

Согласовано:
Заведующий МАДОУ "ЦРР – Детский сад № 11"
Т.А. Михайлова

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "КОМПЛИТ"
Е.Н. Кулакова

Примерное десятидневное меню для детей МАДОУ "ЦРР – детский сад № 11" (Весна - Лето)
01.03.2026

День	День 1			День 2			День 3			День 4			День 5			День 6			День 7			День 8			День 9			День 10									
	Выход, г	1-3	3-7	Выход, г	1-3	3-7	Выход, г	1-3	3-7	Выход, г	1-3	3-7	Выход, г	1-3	3-7	Выход, г	1-3	3-7	Выход, г	1-3	3-7	Выход, г	1-3	3-7	Выход, г	1-3	3-7	Выход, г	1-3	3-7							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	180	180	Каша ячневая молочная вязкая	150	180	Каша рисовая молочная жидкая	150	180	Каша ячневая молочная вязкая	150	180	Каша пшеничная молочная жидкая	150	180	Каша пшеничная молочная жидкая	150	180	Каша "Дружба"	150	180	Каша манная молочная жидкая	150	180	Каша манная молочная жидкая	150	180	Каша манная молочная жидкая	150	180	180						
Сыр полутвердый (порц)	10	10	10	Сыр полутвердый (порц)	10	10	Сыр полутвердый (порц)	10	10	Сыр полутвердый (порц)	10	10	Сыр полутвердый (порц)	10	10	Сыр полутвердый (порц)	10	10	Сыр полутвердый (порц)	10	10	Сыр полутвердый (порц)	10	10	Сыр полутвердый (порц)	10	10	Сыр полутвердый (порц)	10	10	10						
Багон	20	20	20	Багон	20	20	Багон	20	20	Багон	20	20	Багон	20	20	Багон	20	20	Багон	20	20	Багон	20	20	Багон	20	20	Багон	20	20	20						
Чай с молоком	150	180	180	Кофейный напиток с молоком	150	180	Чай с молоком	150	180	Чай с молоком	150	180	Кофейный напиток с молоком	150	180	Чай с молоком	150	180	Кофейный напиток с молоком	150	180	Кофеиный напиток с молоком	150	180	Кофеиный напиток с молоком	150	180	Чай с молоком	150	180	180						
Итого, г.:	330	390	390	330	390	390	330	390	390	330	390	390	330	390	390	330	390	390	330	390	390	330	390	390	330	390	390	330	390	390	330	390					
ЗАВТРАК																																					
Сок фруктовый	100	100	100	Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100	100						
Икра кабачковая	30	50	50	Салат из свеклы и моркови	30	50	Винегрет	30	50	Салат из свеклы с сыром	30	50	Икра кабачковая	30	50	Салат из вареной моркови с яблоком	30	50	Салат картофельный с зел. горошком	30	50	Салат из свеклы с сыром	30	50	Икра кабачковая	30	50	Салат из вареной моркови с яблоком	30	50	50						
Суп картофельный с бобовыми	150	180	180/5	Суп-лапша домашняя	150	180	Суп-поре картофельный	150	180	Суп картофельный с рабной консерв.	150	180	Суп Ши из свежей капусты/ сметана	150/5	180/5	Суп картофельный с вареным сельдью	150	180	Суп картофельный с зел. горошком	150/5	180/5	Суп картофельный с вареным сельдью	150	180	Суп картофельный с вареным сельдью	150	180	Суп картофельный с вареным сельдью	150	180	Суп картофельный с вареным сельдью	150/5	180/5	180/5			
Каша гречневая вязкая	110	130	130	Пюре картофельное	110	130	Пюре картофельное	110	130	Макаронные изделия отварные	160	200	Жареное по домашнему (курица)	160	200	Капа рисовая рассычатая	160	200	Капа гречневая вязкая	110	130	Пюре картофельное	110	130	Пюре картофельное	110	130	Пюре картофельное	110	130	Пюре картофельное	110	130	130			
Гуляш из отварного мяса	50	70	70	Тефтели с соусом томатным	20	20	Котлета рыбная лобитовская	50	70	Клеши мясные с рисом	50	70	Печень говяжья те-строгом	50	70	Птица в соусе с молочном	50	70	Котлета рыбная	50	70	Птица в соусе с молочном	50	70	Птица в соусе с молочном	50	70	Котлета рыбная	50	70	Котлета рыбная	50	70	70			
Кисель	150	180	180	Компот из смеси сухофруктов	150	180	Компот из яблок	150	180	Кисель	150	180	Компот из смеси сухофруктов	150	180	Компот из смеси сухофруктов	150	180	Компот из смеси сухофруктов	150	180	Компот из смеси сухофруктов	150	180	Компот из смеси сухофруктов	150	180	Компот из смеси сухофруктов	150	180	Компот из смеси сухофруктов	150	180	180			
Хлеб пшеничный	20	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Гренки	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	20			
Итого, г.:	510	630	635	510	630	635	510	630	635	510	630	635	510	630	635	510	630	635	510	630	635	510	630	635	510	630	635	510	630	635	510	635	635				
ПОЛДНИК																																					
Кефир/сахар	100/5	100/5	100	Йогурт	100	100	Кефир/сахар	100/5	100/5	Кефир/сахар	100/5	100/5	Йогурт	100/5	100/5	Йогурт	100	100	Кефир/сахар	100/5	100/5	Кефир/сахар	100/5	100/5	Йогурт	100	100	Кефир/сахар	100/5	100/5	Йогурт	100	100	100			
Печенье	40	50	95	Пирожок печеный с рабой	50	60	Печенье	40	50	Печенье	40	50	Ватрушка с повидлом	50	60	Печенье	40	50	Печенье	40	50	Печенье	40	50	Ватрушка с повидлом	50	60	Печенье	40	50	Печенье	40	50	95			
Итого, г.:	145	155	195	145	155	195	145	155	195	145	155	195	145	155	195	145	155	195	145	155	195	145	155	195	145	155	195	145	155	195	195	195	195				
УЖИН																																					
Картофель отварной с овощами	180	200	200	Суп молочный с рисом	180	200	Омлет натуральный	180	200	Запеканка из творога с морковью	180	200	Гречневая с овощами	180	200	Запеканка из творога с морковью	180	200	Макаронные изделия с сыром	180	200	Запеканка из творога с морковью	180	200	Макаронные изделия с сыром	180	200	Запеканка из творога с морковью	180	200	Макаронные изделия с сыром	180	200	Омлет натуральный	180	200	200
Чай с лимоном	160	180	180	Чай с сахаром	160	180	Чай с лимоном	160	180	Чай с сахаром	160	180	Чай с лимоном	160	180	Чай с сахаром	160	180	Чай с лимоном	160	180	Чай с сахаром	160	180	Чай с лимоном	160	180	Чай с сахаром	160	180	Чай с лимоном	160	180	180			
Хлеб пшеничный	20	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	20			
Хлеб ржаной	40	50	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	50			
Итого, г.:	400	450	455	400	450	455	400	450	455	400	450	455	400	450	455	400	450	455	400	450	455	400	450	455	400	450	455	400	450	455	400	450	450				
Итого в день, г.:	1485	1725	1735	1485	1725	1735	1485	1725	1735	1485	1725	1735	1485	1725	1735	1485	1725	1735	1485	1725	1735	1485	1725	1735	1485	1725	1735	1485	1725	1735	1535	1770	1540	1770			