



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего МАДОУ «Детский сад № 3  
«Родничок» *С.А.Кривоносова* - О.А.Криворучко  
«03» *августа* 2025 года № *25*

# **ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню для воспитанников 3-7 лет**

**Муниципального автономного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад №3 «Родничок»**

г. Арамиль, 2025 год

*Настоящее меню подготовлено с использованием компьютерной программы для организации питания  
и учета продуктов в дошкольных образовательных организациях*

## День 1 (понедельник)

Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша геркулесовая с сливочным маслом	180
Какао с молоком	200
Батон	35
Сыр (порциями)	10
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Борщ со сметаной	180
Плов из отварного мяса индейки	180
Огурец соленый	50
Компот из кураги и изюма	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Кефир	200
Печенье «Березка»	60
Яблоки	100

## День 2 (вторник)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Запеканка из творога	170
Молоко сгущенное с сахаром	15
Кофейный напиток с молоком	200
Батон с маслом	45
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Суп с клецками	180
Рагу из мясо кур с овощами	180
Капуста квашеная	50
Напиток из шиповника	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Кисель плодово-ягодный	200
Сдоба Посадская	80

## День 3 (среда)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180
Чай с молоком	200
Батон	35
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Суп картофельный с консервами	180
Макаронный изделия отварные	130
Гуляш из отварного мяса говядины	70
Салат из моркови с растительным маслом	50
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Снежок	200
Ватрушка с творогом	65
Бананы	100

## День 4 (четверг)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша ассорти (рис, кукуруза) с маслом	180
Какао с молоком	200
Батон с маслом	45
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Суп овощной с фрикадельками со сметаной	180
Суфле из рыбы горбуши	180
Салат из картофеля с горошком и маслом	50
Компот из чернослива и изюма	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Чай с лимоном	200
Пирожки печеные с повидлом (джемом)	35
Груша	100

## День 5 (пятница)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша пшеничная молочная с маслом	180
Кофейный напиток с молоком	200
Батон с маслом	45
Сыр (порциями)	10
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Суп картофельный с бобовыми	180
Суфле из мяса говядины с рисом	180
Салат из капусты с репчатым луком и растительным маслом	50
Компот из кураги и шиповника	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Киселёк "Витошка"	200
Пряники	50
Бананы	100

## День 6 (понедельник)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180
Чай с молоком	200
Батон	35
Сыр (порциями)	10
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Суп картофельный с макаронными изделиями	180
Бульон куриный	10
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130
Бефстроганов	70
Икра из кабачков	50
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Ряженка	200
Печенье Березка	60
Яблоки	100

## День 7 (вторник)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
Завтрак	
Запеканка из творога	170
Молоко сгущенное с сахаром	15
Какао с молоком	200
Батон с маслом	45
2 Завтрак	
Биойогурт 2,5 % в стаканчике	100
Обед	
Уха рыбацкая с консервами	180
Жаркое из отварного мяса говядины	180
Капуста квашенная	50
Напиток фруктовый	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
Полдник	
Кисель плодово-ягодный	200
Рогалик Посадский	80

## День 8 (среда)

Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Суп молочный с лапшой	180
Кофейный напиток с молоком	200
Батон	35
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Щи из свежей капусты со сметаной	180
Бульон куриный	10
Каша рисовая рассыпчатая	130
Минтай, тушеный с овощами	70
Салат из отварной свеклы с маслом	50
Компот из кураги и изюма	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Биоогурт 2,5% питьевой	200
Творожная краляка	65
Бананы	100

## День 9 (четверг)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша ассорти (рис, греча) с маслом	180
Чай с молоком	200
Батон с маслом	45
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Рассольник со сметаной	180
Каша гороховая вязкая	130
Биточки из фарша говядины паровые	70
Салат из моркови с растительным маслом	50
Компот фруктовый	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Киселёк "Витошка"	200
Булка Венская	50
Груша	100

## День 10 (пятница)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Омлет запеченный или паровой	160
Какао с молоком	200
Батон с маслом	45
Сыр (порциями)	10
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Суп фасолевый	180
Капуста тушенная	180
Мясо говядины отварное	70
Салат из картофеля, моркови и лука с маслом	50
Компот из чернослива и изюма	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Чай с лимоном	200
Пряники «Зебра»	50
Бананы	100

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402773

Владелец Криворучко Ольга Александровна

Действителен с 15.01.2025 по 15.01.2026