

УТВЕРЖДЕНО

приказом Детского сада № 3 «Родничок»

от « 15 »

Детский сад

№ 3

«Родничок»

2026 года № 78



**Примерное 10-дневное меню
для воспитанников 3-7 лет**

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

Г. Арамкиль, 2026 г.

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

День 1 (понедельник)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.	Ккал.
Завтрак		
Каша геркулесовая с сливочным маслом	180	263
Какао с молоком	200	134
Батон	35	94
2 Завтрак		
Сок	200	90
Обед		
Борщ со сметаной	180	73
Плов из отварного мяса кур	130	365
Огурец соленый	50	3
Компот из кураги и изюма	200	88
Хлеб пшеничный	40	89
Хлеб ржаной	20	38
Полдник		
Кефир	200	116
Сдоба обыкновенная	60	190
Итого:		1548

День 2 (вторник)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.	Ккал.
Завтрак		
Запеканка из творога	180	100
Молоко ступенное с сахаром	15	47
Кофейный напиток с молоком	200	96
Батон с маслом	45	50
2 Завтрак		
Сок	200	90
Обед		
Суп с клецками	180	56
Макаронные изделия отварные	130	190
Гуляш из отварного мяса говядины	70	127
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	50	46
Напиток из шиповника	200	55
Хлеб пшеничный	40	89
Хлеб ржаной	20	38
Полдник		
Чай	200	37
Плюшка с сахаром	100	500
Итого:		1524

День 3 (среда)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.	Ккал.
Завтрак		
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	209
Чай с молоком	200	95
Батон	35	94
Сыр (порциями)	10	35
2 Завтрак		
Сок	200	90
Обед		
Суп картофельный с консервами	180	149
Картофельное пюре	130	114
Мясо кур отварное в соусе	70	109
Салат из свежих помидоров с растительным маслом	50	40
Компот из сухофруктов	200	90
Хлеб пшеничный	40	90
Хлеб ржаной	20	40
Полдник		
Кисель плодово-ягодный	200	135
Ватрушка с повидлом	65	158
Бананы	100	50
Итого:		1500

День 4 (четверг)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вход, г.	Ккал.
Завтрак		
Каша ассорти (рис, кукуруза) с маслом	180	130
Какао с молоком	200	55
Батон маслом	45	200
2 Завтрак		
Сок	200	119
Обед		
Суп овощной с фрикадельками со сметаной	180	219
Суфле из филе минтая	180	120
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	40
Компот из чернослива и изюма	200	44
Хлеб пшеничный	40	103
Хлеб ржаной	20	40
Полдник		
Чай с лимоном	200	42
Ватрушка с творогом	65	362
Яблоки	100	23
Итого:		1501

День 5 (пятница)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Ккал.
Завтрак		
Каша пшеничная молочная с маслом	180	150
Кофейный напиток с молоком	200	105
Батон	35	86
Сыр (порциями)	10	29
2 Завтрак		
Сок	200	90
Обед		
Суп картофельный с бобовыми	180	211
Суфле из мяса говядины с рисом	180	337
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	50	110
Компот из кураги и шиповника	200	37
Хлеб пшеничный	40	101
Хлеб ржаной	20	31
Полдник		
Напиток «Витлошка»	200	113
Вафли	50	100
Груша	100	23
Итого:		1523

День 6 (понедельник)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Ккал.
Завтрак		
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	476
Чай с молоком	200	147
Батон	35	99
2 Завтрак		
Сок	200	90
Обед		
Суп фасолевый	180	88
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	172
Печень по-строгановски	70	115
Икра из кабачков	50	43
Компот из сухофруктов	200	30
Хлеб пшеничный	40	51
Хлеб ржаной	20	31
Полдник		
Снежок	200	108
Булка Посадская с повидлом	50	202
Итого:		1655

День 7 (вторник)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Ккал.
Завтрак		
Каша ячневая молочная с сливочным маслом	180	200
Какао с молоком	200	150
Батон с маслом	45	112
2 Завтрак		
Сок	200	90
Обед		
Уха рыбацкая с консервами	180	190
Рагу из мяса кур	180	180
Салат из белокочанной капусты с луком, кукурузой и растительным маслом	50	62
Напиток фруктовый	200	70
Хлеб пшеничный	40	90
Хлеб ржаной	20	45
Полдник		
Кисель плодово-ягодный	200	70
Сдоба обыкновенная	60	300
Итого:		1501

День 8 (среда)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Ккал.
Завтрак		
Суп молочный с лапшой	180	100
Кофейный напиток с молоком	200	30
Батон	35	104
Сыр (порциями)	10	175
2 Завтрак		
Сок	200	90
Обед		
Щи из свежей капусты со сметаной	180	203
Каша рисовая рассыпчатая	130	190
Минтай, тушеный с овощами	70	43
Салат из свежих огурцов с растительным маслом.	50	87
Компот из кураги и изюма	200	13
Хлеб пшеничный	40	107
Хлеб ржаной	20	32
Полдник		
Чай	200	90
Булочка с маком	50	131
Бананы	100	129
Итого:		1524

День 9 (четверг)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г		Ккал.
Завтрак			
Каша ассорти (рис, гречка) с маслом	180		152
Чай с молоком	200		188
Батон с маслом	45		112
2 Завтрак			
Сок	200		90
Обед			
Рассольник со сметаной	180		83
Каша гороховая вязкая	130		222
Биточки из фарша говядины паровые	70		188
Салат из свежих помидоров с растительным маслом	50		63
Компот из клюквы	200		50
Хлеб пшеничный	40		79
Хлеб ржаной	20		31
Полдник			
Киселёк «Витошка»	200		31
Булочка творожная	50		225
Киви	100		46
Итого:			1564

День 10 (пятница)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вход, г		Ккал.
Завтрак			
Омлет запеченный или паровой	160		147
Какао с молоком	200		100
Батон	35		103
Сыр (Порциями)	10		22
2 Завтрак			
Сок	200		90
Обед			
Суп картофельный с макаронными изделиями	200		241
Голубцы ленивые	80		200
Томатный соус	10		21
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	50		40
Компот из чернослива и изюма	200		80
Хлеб пшеничный	40		90
Хлеб ржаной	20		40
Полдник			
Чай с лимоном	200		80
Коржик сахарный	80		180
Яблоки	100		98
Итого:			1532