



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего МАДОУ «Детский сад №3  
«Родничок» О.А.Криворучко  
«04» июля 2025 года № 25

# ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню для воспитанников 3-7 лет с аллергической реакцией

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 (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша на воде	180
Чай	200
Батон	35
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Суп из овощей	180
Макаронные изделия отварные	130
Зелёный горошек	50
Компот из кураги и изюма	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Чай	200
Вафли	60
Груша	100

## День 2 (вторник)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша на воде	180
Чай	200
Батон с маслом	45
<b>2 Завтрак</b>	
Биойогурт 2,5 % в стаканчике 50 мл или Чай	200
<b>Обед</b>	
Суп из овощей	180
Рис отварной	180
Солёный огурец	50
Напиток из шиповника	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Кисель плодово-ягодный	200
Печенье творожное	90

## День 3 (среда)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша на воде	180
Чай	200
Батон	35
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Суп овощной	180
Картофель отварной	180
Салат из свеклы с солен. огурцами и маслом	50
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Биойогурт 2,5% питьевой 50 мл или Чай	200
Вафли	65
Бананы	100

## День 4 (четверг)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша на воде	180
Чай	200
Батон маслом	45
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Суп овощной	180
Каша на воде	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	200
Печенье	35
Бананы	100

## День 5 (пятница)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша на воде	180
Чай	200
Батон с маслом	45
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Суп картофельный	180
Рис отварной	180
Морская капуста	50
Компот из кураги и шиповника	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Киселёк "Витошка"	200
Пряники	50
Яблоки	100

## День 6 (понедельник)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша на воде	180
Чай	200
Батон	35
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Суп крестьянский с крупой	180
Картофель отварной	180
Кукуруза консервированная	50
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Чай	200
Печенье	65
Яблоки	100

## День 7 (вторник)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
Завтрак	
Каша на воде	180
Молоко сгущенное с сахаром	15
Чай	200
Батон с маслом	45
2 Завтрак	
Биойогурт 2/5 % 50 мл или Чай	200
Обед	
Суп картофельный	180
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180
Солёный огурец	50
Напиток из клюквы	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
Полдник	
Кисель плодово-ягодный	200
Печенье	50



## День 8 (среда)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша на воде	180
Чай	200
Батон	35
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Суп овощной	180
Каша рисовая рассыпчатая	180
Салат из отварной свеклы с маслом	50
Компот из кураги и изюма	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Биойогурт 2,5 % 50мл или Чай	200
Вафли	65
Бананы	100

## День 9 (четверг)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша на воде	180
Чай	200
Батон с маслом	45
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Суп овощной	180
Капуста тушеная	180
Салат из картофеля, моркови и лука с маслом	50
Компот фруктовый	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Киселёк "Витошка"	200
Печенье	50
Бананы	100

## День 10 (пятница)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша на воде	180
Чай	200
Батон с маслом	45
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Суп овощный	180
Картофельное пюре	180
Морская капуста	50
Компот из чернослива и изюма	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Чай	200
Вафли	50
Груша	100

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402773

Владелец Криворучко Ольга Александровна

Действителен с 15.01.2025 по 15.01.2026