

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ  Закирова

**Двухнедельное меню для общеразвивающих детских садов с 10.5 часовым пребыванием на 2025 г в возрасте 1-3,3-7 лет**

| <u>1 неделя 1 день</u>                                                                                                                                                                                                                                                          | <u>1 неделя 2 день</u>                                                                                                                                                                                    | <u>1 неделя 3 день</u>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <u>1 неделя 4 день</u>                                                                                                                                                                                                                                                                | <u>1 неделя 5 день</u>                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>Завтрак</u><br/> Бутерброд с маслом<br/> 25/5, 30/5 гр.<br/> Каша «Дружба» молочная -<br/> 150/180гр.<br/> Кофейн.напиток с молоком -<br/> 150/180 гр<br/> Яблоки- 70/70</p>                                                                                              | <p><u>Завтрак</u><br/> Бутерброд с маслом и сыром<br/> – 25/5/5,30/5/7гр<br/> Каша молочная ячневая с<br/> маслом 150/180гр<br/> Какао с молоком -150/180 гр .<br/> Апельсины- 70/70гр</p>                | <p><u>Завтрак</u><br/> Бутерброд с маслом 25/5;<br/> 30/5гр<br/> Каша молочная пшеничная с<br/> маслом-150/5;180/5 гр.<br/> Чай полусладкий-150/180 гр.<br/> Груши -70/70 гр</p>                                                                                                             | <p><u>Завтрак</u><br/> Бутерброд с маслом и сыром –<br/> 25/5/5;30/5/7гр<br/> Суп молочный с крупой-<br/> 150/180гр<br/> Кофейный напиток с молоком -<br/> 150/180 гр<br/> Яблоки-70/70 гр</p>                                                                                        | <p><u>Завтрак</u><br/> Бутерброд с маслом –<br/> 25/5,30/5гр.<br/> Каша геркулесовая молочная-<br/> 150/180 гр.<br/> Какао с молоком- 150/180 гр.<br/> Апельсины-70/70гр.</p>                                                                                    |
| <p><u>Второй завтрак</u><br/> Кефир -100/100 гр.</p>                                                                                                                                                                                                                            | <p><u>Второй завтрак</u><br/> Ряженка – 100/100 гр.</p>                                                                                                                                                   | <p><u>Второй завтрак</u><br/> Катык- 100/100 гр.</p>                                                                                                                                                                                                                                         | <p><u>Второй завтрак</u><br/> Кефир- 100/100 гр.</p>                                                                                                                                                                                                                                  | <p><u>Второй завтрак</u><br/> Сок фруктовый разливной –<br/> 100/100гр.</p>                                                                                                                                                                                      |
| <p><u>Обед</u><br/> Салат из отварной свеклы -30/50г<br/> Суп с бобовыми и мясн.фрикадель<br/> 150/15; 180/15 гр.<br/> Биточки из говядины 50/70гр.<br/> Капуста тушеная- 120/130 гр.<br/> Напиток из сухофруктов<br/> полусладкий - 150/180 гр<br/> Хлеб ржаной – 35/50гр.</p> | <p><u>Обед</u><br/> Икра кабачковая – 30/50 г<br/> Борщ на м/б со сметаной –<br/> 150/5; 180 /5гр.<br/> Плов из отварной говядины-<br/> 150/180гр<br/> Кисель 150/180 гр<br/> Хлеб ржаной – 35/50 гр.</p> | <p><u>Обед</u><br/> Салат витаминный-30/50 гр.<br/> Суп с макаронными издел.с<br/> мясн.фрикадельк.150/15;<br/> 180/15.<br/> Тефтели рыбные в томат-<br/> сметан.соусе-50/15,70/15гр<br/> Картофельное пюре-<br/> 120/130гр<br/> Напиток из кураги- 150/180 г<br/> Хлеб ржаной – 35/50гр</p> | <p><u>Обед</u><br/> Салат « Степной» - 30/50 гр.<br/> Щи с курин.фрикадельк.и со<br/> сметаной – 150/15;180/15/5гр<br/> Гуляш из отварной говядины-<br/> 35/40,40/40 гр<br/> Пюре гороховое – 120/130гр<br/> Напиток из сухофруктов-<br/> 150/180 гр<br/> Хлеб ржаной – 35/50 гр.</p> | <p><u>Обед</u><br/> Икра кабачковая- 30/50 г<br/> Суп-лапша домашняя с<br/> мясн.фрикадельк-150/15,180/<br/> 15<br/> Котлета « Здоровье»- 50/70гр<br/> Рагу из овощей-130/150гр.<br/> Напиток из свежих плодов-<br/> 150/180 гр.<br/> Хлеб ржаной – 35/50гр.</p> |
| <p><u>Усиленный полдник</u><br/> Сок- 150/150 гр.<br/> Кондитерские изделия/Вафли/-<br/> 16/16гр<br/> Пудинг рыбный- 60/80 гр.<br/> Картофель тушеный – 120/150 гр.<br/> Хлеб пшеничный – 30/30 гр.</p>                                                                         | <p><u>Усиленный полдник</u><br/> Печенье 23/23гр<br/> Суфле творожное с молоком<br/> сгущенным 105/20;130/20гр.<br/> Чай с лимоном 150/180гр<br/> Хлеб пшеничный – 30/30 гр.</p>                          | <p><u>Усиленный полдник</u><br/> Чай с молоком полусладкий-<br/> 150/180 гр.<br/> Булочка домашняя-50/50гр<br/> Биточки из мяса кур-50/70гр<br/> Рагу из овощей- 130/150 гр.<br/> Хлеб пшеничный – 30/30 гр.</p>                                                                             | <p><u>Усиленный полдник</u><br/> Чай полусладкий-150/180гр.<br/> Вафли-16/16гр.<br/> Пудинг из творога с изюмом и<br/> сгущенным молоком-<br/> 70/15,90/15гр.<br/> Хлеб пшеничный – 30/30 гр.</p>                                                                                     | <p><u>Усиленный полдник</u><br/> Сок– 150/150 гр.<br/> Плюшка новомосковская-<br/> 50/50гр.<br/> Суфле рыбное-60/70гр.<br/> Макароны отварные с<br/> овощами-120/130гр.<br/> Хлеб пшеничный – 30/30 гр.</p>                                                      |

