/180	Компот из с/м ягоды 150/180	Компот из с/фруктов 150/180	Компот из изюма 150/180
Хлеб ржаной 30/50	Хлеб ржаной 40/50	Хлеб ржаной 40/50	Хлеб ржаной 40/50	Хлеб ржаной 40/50	Хлеб ржаной 40/50	Хлеб ржаной 40/50	Хлеб ржаной 40/50	Хлеб ржаной 40/50	Хлеб ржаной 40/50
Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб пшеничный 20/30
Итого: 450/600	**Итого: 450/600**	**Итого: 450/600**	**Итого: 450/600**	**Итого: 450/600**	**Итого: 450/600**	**Итого: 450/600**	**Итого: 450/600**	**Итого: 450/600**	**Итого: 450/600**
Полдник	***Полдник***	***Полдник***	***Полдник***	***Полдник***	***Полдник***	***Полдник***	***Полдник***	***Полдник***	***Полдник***
Зефир 20/50	Вафли 20/50	Печенье 20/50	Зефир 20/50	Бутерброд с повидлом 30/50	Печенье 20/50	Гренки из пшеничного хлеба 20/50	Вафли 20/50	Зефир 20/50	Бутерброд с джемом 30/50
Чай с молоком 180/200	Молоко 180/200	Снежок 180/200	Бифидо кефир 180/200	Молоко 170/200	Снежок 180/200	Молоко 180/200	Бифидо кефир 180/200	Чай с сахаром 180/200	Молоко 170/200
Итого: 200/250	**Итого: 200/250**	**Итого: 200/250**	**Итого: 200/250**	**Итого: 200/250**	**Итого: 200/250**	**Итого: 200/250**	**Итого: 200/250**	**Итого: 200/250**	**Итого: 200/250**
Уэжин	***Уэжин***	***Уэжин***	***Уэжин***	***Уэжин***	***Уэжин***	***Уэжин***	***Уэжин***	***Уэжин***	***Уэжин***
Рыба, запеченная в омлете 80/100	Ленивые вареники с маслом 200/250	Рагу из овощей с маслом 200/220	Каша гречневая рассыпчатая 200/250	Пудинг из творога. 200/230	Сырники из творога. 180/200	Пюре из гороха с маслом 200/230	Макар-ые изделия отв-ые с сыром 180/5/15, 200/5/15	Омлет с сыром 100/120	Оладьи из творога 200/30
Напиток из плодов шиповника 180/200	Чай с сахаром 180/200	Чай с молоком 180/200	Молоко 180/200	Компот из с/м ягоды 180/200	Чай с молоком 180/200	Чай с сахаром 180/200	Чай с молоком 180/200	Напиток из шиповника 180/200	Чай с сахаром 180/200
Хлеб отрубной 20/20	Хлеб пшеничный 20/20	Хлеб отрубной 20/20	Хлеб пшеничный 20/20	Хлеб пшеничный 20/20	Хлеб пшеничный 20/20	Хлеб пшеничный 20/20	Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб пшеничный 20/20	Хлеб пшеничный 20/20
Овощи отварные с маслом 120/130								Икра морковная 100/110	
Итого: 400/450	**Итого: 400/450**	**Итого: 400/450**	**Итого: 400/450**	**Итого: 400/450**	**Итого: 400/450**	**Итого: 400/450**	**Итого: 400/450**	**Итого: 400/450**	**Итого: 400/450**