



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ Детский сад № 18  
«Улыбка» Т. Азнакаево  
М.Р.Канафиева

**Примерное десятидневное меню**  
(с 01.09.2021г. по 28.02.2022г.)

| завтрак                                                                                                          | объем порций                           |                                        | второй завтрак | обед                                                                                                                                                                  | объем порций                               |                                            | полдник                  | объем порций             |            | ужин                                                                                                                                      | объем порций                               |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------|
|                                                                                                                  | 1-3                                    | 3-7                                    |                |                                                                                                                                                                       | 1-3                                        | 3-7                                        |                          | 1-3                      | 3-7        |                                                                                                                                           |                                            | 1-3              |
| Каша гречневая с маслом или плов фруктовый<br>Хлеб пшеничный с маслом, с сыром<br>Чай с сахаром<br>Яйцо отварное | 110<br>130<br>30/5<br>10<br>150<br>1шт | 130<br>150<br>40/6<br>15<br>180<br>1шт | Сок 100.       | Суп вермишелевый на м/к бульоне<br>Ленивые голубцы с мясом или ленивые голубцы порц.<br>Салат луковый или Зеленый горошек<br>Компот из с/ф или св.фрукт<br>Хлеб       | 150<br>150<br>130<br>30<br>15<br>150<br>40 | 180<br>200<br>170<br>40<br>20<br>180<br>50 | Кефир<br>Булочка домашн. | 150<br>50<br>180<br>70   | 180<br>70  | Суп молочный пшеничный<br>Чай сладкий<br>Хлеб<br>Печенье<br>Салат овощной                                                                 | 180<br>150<br>20<br>1шт.<br>40             | 2<br>6           |
| Каша геркулесовая молочная<br>Хлеб с маслом<br>Кофейный напиток<br>повидло                                       | 150<br>30/5<br>150<br>10               | 180<br>40/6<br>180<br>15               | сок 100        | Суп кудрявый на м/к бульоне со сметаной<br>картофельное пюре<br>мясные котлеты<br>Компот из с/ф<br>Хлеб<br>Салат свекольный                                           | 150<br>100<br>60<br>150<br>40<br>40        | 180<br>130<br>70<br>180<br>50<br>60        | Молоко<br>Гренки         | 180<br>11<br>200<br>15   | 11<br>15   | Салат морковный или морковно-яблочный<br>Пудинг творожно-рисовый или творожный омлет<br>Соус сметанный<br>Кисель<br>Хлеб<br>Яйцо отварное | 50<br>130<br>110<br>30<br>150<br>20<br>1шт | 4<br>1<br>3<br>1 |
| Каша пшенная молочная<br>Хлеб с маслом сыром<br>Какао на молоке                                                  | 150<br>30/5<br>10<br>160               | 180<br>40/6<br>15<br>180               | сок 100        | Свекольник на м/к бульоне со сметаной и пшеном<br>Треугольник или Вак бэлеш с мясом<br>Компот из с/ф или свежих фруктов<br>Хлеб<br>Салат овощной                      | 150<br>90<br>150<br>40<br>30               | 180<br>110<br>180<br>50<br>60              | Молоко<br>Вафли          | 180<br>1шт<br>200<br>2шт | 1шт<br>2шт | Овощное рагу<br>Биточки рыбные<br>Чай сладкий<br>Хлеб<br>Или сложный гарнир с капустой                                                    | 180<br>70<br>150<br>20<br>110              | 1                |
| Каша манная молочная<br>Хлеб пшеничный с маслом<br>Кофейный напиток<br>Яйцо отварное                             | 150<br>30/5<br>160<br>1шт              | 180<br>40/6<br>180<br>1шт              | Сок 100        | Щи на курином бульоне со сметаной<br>Рис отварной и биточки куриные<br>или плов с мясом курицы<br>Салат здоровье<br>Компот из с/ф<br>Хлеб                             | 150<br>100<br>60<br>150<br>30<br>150<br>40 | 180<br>130<br>70<br>200<br>60<br>180<br>50 | Кефир<br>Пряники         | 150<br>1шт<br>180<br>1шт | 180<br>1шт | Сырники порционные или вареники ленивые, или лапшевник с творогом<br>Соус сметанный<br>Морковь с сахаром<br>Кисель<br>Хлеб                | 130<br>120<br>130<br>30<br>50<br>150<br>20 |                  |
| Каша «Дружба» молочная<br>Хлеб пшеничный с маслом<br>Какао на молоке                                             | 150<br>30/5<br>160                     | 180<br>40/6<br>180                     | Сок 100        | Рассольник на м/к бульоне со сметаной<br>Макаронные отварные<br>Бефстроганов или гуляш<br>Компот из с/ф или свежих фруктов<br>Хлеб ржаной<br>Свекла тушеная в сметане | 150<br>100<br>60<br>150<br>40<br>30        | 180<br>130<br>70<br>180<br>50<br>50        | Молоко<br>Гренки         | 180<br>11<br>200<br>15   | 180<br>15  | Омлет яичный<br>Салат «Морковный»<br>Чай сладкий<br>Хлеб<br>Фрукты                                                                        | 80<br>30<br>150<br>20<br>1                 |                  |