## 2 неделя 1 день

### Завтрак

Бутерброд с маслом и сыром - 25/5/5; 30/5/7гр.  
Каша пшенная молочная с маслом - 150/5; 180/5 гр.  
Яйцо отварное - 20/20гр.  
Чай с молоком полусладкий - 150/180 гр.

### Второй завтрак

Катык - 100/100 гр.

### Обед

Винегрет овощной - 30/50 гр.  
Рассольник ленинград. с мясн.фрикадельк.и со сметаной - 150/15/5; 180/15/5 гр.  
Биточки рыбные - 50/70 гр.  
Пюре картофельное - 120/130 г.  
Напиток из кураги - 150/180 гр.  
Хлеб ржаной - 35/50гр.

### Усиленный полдник

Булочка «Веснушка» - 50/50гр.  
Яблоки - 70/70гр.  
Капуста, тушенная с мясным фаршем - 180/200гр.  
Чай полусладкий - 150/180гр.  
Хлеб пшеничный - 30/30 гр.

## 2 неделя 2 день

### Завтрак

Бутерброд с маслом - 25/5,30/5гр.  
Суп молочный с макарон.изделиями - 150/180гр.  
Кофейный напиток - 150/180гр.  
Апельсины - 70/70гр.

### Второй завтрак

Кефир - 100/100 гр.

### Обед

Икра кабачковая - 30/50 гр.  
Суп с крупой - 150/15; 200/15 гр.  
Зразы « На здоровье» из сыр.и рыб.фрикадельками - 150/15,180/15гр.  
Рагу овощное с мясом - 120/40,130/40гр.  
Кисель - 150/180 гр.  
Хлеб ржаной - 35/50гр.

### Усиленный полдник

Напиток из плодов шиповника - 150/180 гр.  
Печенье - 23 /23гр.  
Запеканка из творога с повидлом - 100/20,130/20гр.  
Хлеб пшеничный - 30/30 гр.

## 2 неделя 3 день

### Завтрак

Бутерброд с маслом и сыром - 25/5/5,30/5/5гр.  
Каша молочная манная с маслом - 150/5; 180/5 гр.  
Какао с молоком - 150/180 гр.  
Груши - 70/70гр.

### Второй завтрак

Ряженка - 100/100гр.

### Обед

Салат из отварной свеклы - 30/50гр.  
Щи с курин.фрикадельками и сметаной - 150/15/5; 180/15/5 гр.  
Фрикадельки куриные, тушеные в соусе - 40/30,55/30гр.  
Макарон.отварные с овощами - 120/130гр.  
Напиток из свежих плодов - 150/180гр.  
Хлеб ржаной - 35/50гр.

### Усиленный полдник

Пирожки печеные с капустой - 50/50 гр.  
Жаркое из мяса птицы - 40/100,50/100 гр.  
Сок - 150/150 гр.  
Хлеб пшеничный - 30/30 гр.

## 2 неделя 4 день

### Завтрак

Бутерброд с маслом - 25/5,30/5 гр.  
Омлет с сыром - 125/5,130/5 гр.  
Чай полусладкий с молоком - 150/180 гр.  
Яблоки - 70/70 гр.

### Второй завтрак

Катык - 100/100 гр.

### Обед

Салат «Пестрый» - 30/50гр.  
Суп из овощей на м/б со сметаной - 150/5,180/5гр.  
Гуляш из отварной говядины - 35/40,40/40 гр.  
Каша гречневая вязкая - 120/130 г.  
Напиток из сухофруктов - 150/180 гр.  
Хлеб ржаной - 35/50гр.

### Усиленный полдник

Вафли - 16/16 гр.  
Сырники из творога со сгущенным молоком - 75/20,100/20 гр.  
Чай полусладкий - 150/180 гр.  
Хлеб пшеничный - 30/30гр.

## 2 неделя 5 день

### Завтрак

Бутерброд с маслом и сыром - 25/5/5,30/5/7 гр.  
Каша молочная геркулесовая с маслом - 150/5; 180/5 гр.  
Яйцо отварное - 20/20 гр.  
Кофейный напиток - 150/180 гр.

### Второй завтрак

Кефир - 100/100 гр.

### Обед

Икра кабачковая - 30/50 гр.  
Суп крестьянский с куриным.фрикадельк.и сметаной - 150/15/5,180/15/5 гр.  
Биточки из говядины - 50/70г.  
Рагу из овощей - 130/150 гр.  
Кисель - 150/180 гр.  
Хлеб ржаной - 35/50 гр.

### Усиленный полдник

Булочка молочная - 50/50 гр.  
Котлеты рыбные - 60/70 гр.  
Картофельное пюре - 120/130 гр.  
Сок - 150/150 гр.  
Хлеб пшеничный - 30/30 гр.  
Апельсин - 70/70 гр.