



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 94

«Золушка» г.Изобильного

З.М.Исакова

12.01.2026 года

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет с 12 – ти часовым пребыванием в ДОУ

с _____ 20____ г по _____ 20____ г

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак-I									
Каша манная молочная 200	Каша рисовая 200	Каша пшеничная 200	Каша Геркулес 200	Каша Ячневая 200	Каша манная молочная 200	Каша рисовая молочная 200	Каша пшеничная 200	Каша геркулес 200	Каша «Дружба» 200
Чай с лимон 180/10/7	Кофе напиток 180	Чай сладкий 180/10	Чай с лимон 180/10/7	Кофе напиток 180	Чай с лимон 180/10/7	Чай сладкий 180/10	Чай с лимон 180/10/7	Чай сладкий 180/10	Кофе напиток 180
бутерброд с маслом 40-10	бутерброд с маслом 40-10	бутерброд с маслом 40-10	бутерброд с маслом 40-10	бутерброд с маслом 40-10	бутерброд с маслом 40-10	бутерброд с маслом 40-10	бутерброд с маслом 40-10	бутерброд с маслом 40-10	бутерброд с маслом 40-10
Джем ягодный 20	Джем ягодный 20	Джем ягодный 20	Джем ягодный 20	Джем ягодный 20	Джем ягодный 20	Джем ягодный 20	Джем ягодный 20	Джем ягодный 20	Джем ягодный 20
Завтрак-II									
Напиток (вкусокок) 70	Напиток (вкусокок) 70	Напиток (вкусокок) 70	Напиток (вкусокок) 70	Напиток (вкусокок) 70	Напиток (вкусокок) 70	Напиток (вкусокок) 70	Напиток (вкусокок) 70	Напиток (вкусокок) 70	Напиток (вкусокок) 70
Печенье-30	Вафли-20	Печенье-30	Вафли-20	Печенье-30	Вафли-20	Печенье-30	Вафли-20	Печенье-30	Вафли-20
Обед									
Салат овощной 50	Салат морковный 50	Салат витаминный 50	Винегрет 50	Салат витаминный 50	Салат витаминный 50	Салат овощной 50	Винегрет 50	Салат витаминный 50	Салат овощной 50
Суп рассольник 200	Суп с дом.лапшой 200	Суп гороховый 200	Борщ на мясо-костн бульоне 200	Суп фасолевый 200	Суп рассольник 200	Суп с дом.лапшой 200	Суп гороховый 200	Борщ на мясо-костн бульоне 200	Суп фасолевый 200

Мясо тушеное 80	Гуляш куриный 80	Плов с курицей 200	Котлеты Мясные 80	Котлеты рыбные 80	Гуляш мясной 80	Рагу из курицы 80	Плов с курицей 200	Гуляш мясной 80	котлеты куриные 80
Гарнир гречка 120	Гарнир перловка 120		Гарнир макароны 120	Гарнир картофельное пюре 120	Гарнир отварные макароны- 120	Гарнир перловка 120		Гарнир картофельное пюре 120	Гарнир гречка отварная 120
Компот из с/фрукт 180	Компот из с/фрукт 180	Компот из с/фрукт 180	Компот из с/фрукт 180	Компот из с/фрукт 180	Компот из с/фрукт 180	Компот из с/фрукт 180	Компот из с/фрукт 180	Компот из с/фрукт 180	Компот из с/фрукт 180
Хлеб -70	Хлеб -70	Хлеб -70	Хлеб -70	Хлеб -70	Хлеб -70	Хлеб -70	Хлеб -70	Хлеб -70	Хлеб -70
Уплотненный полдник									
Каша ячневая 200	Яйцо отварное 1 шт	Оладьи 100	Пирожки с картошкой 100	Сладкие макароны с маслом 200	Каша гречневая с подливным молоком 200	Яйцо отварное 1 шт	Оладьи 100	Пирожки с капустой 100	Сладкие макароны с маслом 200
Гренки с яйцом 40	Салат витаминный 50	Джем ягод 20	Салат витаминный 50	Салат морковный 50	Гренки с яйцом-40	Салат витаминный 50	Джем ягод 20	Салат витаминный 50	Салат витаминный 50
Чай сладкий 180/10	Кисель 180	Какао с молоком 180	Чай с лимон 180/10/7	Кисель 180	Чай сладкий 180/10	Кисель 180	Какао с молоком 180	Чай с лимон 180/10/7	Кисель 180
	Булочка сдобная 50	Печенье				Булочка сдобная 50	Печенье		
	Хлеб-40			Хлеб -40		Хлеб-40			Хлеб-40
Яблоко 100		Яблоко 100		Яблоко 200		Яблоко 100			Яблоко 100