

Утверждено: *Тугарина*
Приказ № 11 от 01.02.2023г.
Заведующий МБДОУ детского сада №9
Н.Е.Тугарина



**Примерное 10-дневное меню для МБДОУ детский сад №9
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 8 лет
с 12-ти и 10,5 часовым пребыванием детей**

**Примерное 10-дневное меню
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 8 лет**

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 1	возраст		ДЕНЬ 2	возраст	
	1.5—3	3—8		1.5—3	3—8
Яблоко	130	130	Груша	115	115
Завтрак			Завтрак		
Каша пшеничная	150	200	Творожная запеканка с фруктовой подливой	130	150
Кофейный напиток на молоке	150	180	Какао на молоке	150	180
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/ 3/10	40/3/15	Хлеб пшеничный с маслом	30/ 3	40/5
Обед			Обед		
Суп картофельный /вермишелевый/ с фрикадельками	180	200	Щи с курицей, сметаной	180/8	200/10
Гречка отварная биточек в соусе	100/50/ 30	120/60/40	Картофельное пюре, котлета	120/50	150/60
Огурец свежий/солёный/	30	35	Салат из свеклы	40	50
Компот из чернослива	150	180	Компот из изюма	150	180
Хлеб ржаной	30	35	Хлеб ржаной	30	35
Полдник			Полдник		
Картофель тушёный	150	180	Омлет	110	130
Пряник	35	40	Кисель	150	180
Кефир с сахаром	150	180	Печенье	15	30
Энергетическая ценность, ккал	1454,21	1694,16	Энергетическая ценность, ккал	1276,5	1674,3
ДЕНЬ 3		возраст	ДЕНЬ 4		Возраст
	1.5—3	3—8		1.5—3	3—8
Мандарин	100	100	Банан	95	95
Завтрак			Завтрак		
Каша «Дружба» молочная	150	200	Салат из свеклы	50	60
Кофейный напиток	150	180	Омлет	110	130
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/ 3/10	40/3/10	Чай с сахаром Хлеб пшеничный с повидлом	150 30/ 15	180 40/18

Обед			Обед		
Суп картофельный с курицей, зеленым горохом	180	200	Суп молочный рисовый	180	200
Капуста тушеная с мясом/ленивые голубцы/	150	180	Макароны, гуляш с мяса	100/60	120/80
Компот из сухофруктов	150	180	Компот из кураги	150	180
Хлеб ржаной	30	35	Хлеб ржаной	30	35
Полдник			Полдник		
Макароны, гуляш с мяса	100/60	120/80	Сырники с подливой	110/40	130/50
Слойка /лодочка с творогом/	50	60	Хлеб пшеничный	30	40
Чай с сахаром	150	180	Йогурт	150	180
Энергетическая ценность, ккал	1554,6	1918,0	Энергетическая ценность, ккал	1323,9	1593,1
Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 5	<i>возраст</i>		ДЕНЬ 6	<i>Возраст</i>	
	1.5—3	3—8		1.5—3	3—8
Мандарин	90	90	Яблоко	115	115
Завтрак			Завтрак		
Каша пшеничная молочная	150	200	Каша манная молочная ^ яйца	150/1/2	200/1/2
Какао на молоке	150	180	Кофейный напиток	150	180
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/3/10	40/3/15	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/3/10	40/3/15
Обед			Обед		
Свекольник с курицей, сметаной	180	200	Суп гороховый с курицей, гренками	180/10	200/15
Картофель тушеный с курицей	150	180	Рис отварной, бефстроганов с мяса	100/60	120/80
Салат из свежих овощей/капусты	45	60	помидор	40	50
Компот из чернослива	150	180	Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
Полдник			Полдник		
Овощное рагу с мясом	150	180	Картофель тушеный	150	180
вафли	15	30	Кефир с сахаром	150	180
Сок	150	180	пряник	40	50
Энергетическая ценность, ккал	1297,8	1622,6	Энергетическая ценность, ккал	1362,5	1681,53

ДЕНЬ 7	возраст		ДЕНЬ 8	Возраст	
	1.5—3	3—8		1.5—3	3—8
Груша	135	135	Апельсин	80	80
Завтрак			Завтрак		
Творожная запеканка со сгущенным молоком	130/18	150/20	Каша рисовая молочная	150	200
Кофейный напиток	150	180	Какао на молоке	150	180
Хлеб пшеничный с маслом	30/ 3	40/5	Хлеб пшеничный с маслом	/ 7	/10
Обед			Обед		
Суп с курицей, клецками	180	200	Рассольник с курицей, сметаной	180/ 7	200/10
			Салат из капусты	40	50
Овощное рагу с мясом	150	180	Картофельное пюре котлета рыбная	120/50	150/60
Компот из изюма	150	180	Компот из кураги	150	180
Хлеб ржаной	30	35	Хлеб ржаной	30	35
Полдник			Полдник		
Каша овсяная	150	200	Омлет, салат из капусты	110/4	130/50
Кисель	150	180	Круассан/ рогалик	60	60
печенье	12	24	Чай с сахаром	150	200
Энергетическая ценность, ккал	1425,5	1772,9	Энергетическая ценность, ккал	1378,2	1641,52
Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 9	возраст		ДЕНЬ 10	Возраст	
	1.5-3	3—8		1.5—3	3—8
Яблоко	120	120	Сок	150	180
Завтрак			Завтрак		
Омлет, хлеб ржаной	110/10	130/15	Каша овсяная	150	200
Салат из свеклы	40	50	Салат из моркови	40	50
Кофейный напиток	150	180	Какао на молоке	150	180
Хлеб пшеничный с вареным сгущенным молоком	30/15	40/20	Хлеб пшеничный с маслом	30/3	40/5
Обед			Обед		
	45	60	Помидор свежий	35	35
Борщ с курицей, сметаной	180/8	200/10	Суп рыбный/ с консервы /Суп рисовый с курицей /	180	200

Макароны гуляш с печени птицы	100/60	120/80	Картофельная запеканка с мясом, подливой	170	180
Компот из лимона	150	180	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной	30	35	Хлеб ржаной	30	35
Полдник			Полдник		
Каша гречневая	150	180	Макароны, гуляш с мяса	100/60	120/80
Йогурт	150	180	Молоко	150	200
Булочка с джемом	30/15	40/20	вафли	65	65
Энергетическая ценность, ккал	1532,1	1818,2	Энергетическая ценность, ккал	1455,53	1901,79