



УТВЕРЖДЕНО
приказом Детского сада № 3 «Родничок»
№ 2 от 20 2026 года № 2

Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников 1-3 лет

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

г. Арамиль, 2026 г.

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)	Выход, г.
Завтрак	
Каша геркулесовая с сливочным маслом	160
Какао с молоком	150
Батон	35
2 Завтрак	
Сок	200
Обед	
Борщ со сметаной	150
Плов из отварного мяса кур	130
Огурец соленый	30
Компот из кураги и изюма	150
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
Полдник	
Кефир	150
Сдоба обыкновенная	60

День 2 (вторник)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г.
Завтрак	
Запеканка из творога	150
Молоко сгущенное с сахаром	10
Кофейный напиток с молоком	150
Батон с маслом	45
2 Завтрак	
Биойогурт 2,5 % в стаканчике	100
Обед	
Суп с клецками	150
Макаронные изделия отварные	110
Гуляш из отварного мяса говядины	50
Салат из моркови с растительным маслом	30
Напиток из шиповника	150
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
Полдник	
Чай	150
Плюшка с сахаром	40

День 3 (среда)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.
Завтрак	
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	170
Чай с молоком	150
Батон	35
Сыр (порциями)	10
2 Завтрак	
Сок	200
Обед	
Суп картофельный с консервами	150
Каша перловая рассыпчатая	110
Мясо кур отварное в соусе	50
Салат из отварной свеклы с соленными огурцами и растительным маслом	30
Компот из сухофруктов	150
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
Полдник	
Кисель плодово-ягодный	150
Ватрушка с повидлом	65
Груша	95

День 4 (четверг)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.
Завтрак	
Каша ассорти (рис, кукуруза) с маслом	160
Какао с молоком	150
Батон маслом	45
2 Завтрак	
Сок	200
Обед	
Суп овощной с фрикадельками со сметаной	150
Суфле из филе минтая	130
Салат из картофеля с горошком и маслом	30
Компот из чернослива и изюма	150
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
Полдник	
Чай с лимоном	150
Ватрушка с творогом	65
Яблоки	95

День 5 (пятница)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.
Завтрак	
Каша пшеничная молочная с маслом	150
Кофейный напиток с молоком	150
Батон	35
Сыр (порциями)	10
2 Завтрак	
Сок	200
Обед	
Суп картофельный с бобовыми	150
Суфле из мяса говядины с рисом	130
Салат из капусты с репчатым луком и растительным маслом	30
Компот из кураги и шиповника	150
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
Полдник	
Напиток «Витошка»	150
Пряники	50

День 6 (понедельник)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.
Завтрак	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	160
Чай с молоком	150
Батон	35
2 Завтрак	
Сок	200
Обед	
Суп фасолевый	150
Бульон куриный	10
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110
Печень по-строгановски	50
Икра из кабачков	30
Компот из сухофруктов	150
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
Полдник	
Снежок	150
Сдоба Посадская с повидлом	40

День 7 (вторник)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.
Завтрак	
Каша ячневая молочная с сливочным маслом	150
Какао с молоком	150
Батон с маслом	45
2 Завтрак	
Биойогурт 2/5 % в стаканчике	100
Обед	
Уха рыбацкая с консервами	150
Рагу из мяса кур	130
Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	30
Напиток фруктовый	150
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
Полдник	
Кисель плодово-ягодный	150
Сдоба обыкновенная	50

День 8 (среда)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.
Завтрак	
Суп молочный с лапшой	170
Кофейный напиток с молоком	150
Батон	35
Сыр (порциями)	10
2 Завтрак	
Сок	200
Обед	
Щи из свежей капусты со сметаной	150
Каша рисовая рассыпчатая	110
Бульон куриный	10
Минтай, тушеный с овощами	50
Салат из отварной свеклы с маслом	30
Компот из кураги и изюма	150
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
Полдник	
Чай	150
Булочка с маком	50
Бананы	95

День 9 (четверг)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.
Завтрак	
Каша ассорти (рис, греча) с маслом	160
Чай с молоком	150
Батон с маслом	45
2 Завтрак	
Сок	200
Обед	
Рассольник со сметаной	150
Бульон куриный	10
Каша гороховая вязкая	110
Биточки из фарша говядины паровые	60
Салат из моркови с растительным маслом	30
Компот из клюквы	150
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
Полдник	
Кисель «Витошка»	150
Булочка творожная	50
Яблоки	95

День 10 (пятница)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.
Завтрак	
Омлет запеченный или паровой	150
Какао с молоком	150
Батон	35
Сыр (Порциями)	10
2 Завтрак	
Сок	200
Обед	
Суп картофельный с макаронными изделиями	150
Мясо говядины отварное	50
Капуста тушеная	110
Салат из картофеля, моркови и лука с растительным маслом	50
Компот из чернослива и изюма	150
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
Полдник	
Чай с лимоном	150
Коржик сахарный	80

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 647030360437668574821219143876624766403350370957
Владелец: Кривошук Ольга Александровна
Действителен с 14.01.2026 по 14.01.2027