

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 6 “Солнышко”»
С. Н. Ворокова
Приказ № 12 от 28.08.2023 г.



**Перспективное
десятидневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 6 “Солнышко”»
на 2023 – 2024 учебный год**

х. Игнатьевский

2023 год

1 день

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
<u>Завтрак</u>			
1. Каша молочная ячневая	150-200	Крупа ячневая Молоко Сахар	25-25 100-150 10-10
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
3. Бутерброд с маслом	35-45	Хлеб Масло сливочное	30-40 5-5
<u>Обед</u>			
1. Суп картофельный с бобовыми (горох)	200-250	Картофель Масло растительное Лук Морковь Горох	50-60 3-3 8-10 8-10 20-20
2. Гуляш из мяса (говядины, курицы)	60-80	Мясо говядина (курица) Томат Масло растительное Лук Мука	40-50 5-5 5-5 8-10 5-5
3. Гарнир - каша гречневая рассыпчатая	100-120	Крупа гречневая	40-50
4. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-20 10-10
5. Хлеб	70-90	Хлеб	70-90
<u>Полдник</u>			
1. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
2. Булочка «Ванильная»	60-80	Мука Сахар Молоко Дрожжи Масло сливочное Яйцо Ванилин	40-60 8-10 18-24 0.3-0.5 5-7 1/4 –1/6 0.03-0.04

2 день

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
<u>Завтрак</u>			
1.Каша молочная манная	150-200	Крупа манная Молоко Сахар	25-25 100-150 10-10
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
3.Бутерброд с маслом	30-40	Хлеб Масло сливочное	30-40 5-5
<u>Обед</u>			
1.Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	200-250	Картофель Капуста Морковь Свекла Масло растительное Томат Лук Сметана	50-60 25-40 6-10 8-10 5-5 5-5 6-10 10-12
2. Плов из мяса кур или отварной говядины	160-180	Куриное мясо (говядина) Рис Масло растительное Морковь Лук	40-50 35-45 5-5 8-10 8-10
3.Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-15 10-10
4.Хлеб	70-90	Хлеб	70-90
<u>Полдник</u>			
1. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
2.Гренки молочные	50-70	Хлеб Яйцо Молоко	35-50 1/5 8-12

3 день

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
<u>Завтрак</u>			
1. Каша молочная рисовая	150-200	Рис Молоко Сахар	15-20 100-150 10-10
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
3. Бутерброд с маслом	35-45	Хлеб Масло сливочное	30-40 5-5
<u>Обед</u>			
1. Суп картофельный с крупой (вермишель)	200-250	Картофель Морковь Масло растительное Лук Вермишель	50-60 8-10 5-5 8-10 8-10
2. Котлета рыбная	60-80	Рыба Хлеб Масло растительное Лук Яйцо	60-70 20-20 5-5 8-10 1/5
3. Гарнир-картофельное пюре	120-150	Картофель Масло сливочное Молоко	100-130 3-3 20-20
4. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-15 10-10
5. Хлеб	70-90	Хлеб	70-90
<u>Полдник</u>			
1. Кисель	150-200	Кисель (концентрат) Сахар	20-25 8-10
2. Пирожки (с капустой, картофелем)	60-80	Мука Сахар Дрожжи Масло сливочное Картофель или капуста Яйцо или лук Масло растительное	63 4.4 1.9 1.9 22-29 37-50 1/8-1/6 6-8 1-2

4 день

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
<u>Завтрак</u>			
1. Каша молочная пшенная	150-200	Крупа пшено Молоко Сахар	20-25 100-150 10-10
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
3. Бутерброд с маслом	35-45	Хлеб Масло сливочное	30-40 5-5
<u>Обед</u>			
1. Борщ с капустой и картофелем	200-250	Картофель Капуста Морковь Свекла Масло растительное Томат Лук	50-60 25-40 6-10 8-10 5-5 5-5 6-10
2. Тефтели из говядины с рисом	70-80	Мясо говядины Рис Лук Масло растительное	45-50 10-10 8-10 5-5
3. Гарнир – пюре из свеклы	120-150	Свекла Лук Масло растительное	100-130 8-10 3-3
4. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-15 10-10
5. Хлеб	70-90	Хлеб	70-90
<u>Полдник</u>			
1. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
2. Печенье/Пряник/Вафля	60-80	Печенье Пряник Вафля	60-80 60-80 60-80

5 день

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
<u>Завтрак</u>			
1. Каша молочная гречневая	150-200	Крупа гречневая Молоко Сахар	15-20 100-150 10-10
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
3. Бутерброд с маслом	35-45	Хлеб Масло сливочное	30-40 5-5
<u>Обед</u>			
1. Суп полевой	200-250	Картофель Крупа пшено Лук Масло растительное Морковь	50-60 15-20 8-10 3-3 8-10
2. Рагу из овощей	150-180	Картофель Морковь Капуста Лук Масло растительное Мука	50-60 35-40 30-35 10-12 3-3 2-2
3. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-15 10-10
4. Хлеб	70-90	Хлеб	70-90
<u>Полдник</u>			
1. Какао с молоком	150-200	Молоко Сахар Какао	130-170 10-10 2-2
2. Оладьи	60-80	Мука Масло растительное Яйцо Дрожжи Сахар Молоко	50-60 3-3 1/8 2.2 10-10 20-20

