

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Центр развития ребёнка - детский сад № 25»**

Улица Готвальда, 25, Миасс Челябинской области, 456306 Тел. (3513) 57-69-00.  
ОКПО 51494593, ОГРН 1027400881133, ИНН/КПП 7415031834/ 741501001

Утверждаю:   
Заведующий МБДОУ № 25

Суралева Л.Б.

Приказ № 24 от 01.09.2015



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для детей дошкольного возраста (сад – 12ч.)

Разработано в соответствии с САНПИН 2.4.1.3049-13 по сборнику «Организация питания детей в ДОУ» (Министерство образования и науки Челябинской области, составитель Т.Н.Панкратова, под редакцией В.В.Садырина).

При расчете выполнения натуральных норм за 10 дней использованы нормы, определенные приказом № 797 от 26.12.2013г. по МКУ МГО «Образование».

Составитель:  
Шалина Т.Н.,  
медицинская сестра  
высшей категории

**Десятидневное меню МДОУ №25 для детей с 3-х до 7 лет /2, 4 недели/ 12 час с уплотненным полдником**

| понедельник                         | вторник                            | среда                               | четверг                                | пятница                              |
|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <b>завтрак</b>                      | <b>завтрак</b>                     | <b>завтрак</b>                      | <b>завтрак</b>                         | <b>завтрак</b>                       |
| Макаронн изделия<br>отвар с овощами | 1. пудинг творож<br>запеч с повидл | 1 каша манная<br>молочная           | 1. каша овсяная<br>«Геркулес»          | 1. омлет с сыром                     |
| 200                                 | 150/30                             | 200                                 | 200                                    | 200                                  |
| 2. хлеб с сыром                     | 2. хлеб с маслом                   | 2. хлеб с сыром                     | 2. хлеб с маслом                       | 2. хлеб с маслом                     |
| 30/9                                | 30/5                               | 40/9                                | 30/5                                   | 30/5                                 |
| 3. чай с сахар                      | 3. коф напиток с<br>молоком        | 3. какао с молок                    | 3. коф напиток с<br>молоком            | 3. какао с молоком                   |
| 180                                 | 180                                | 180                                 | 180                                    | 180                                  |
| <b>10.00 час</b>                    | <b>10.00 час</b>                   | <b>10.00 час</b>                    | <b>10.00 час</b>                       | <b>10.00 час</b>                     |
| сок                                 | сок                                | сок                                 | сок                                    | Сок/фрукты                           |
| 150                                 | 150                                | 150                                 | 150                                    | 150/70                               |
| <b>обед</b>                         | <b>обед</b>                        | <b>обед</b>                         | <b>обед</b>                            | <b>обед</b>                          |
| 1. салат из моркови<br>и яблок      | 1. салат из зелен<br>и горошка     | 1. салат витаминный                 | 1. винегрет овощной                    | 1. Салат из солен<br>огурцов         |
| 60                                  | 60                                 | 60                                  | 60                                     | 60                                   |
| 2. борщ с кап и<br>картоф со смет   | 2. суп –пюре из крупы<br>со смет   | 2. рассольник<br>ленинградский      | 2. суп картоф с зелен<br>горошком      | 2. суп картоф с мясн<br>фрикад       |
| 200                                 | 200                                | 200                                 | 200                                    | 200/20                               |
| 3. тефтели рыбные                   | 3. суфле из кур                    | 3. рулет из гов с<br>яйцом          | 3. гуляш из говядины                   | 3. рыба тушен в смет<br>соусе с овощ |
| 40*2                                | 70                                 | 70                                  | 80                                     | 70/70                                |
| 4. картофель<br>отварной            | 4. капуста тушеная                 | 4 каша гречневая<br>рассыпчатая     | 4. картоф пюре<br>тушен капуста        | 4. рис отварной                      |
| 150                                 | 150                                | 150                                 | 100                                    | 75<br>75                             |
| 5. компот из см<br>с/фр             | 5. компот из сушен<br>плодов       | 5. соус томатный                    | 5. компот из свежих<br>плодов          | 5. напиток шиповника                 |
| 180                                 | 180                                | 180                                 | 30                                     | 180                                  |
| 6 хлеб                              | 6 хлеб                             | 6. кисель из пл кон                 | 6 хлеб                                 | 6 хлеб                               |
| 50                                  | 50                                 | 50                                  | 180                                    | 50                                   |
|                                     |                                    | 7 хлеб                              | 50                                     |                                      |
| <b>Усиленн полдник</b>              | <b>Усиленн полдник</b>             | <b>Усиленн полдник</b>              | <b>Усиленн полдник</b>                 | <b>Усиленн полдник</b>               |
| 1. капустная зап-ка                 | 1. свекла тушеная в<br>смет соусе  | 1. кабачк икра<br>2. котлеты картоф | 1. пюре морковное                      | 1. зап-ка картоф с<br>овощами        |
| 200                                 | 200                                | 170                                 | 60<br>75*2                             | 150                                  |
| 2 булочка<br>Домашняя               | 2. булочка «Нежная»                | 3. печенье                          | 2. сырники из творога<br>со стущ молок | 2. соус сметанный                    |
| 80                                  | 80                                 | 80                                  | 20                                     | 100/20                               |
| 3 груша                             | 3. банан                           | 4 чай с молоком                     | 3. Чай с лимоном                       | 3. булочка Осенняя                   |
| 90                                  | 90                                 | 70                                  | 180                                    | 180/5                                |
| 4 молоко кипяч                      | 4 чай с молок                      | 5 мандарины                         | 4 апельсинны                           | 4 чай с сахар                        |
| 180                                 | 180                                | 180                                 | 70                                     | 180                                  |
| 5 хлеб                              | 5 хлеб                             | 6 хлеб                              | 40                                     | 5 хлеб                               |
| 40                                  | 40                                 | 40                                  | 40                                     | 40                                   |

