

**Примерное 10- дневное меню  
для детей от 1,5 до 3<sup>х</sup> лет и от 3<sup>х</sup> до 7 лет (Вторая Неделя)**

| Приём пищи                               | Понедельник                      | Выход гр                | Вторник                                 | Выход гр            | Среда                                   | Выход гр              | Четверг                        | Выход гр              | Пятница                                | Выход гр           |
|------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|--------------------|
| Завтрак                                  | 1.Каша манная с маслом и сахаром | 150/200гр               | 1.Каша овсяная молочная                 | 150/200гр           | 1.Каша пшеничная молочная               | 150/200               | 1.Каша рисовая молочная        | 150/200гр             | 1.Каша пшеничная молочная              | 150/200 гр         |
|                                          | 2.Кофейный напиток               | 160/180гр               | 2.Какао молоком                         | 160/180гр.          | Кофейный напиток                        | 160/180гр             | 2.Какао с молоком              | 160/180гр             | 2.Чай с молоком                        | 160/180 гр         |
|                                          | 3.Бутерброд с маслом, сыром      | 30/6/6.гр<br>30/7/7 гр. | 3.Бутерброд с маслом                    | 30/6гр<br>30/7гр    | 3.Бутерброд с повидлом                  | 30/10<br>30/10        | 3.Бутерброд с маслом, сыром    | 30/66гр.<br>30/7/7гр. | 3.Бутерброд с маслом                   | 30/6гр<br>30/7гр   |
| Объём блюд :                             |                                  | 352-424                 |                                         | 346-417             |                                         | 350-420               |                                | 352-424               |                                        | 346-417            |
| 2-ой Завтрак                             | Сок                              | 100-100                 | Сок                                     | 100-100             | Сок                                     | 100-100               | Сок                            | 100-100               | Сок                                    | 100-100            |
| Объём блюд :                             |                                  | 100-100                 |                                         | 100-100             |                                         | 100-100               |                                | 100-100               |                                        | 100-100            |
| Обед                                     | 1.Салат:из свеклы                | 30/50гр                 | 1.Салат из соевых огурцов и зел горошка | 30/50гр             | 1.Соленые помидоры порционные           | 30/50гр               | 1.Салат из квашенной капусты   | 30/50гр               | 1.Соленые помидоры порционные          | 30/50гр            |
|                                          | 2.Суп рисовый                    | 150/200гр               | 2.Щи на курином бульоне                 | 150/200гр           | 2.Суп гороховый                         | 150/200гр             | 2.Суп с клецками               | 150/200гр.            | 2.Суп борщ со сметаной                 | 150/200гр.         |
|                                          | 3.Котлета мясная в соусе         | 60/15гр<br>80/30 гр     | 3.Плов из курицы                        | 120/150гр           | 3.Зразы мясные с яйцом в соусе          | 60/15<br>80/30гр      | 3.Котлета рыбная с соусом      | 60/15гр<br>80/30      | Оладьи из печени                       | 60/15гр<br>80/30гр |
|                                          | 4.Гречка рассыпчатая             | 120/150гр               | 4.Напиток из плодов шиповника           | 180/200гр.          | 4.Картофельное пюре                     | 120/150гр             | 4.Макароны отварные            | 120/150гр             | 4.Картофель тушеный в соусе            | 120/150гр          |
|                                          | 5.Компот из сушёных фруктов      | 180/200 гр.             | 5.Хлеб ржаной, пшеничный                | 40/50гр.<br>20/30гр | 4.Напиток из сушёных фруктов            | 180/200 гр.           | 5.Напиток из шиповника         | 180/200гр.            | 5.Компот из свежих фруктов             | 180/200гр.         |
|                                          | 6.Хлеб ржаной, пшеничный         | 40/50гр<br>20/30гр      |                                         |                     | 5.Хлеб ржаной, пшеничный                | 40/50гр<br>20/30гр    | 6.Хлеб ржаной, пшеничный       | 40/50гр<br>20/30гр    | 6.Хлеб ржаной, пшеничный               | 40/50гр<br>20/30   |
| Объём блюд :                             |                                  | 615-790                 |                                         | 540-630             |                                         | 615-790               |                                | 615-790               |                                        | 615-790            |
| Уплотненный полдник(с включ. блюд ужина) | 1.Булочка с сахаром              | 50/50гр                 | 1.Драчена                               | 80/100гр            | 1.Сырки из творога со сгущенным молоком | 80/40 гр.<br>100/40гр | 1.Пирожок с картошкой          | 100/100гр             | 1.Молочный суп с макаронными изделиями | 150/200гр          |
|                                          | 2.Яйцо отварное                  | 40/40 гр                | 2.Чай с сахаром                         | 180/200гр           | 2.Чай с сахаром                         | 180/200гр             | 2.Салат из консервир/ кукурузы | 30/50гр               | 2.Крендель                             | 50/50гр            |
|                                          | 3.Чай с сахаром                  | 180/200гр.              | 3.Кондитерское изделие                  | 20/20гр             | 3.Кондитерское изделие                  | 20/20гр               | 3.Чай с сахаром                | 180 гр<br>200 гр      | 3.Чай с сахаром                        | 180/200 гр         |
|                                          | 4.Яблоко                         | 130/150гр.              | 4.Яблоко                                | 130/150 гр          | 4.Яблоко                                | 110/130гр             | 4.Яблоко                       | 110/130гр             |                                        |                    |
| Объём блюд :                             |                                  | 400-440                 |                                         | 410-470             |                                         | 430-490               |                                | 420-480               |                                        | 380-450            |

