



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом Детского сада № 3 «Родничок»  
«18» 12 2026 года № 5  
«Родничок»

# Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников 3-7 лет

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

г. Арамилль, 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 (блюдо)	Выход, г.
<b>Завтрак</b>	
Каша геркулесовая с сливочным маслом	180
Какао с молоком	200
Батон	35
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Борщ со сметаной	180
Плов из отварного мяса кур	180
Огурец соленый	30
Компот из кураги и изюма	150
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Кефир	200
Сдоба обыкновенная	60

## День 2 (вторник)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.
<b>Завтрак</b>	
Запеканка из творога	170
Молоко стуженное с сахаром	15
Кофейный напиток с молоком	200
Батон с маслом	45
<b>2 Завтрак</b>	
Биойогурт 2,5 % в стаканчике	100
<b>Обед</b>	
Суп с клецками	180
Макаронные изделия отварные	130
Гуляш из отварного мяса говядины	70
Салат из моркови с растительным маслом	50
Напиток из шиповника	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Чай	200
Плюшка с сахаром	100



### День 3 (среда)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.
<b>Завтрак</b>	
Каша гречневая 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 консервами	180
Каша перловая рассыпчатая	130
Мясо кур отварное в соусе	70
Салат из отварной свеклы с соленными огурцами и растительным маслом	50
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Кисель плодово-ягодный	200
Ватрушка с повидлом	65
Груша	100

### День 4 (четверг)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.
<b>Завтрак</b>	
Каша ассорти (рис, кукуруза) с маслом	180
Какао с молоком	200
Батон маслом	45
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Суп овощной с фрикадельками со сметаной	180
Суфле из филе минтая	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
Ватрушка с творогом	65
Яблоки	100



### День 5 (пятница)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.
<b>Завтрак</b>	
Каша пшеничная молочная с маслом	180
Кофейный напиток с молоком	200
Батон	35
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>	
Напиток «Витошка»	200
Пряники	50

### День 6 (понедельник)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.
<b>Завтрак</b>	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180
Чай с молоком	200
Батон	35
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Суп фасолевый	180
Бульон куриный	10
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130
Печень по-строгановски	70
Икра из кабачков	50
Компот из сухофруктов	150
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Снежок	200
Сдоба Посадская с повидлом	80



## День 7 (вторник)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.
<b>Завтрак</b>	
Каша ячневая молочная с сливочным маслом	170
Какао с молоком	200
Батон с маслом	45
<b>2 Завтрак</b>	
Биойогурт 2/5 % в стаканчике	100
<b>Обед</b>	
Уха рыбацкая с консервами	180
Рагу из мяса кур	180
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, лук и растительным маслом	50
Напиток фруктовый	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Кисель плодово-ягодный	200
Сдоба обыкновенная	50

## День 8 (среда)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.
<b>Завтрак</b>	
Суп молочный с лапшой	180
Кофейный напиток с молоком	200
Батон	35
Сыр (порциями)	10
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Щи из свежей капусты со сметаной	180
Каша рисовая рассыпчатая	130
Бульон куриный	10
Минтай, тушеный с овощами	70
Салат из отварной свеклы с маслом	30
Компот из кураги и изюма	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Чай	200
Булочка с маком	50
Бананы	100



## День 9 (четверг)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, 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
Бульон куриный	10
Каша гороховая вязкая	130
Биточки из фарша говядины паровые	70
Салат из моркови с растительным маслом	50
Компот из клюквы	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Киселёк «Витошка»	200
Булочка творожная	50
Яблоки	100

## День 10 (пятница)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.
<b>Завтрак</b>	
Омлет запеченный или паровой	160
Какао с молоком	200
Батон	35
Сыр (Порциями)	10
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	200
<b>Обед</b>	
Суп картофельный с макаронными изделиями	180
Мясо говядины отварное	70
Капуста тушеная	180
Салат из картофеля, моркови и лука с растительным маслом	50
Компот из чернослива и изюма	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Чай с лимоном	200
Коржик сахарный	80