**Десятидневное меню МДОУ №25 для детей с 3-х до 7 лет /1,3 недели/ 12час с уплотненным полдником**

| понедельник                                      | вторник                               | среда                                 | четверг                             | пятница                               |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>завтрак</b>                                   | <b>завтрак</b>                        | <b>завтрак</b>                        | <b>завтрак</b>                      | <b>завтрак</b>                        |
| 1. каша «Дружба»<br>а конц молоко                | 1 зап-ка из творога<br>со сгущ молоко | 1. котлеты рыбные<br>Соус томат       | 1. каша рисовая на молоке           | 1 каша гречневая<br>Молочная жидкая   |
| 200  | 150/20                                | 70<br>40                              | 200                                 | 200                                   |
| 2. хлеб с сыром                                  | 2. хлеб с маслом                      | 2. макарон издел<br>отвар с каб икрой | 2. хлеб с сыром                     | 2 хлеб с маслом                       |
| 40/10  | 30/5                                  | 140/60                                | 30/9                                | 30/5                                  |
| 3. чай с лимон                                   | 3. кофе с пирог<br>молск              | 3. хлеб маслом                        | 3. кофе с пирог                     | 3. кофе с молк                        |
| 180/5  | 180                                   | 30/5                                  | 180                                 | 180                                   |
|  | 180                                   | 180                                   |                                     |                                       |
| <b>10.30 час</b>                                 | <b>10.30 час</b>                      | <b>10.30 час</b>                      | <b>10.30 час</b>                    | <b>10.30 час</b>                      |
| сок  | сок                                   | сок                                   | сок                                 | сок                                   |
| 150  | 150                                   | 150                                   | 150                                 | 150                                   |
| <b>Обед</b>                                      | <b>Обед</b>                           | <b>Обед</b>                           | <b>Обед</b>                         | <b>Обед</b>                           |
| 1. салат из свеклы с<br>чеснок                   | 1. салат из б/к кап с<br>морков       | 1. салат из солен<br>огурцов          | 1. салат картоф с зелен<br>горошком | 1. салат из капусты с яблок           |
| 60   | 60                                    | 60                                    | 60                                  | 60                                    |
| 2 суп картоф с бобов                             | 2. рассольник<br>домашний             | 2. щи с капуст и<br>картоф со смет    | 2. суп картоф с клешками            | 2 свекольник со смет                  |
| 200  | 200                                   | 200                                   | 200                                 | 200                                   |
| 3. картоф зап-ка с<br>мясом с маслом             | 3 котлеты из говяд                    | 3. жаркое по-<br>домашнему с мяс      | 3. пудинг из говядины с<br>овощами  | 3. рыба запеч в омлете                |
| 190/5  | 60                                    | 60                                    | 220                                 | 80                                    |
| 4. напиток<br>шиповника                          | 4 каша ячневая<br>Рассып с луком      | 4. кисель из плод<br>концентрага      | 4 компот из свеж плодов             | 4. картоф пюре                        |
| 180  | 150                                   | 180                                   | 180                                 | 150                                   |
| 5. хлеб  | 5 компот из с/фр                      | 5 хлеб                                | 5. хлеб                             | 5 компот из сушен плодов              |
| 50   | 180                                   | 50                                    | 50                                  | 180                                   |
|  | 50                                    |                                       |                                     | 6 хлеб                                |
|  |                                       |                                       |                                     | 50                                    |
| <b>усиленн полдник</b>                           | <b>усиленн полдник</b>                | <b>усиленн полдник</b>                | <b>усиленн полдник</b>              | <b>усиленн полдник</b>                |
| 1. омлет<br>натуральный                          | 1 пудинг овощной                      | 1. каша пшениная<br>молочная жидкая   | 1. морковная зап-ка с<br>маслом     | 1 суп молочный с макарон<br>изделиями |
| 80   | 150                                   | 200                                   | 150/5                               | 200                                   |
| 2. зелен горошек<br>отварной для<br>подгарировки | 2. шанежка с картоф                   | 2. апельсин                           | 2 зразы творож с изюм               | 2 шанежка наливная с яйцом            |
| 80   | 80                                    | 90                                    | 100                                 | 85                                    |
| 3. молоко кипяч                                  | 3 чай с молоком                       | 3 чай с лимон                         | 3. чай с молоком                    | 3. чай с молоком                      |
| 180  | 180                                   | 180/6                                 | 180                                 | 180                                   |
| 4 яблоко   | 4 банан                               | 4 хлеб                                | 4 яблоко                            | 4 мандарины                           |
| 80   | 80                                    | 40                                    | 90                                  | 70                                    |
| 5 хлеб   | 5 хлеб                                | 30                                    | 30                                  | 5 хлеб                                |
| 40   | 40                                    | 30                                    | 30                                  | 30                                    |