6 день

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
<u>Завтрак</u>			
1. Каша молочная пшеничная	150-200	Крупа пшеничная Молоко Сахар	15-20 100-150 10-10
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
3. Бутерброд с маслом	35-45	Хлеб Масло сливочное	30-40 5-5
<u>Обед</u>			
1. Суп картофельный с крупой (гречка)	200-250	Картофель Масло растительное Лук Морковь Крупа гречневая	50-60 3-3 8-10 8-10 15-20
2. Сосиски отварные	60-80	Сосиски	60-80
3. Гарнир - макароны отварные с томатным соусом	100-120	Макароны Масло растительное Томатная паста Лук Мука	40-50 5-5 5-5 5-5 5-5
4. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-15 10-10
5. Хлеб	70-90	Хлеб	70-90
<u>Полдник</u>			
1. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
2. Печенье/Пряник/Вафля	60-80	Печенье Пряник Вафля	60-80 60-80 60-80

7 день

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
<u>Завтрак</u>			
1. Каша молочная пшенная	150-200	Крупа пшено Молоко Сахар	20-25 100-150 10-10
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
3. Бутерброд с маслом	35-45	Хлеб Масло сливочное	30-40 5-5
<u>Обед</u>			
1. Борщ с капустой и картофелем	200-250	Картофель Капуста Морковь Свекла Масло растительное Томат Лук	50-60 25-30 8-10 8-10 5-5 5-5 8-10
2. Котлеты из мяса говядины (курицы)	60-80	Мясо куриное (говядина) Хлеб Масло растительное Лук Яйцо	40-50 20-20 5-5 8-10 1/5
3. Гарнир-картофельное пюре	120-150	Картофель Масло сливочное Молоко	100-130 3-3 20-20
4. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-15 10-10
5. Хлеб	70-90	Хлеб	70-90
<u>Полдник</u>			
1. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
2. Омлет	70-80	Молоко Мука Яйцо Масло растительное	10-15 5-7 1шт. 5-5
3. Бутерброд с маслом	35-45	Хлеб Масло сливочное	30-40 5-5

8 день

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
<u>Завтрак</u>			
1. Каша молочная кукурузная	150-200	Крупа кукурузная Молоко Сахар	15-20 100-150 10-10
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
3. Бутерброд с маслом	35-45	Хлеб Масло сливочное	30-40 5-5
<u>Обед</u>			
1. Суп картофельный с бобовыми (горох)	200-250	Картофель Лук Морковь Масло растительное Горох	50-60 8-10 8-10 3-3 20-20
2. Котлета рыбная	60-80	Рыба Хлеб Масло растительное Лук Яйцо	60-70 20-20 5-5 8-10 1/5
3. Гарнир - каша гречневая рассыпчатая	100-120	Крупа гречневая	40-50
4. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-20 10-10
5. Хлеб	70-90	Хлеб	70-90
<u>Полдник</u>			
1. Кисель	150-200	Кисель (концентрат) Сахар	20-25 8-10
2. Блины	60-80	Мука Молоко Яйцо Сахар Масло сливочное Дрожжи Масло растительное	35-45 30-40 1/8-1/6 5-7 2-3 1.5-2 2-2.5

9 день

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
<u>Завтрак</u>			
1. Каша молочная ячневая	150-200	Крупа ячневая Молоко Сахар	15-20 100-150 10-10
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
3. Бутерброд с маслом	35-45	Хлеб Масло сливочное	30-40 5-5
<u>Обед</u>			
1. Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	200-250	Картофель Капуста Морковь Свекла Масло растительное Томат Лук Сметана	50-60 25-40 6-10 8-10 5-5 5-5 6-10 10-12
2. Рагу из овощей	150-180	Картофель Морковь Капуста Лук Масло растительное Мука	50-60 35-40 30-35 10-12 3-3 2-2
3. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-15 10-10
4. Хлеб	70-90	Хлеб	70-90
<u>Полдник</u>			
1. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
2. Запеканка из макаронных изделий с творогом	140-160	Творог Макаронные изделия Яйцо Масло сливочное Сметана	35-45 35-45 1/8 5-5 5-5

10 день

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
<u>Завтрак</u>			
1. Каша молочная манная	150-200	Крупа манная Молоко Сахар	15-20 100-150 10-10
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
3. Бутерброд с маслом	35-45	Хлеб Масло сливочное	30-40 5-5
<u>Обед</u>			
1. Суп картофельный с крупой (рис)	200-250	Картофель Масло растительное Лук Морковь Рис	50-60 3-3 8-10 8-10 15-20
2. Биточки	60-80	Мясо куриное (говядина) Хлеб Масло растительное Лук Яйцо	40-50 20-20 5-5 8-10 1/5
3. Гарнир - макароны отварные с томатным соусом	100-120	Макароны Масло растительное Томатная паста Лук Мука	40-50 5-5 5-5 5-5 5-5
4. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-15 10-10
5. Хлеб	70-90	Хлеб	70-90
<u>Полдник</u>			
1 Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
2. Булочка «Ванильная»	60-80	Мука Сахар Молоко Дрожжи Масло сливочное Яйцо Ванилин	40-60 8-10 18-24 0.3-0.5 5-7 1/6-1/4 0.03-0.04