|                          |      |      |          |                                                          |      |      |                   |       |       |                                                      |       |    |
|--------------------------|------|------|----------|----------------------------------------------------------|------|------|-------------------|-------|-------|------------------------------------------------------|-------|----|
| Макароны отварные маслом | 110  | 130  | Сок 100. | Суп гречневый или рисовый на м/к бульоне                 | 150  | 180  | Кефир             | 150   | 180   | Картофельное пюре                                    | 100   | 1  |
| Хлеб с маслом сыром      | 30/5 | 40/6 |          | Зразы с яйцом порционные или тушеная капуста с котлетами | 80/2 | 90/3 | Плюшки московские | 50    | 70    | Рыба тушеная с овощами или Уха рыбная                | 120   | 1. |
| Чай сладкий              | 10   | 15   |          | Компот из свежих фруктов                                 | 100  | 130  |                   |       |       | Чай сладкий                                          | 180   | 2. |
| Яйцо отварное            | 150  | 180  |          | Хлеб                                                     | 60   | 70   |                   |       |       | Хлеб                                                 | 150   | 1. |
|                          | 1 шт | 1 шт |          | Салат овощной                                            | 150  | 180  |                   |       |       | Вафли                                                | 20    | 2  |
|                          |      |      |          |                                                          | 40   | 50   |                   |       |       |                                                      | 1 шт. |    |
|                          |      |      |          |                                                          | 30   | 60   |                   |       |       |                                                      |       |    |
| Каша манная молочная     | 150  | 180  | сок 100  | Борщ на м/к бульоне со сметаной                          | 150  | 180  | Молоко            | 180   | 200   | Творожная запеканка или                              | 130   | 1  |
| Хлеб с маслом            | 30/5 | 40/6 |          | Жаркое по-домашнему или Азу по-татарски                  | 160  | 200  | Гренки            | 11    | 15    | Ватрушка королевская                                 | 125   | 1  |
| Кофейный напиток         | 160  | 180  |          | Компот из с/ф или св. фруктов                            | 150  | 180  |                   |       |       | Соус сметанный                                       | 30    | 1  |
|                          |      |      |          | Хлеб                                                     | 40   | 50   |                   |       |       | Кисель                                               | 150   | 1  |
|                          |      |      |          | Морковная икра                                           | 40   | 50   |                   |       |       | Хлеб                                                 | 20    |    |
|                          |      |      |          |                                                          |      |      |                   |       |       | Салат овощной                                        | 30    |    |
| Каша пшеничная молочная  | 150  | 180  | Сок 100. | Суп домашняя лапша или затируха на м/к бульоне           | 150  | 180  | Молоко            | 180   | 200   | Суфле рыбное                                         | 80/3  | 1  |
| Хлеб с маслом сыром      | 30/5 | 40/6 |          | Каша гречневая рассыпчатая                               | 100  | 130  | Печенье           | 1 шт  | 2 шт  | Картофельн. пюре                                     | 100   |    |
| Какао на молоке          | 10   | 15   |          | Гуляш мясной или бефстроганов                            | 60   | 70   |                   |       |       | Или тефтели рыбные с соусом                          | 90    |    |
| Яйцо отварное            | 160  | 180  |          | Компот из с/ф                                            | 150  | 180  |                   |       |       | Салат свекольный                                     | 30    |    |
|                          | 1 шт | 1 шт |          | Хлеб                                                     | 40   | 50   |                   |       |       | Чай сладкий                                          | 50    |    |
|                          |      |      |          | Салат овощной                                            | 30   | 60   |                   |       |       | Хлеб                                                 | 150   |    |
|                          |      |      |          |                                                          |      |      |                   |       |       |                                                      | 20    |    |
| Каша ячневая молочная    | 150  | 180  | Сок 100  | Суп картофельный или овощной на курином бульоне          | 150  | 180  | Кефир             | 150   | 180   | Салат морковно-яблочный                              | 50    |    |
| Хлеб с маслом            | 30/5 | 40/6 |          | Рис отварной                                             | 100  | 150  | Вафли             | 1 шт. | 2 шт. | Ватрушки с творогом или сочни с творогом             | 80    |    |
| Кофейный напиток         | 160  | 180  |          | Гуляш из курицы                                          | 60   | 70   | Фрукты            | 1 шт  | 1 шт. | Кисель                                               | 90    |    |
|                          |      |      |          | Плов с курицей                                           | 180  | 200  |                   |       |       | Хлеб                                                 | 150   |    |
|                          |      |      |          | Компот из с/ф или свежих фруктов                         | 150  | 180  |                   |       |       | Яйцо отварное или Омлет яичный или Завиток творожный | 20    |    |
|                          |      |      |          | Салат овощной                                            | 30   | 60   |                   |       |       |                                                      | 1 шт  | 1  |
|                          |      |      |          | Хлеб                                                     | 40   | 50   |                   |       |       |                                                      | 80    |    |
|                          |      |      |          |                                                          |      |      |                   |       |       |                                                      | 90    |    |
| Каша молочная рисовая    | 150  | 180  | Сок 100  | Суп крестьянский на курином бульоне                      | 150  | 180  | Молоко            | 180   | 200   | Расстыгай с овощами или блины с повидлой             | 90    |    |
| Хлеб с маслом            | 30/5 | 40/6 |          | Сложный гарнир со свеклой                                | 110  | 150  | Гренки            | 11    | 15    | Чай с молоком                                        | 90    |    |
| Какао на молоке          | 160  | 180  |          | Курин. биточками или овощное рагу с курицей              | 60   | 70   | Фрукт             | 1 шт  | 1 шт  | Хлеб                                                 | 10    |    |
| Яйцо отварное            | 1 шт | 1 шт |          | Салат овощной                                            | 150  | 220  |                   |       |       | Фрукт или Кыстыбый с пшеном                          | 150   |    |
|                          |      |      |          | Компот из с/ф                                            | 40   | 60   |                   |       |       |                                                      | 20    |    |
|                          |      |      |          | Хлеб                                                     | 150  | 180  |                   |       |       |                                                      | 1 шт  | 1  |
|                          |      |      |          |                                                          | 40   | 50   |                   |       |       |                                                      | 90    |    |