

УТВЕРЖДАЮ

по Заведующий МБДОУ *л. в. в.*

Л. В. В.



Л. В. В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для детей с 3 лет до 7 лет в дошкольных
образовательных учреждениях
2023г.
(октябрь-декабрь)

САД 1-3 НЕДЕЛЯ

2023 (октябрь-декабрь)

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда	
Омлет натуральный	Каша жидкая пшеничная	Каша жидкая пшеничная	Омлет натуральный	Омлет натуральный	Каша жидкая пшеничная	Омлет натуральный	Омлет натуральный	Каша жидкая манная	
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	
Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток с молоком	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок яблочный 200гр	Фрукты (груша)	Фрукты (груша)	Напиток витаминизированный 180гр	Напиток витаминизированный 180гр	Фрукты (груша)	Фрукты (груша)	Сок яблочный 200гр	Сок яблочный 200гр	
Фрукты (яблоко)	Напиток витаминизированный 180гр	Напиток витаминизированный 180гр			Сок яблочный 200гр	Сок яблочный 200гр			
ОБЕД									
Салат из моркови	Икра овощная	Икра овощная	Салат из свеклы	Салат из свеклы	Икра морковная	Икра морковная	Салат из свеклы	Салат из свеклы	
Суп картофельный с крупной на мясном бульоне	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	Суп-пюре из картофеля на курином бульоне	Суп-пюре из картофеля на курином бульоне	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	Суп с рыбными консервами	Суп с рыбными консервами	
Пудинг из творога с рисом	Биточки рубленые	Биточки рубленые	Фрикадельки из птицы	Фрикадельки из птицы	Печень по-строгановски	Печень по-строгановски	Жаркое по - домашнему	Жаркое по - домашнему	
Соус молочный (сладкий)	Картофель запеченный в сметанном соусе	Картофель запеченный в сметанном соусе	Капуста тушеная	Капуста тушеная	Рис припущенный	Рис припущенный	Напиток из плодов шиповника	Напиток из плодов шиповника	
Компот из сушёных фруктов	Компот из изюма	Компот из изюма	Кисель из черной смородины	Кисель из черной смородины	Компот из сушёных фруктов	Компот из сушёных фруктов	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Чеснок	Чеснок	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Чеснок	Чеснок	
Чеснок	Чеснок	Чеснок	Гренки из пшеничного хлеба к супу	Гренки из пшеничного хлеба к супу	Чеснок	Чеснок			
ПОЛДНИК									
Кефир	Снежок	Снежок	Йогурт питьевой	Йогурт питьевой	Кефир	Кефир	Снежок	Снежок	
Пряник	Плюшка слобная	Плюшка слобная	Фрукты (мандарин)	Фрукты (мандарин)	Крендель сахарный 60гр	Крендель сахарный 60гр	Печенье	Печенье	
УЖИН									
Винегрет овощной	Салат из свеклы с сыром	Салат из свеклы с сыром	Салат из моркови	Салат из моркови	Салат из капусты	Салат из капусты	Салат из картофеля с горошка зелёного консервированного	Салат из картофеля с горошка зелёного консервированного	
Тфтели мясные	Зразы рыбные с яйцом	Зразы рыбные с яйцом	Сырники из творога	Сырники из творога	Котлеты рыбные запеченные в сметанном соусе	Котлеты рыбные запеченные в сметанном соусе	Голубцы ленивые	Голубцы ленивые	
Картофель отварной	Рис припущенный	Рис припущенный	Соус черносмородиновый	Соус черносмородиновый	Пюре картофельное	Пюре картофельное	Соус сметанный с томатом	Соус сметанный с томатом	
Чай с сахаром	Соус сметанный	Соус сметанный	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с сахаром	
Хлеб ржаной	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Батон	Батон	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Гренки из пшеничного хлеба	Гренки из пшеничного хлеба	
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	Лук зелёный (на весь день)	Лук зелёный (на весь день)	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	
Лук зелёный (на весь день)	Лук зелёный (на весь день)	Лук зелёный (на весь день)	Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Лук зелёный (на весь день)	Лук зелёный (на весь день)	
Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Яйцо вареное	Яйцо вареное	Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	

САД 2-4 НЕДЕЛЯ

2023 (октябрь-декабрь)

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда	
ЗАВТРАК									
Каша жидкая кукурузная на стерилизованном молоке	Суп молочный с макаронными изделиями	Омлет натуральный	Каша жидкая пшленно-рисовая	Каша жидкая ячневая					
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом					
Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Фрукты (яблоко)	Фрукты (груша)	Напиток витаминизированный 180гр	Фрукты (груша)	Фрукты (груша)					Сок яблочный 200гр
Сок яблочный 200гр		Фрукты (апельсин)							
ОБЕД									
Салат из моркови	Винегрет овощной	Икра овощная	Икра морковная	Икра морковная					Салат из капусты
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Суп картофельный с мясными фрикадельками					Суп с рыбными консервами
Лапшевник из творога	Фрикадельки мясные в соусе	Плов из птицы	Оладьи из печени	Оладьи из печени					Рулет с луком и яйцом
Соус молочный (сладкий)	Капуста тушеная	Кисель из черной смородины	Пюре картофельное	Пюре картофельное					Каша рассыпчатая гречневая
Компот из сушёных фруктов	Напиток из плодов шиповника	Хлеб ржаной	Компот из изюма	Компот из изюма					Соус сметанный с томатом
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной /Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной					Компот из сушёных фруктов
Хлеб пшеничный	Чеснок	Чеснок	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный					Хлеб ржаной /Хлеб пш-ный
Чеснок	Гренки из пшеничного хлеба к супу		Чеснок	Чеснок					Чеснок
ПОЛДНИК									
Кефир	Снежок	Йогурт питьевой	Кефир	Кефир					Снежок
Мармелад	Плюшка сладкая	Плюшка песочная	Крендель сахарный	Крендель сахарный					Фрукты (яблоко)
УЖИН									
Салат из свеклы	Салат из капусты	Салат из моркови	Салат из зеленого горошка консервированного	Салат из зеленого горошка консервированного					Салат из картофеля с горошка зелёного консервированного
Котлета рубленая мясная	Рыба, запеченная с морковью	Вареники ленивые с маслом	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным					Мясо тушёное с овощами в соусе
Рагу из овощей	Пюре картофельное	Соус абрикосовый	Макаронные изделия отварные с маслом	Макаронные изделия отварные с маслом					Чай с сахаром
Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай с лимоном					Печенье
Хлеб ржаной /Хлеб пш-ный	Хлеб ржаной	Батон	Хлеб ржаной /Хлеб пш-ный	Хлеб ржаной /Хлеб пш-ный					Хлеб ржаной
Лук зелёный (на весь день)	Хлеб пшеничный	Лук зелёный (на весь день)	Лук зелёный (на весь день)	Лук зелёный (на весь день)					Хлеб пшеничный
Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)					Укроп (на весь день)