Заведующий МБДОУ г. Астрахани № 126  
И.Д. Айнаева/



**Примерное 10- дневное меню  
для детей от 1,5 до 3<sup>х</sup> лет и от 3<sup>х</sup> до 7 лет (Первая Неделя)**

| Приём пищи                                    | Понедельник                      | Выход,гр                | Вторник                                  | Выход,гр            | Среда                           | Выход,гр              | Четверг                                  | Выход,гр               | Пятница                       | Выход,гр             |
|-----------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|------------------------------------------|---------------------|---------------------------------|-----------------------|------------------------------------------|------------------------|-------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>                                | 1.Каша манная с маслом и сахаром | 150/200 гр              | 1.Каша пшеничная молочная                | 150/200гр           | 1.Каша овсяная молочная         | 150/200гр.            | 1.Каша Рисовая молочная                  | 150/200гр              | 1.Каша пшеничная молочная     | 150/200гр            |
|                                               | 2.Кофейный напиток               | 160/180г                | 2.Какао с молоком                        | 160/180гр           | 2.Кофейный напиток              | 160/180гр             | 2.Какао с молоком.                       | 160/180гр.             | 2.Чай с молоком               | 160/180 гр           |
|                                               | 3.Бутерброд с маслом,сыром       | 30/6/6.гр<br>30/7/7 гр. | 3Бутерброд с маслом                      | 30/6гр<br>30/7гр    | 3Бутерброд. с повидлом          | 30/10гр.<br>30/15гр.  | 3.Бутерброд с маслом,сыром.              | 30/6/6гр.<br>30/7/7гр. | 3.Бутерброд с маслом          | 30/6гр<br>30/7 гр    |
| <b>Объём блюд :</b>                           |                                  | <u>352-424</u>          |                                          | <u>346-417</u>      |                                 | <u>350-425</u>        |                                          | <u>352-424</u>         |                               | <u>346-417</u>       |
| <b>2-ой Завтрак</b>                           | Сок                              | 100/100гр               | Сок                                      | 100-100             | Сок                             | 100/100гр             | Сок                                      | 100/100гр              | Сок                           | 100/100гр            |
| <b>Объём блюд :</b>                           |                                  | <u>100/100</u>          |                                          | <u>100-100</u>      |                                 | <u>100-100</u>        |                                          | <u>100-100</u>         |                               | <u>100-100</u>       |
| <b>Обед</b>                                   | 1.Салат из Свеклы                | 30/50гр                 | 1.Салат из соленых огурцов и зел горошка | 30/50гр             | 1.Соленые помидоры порционные   | 30/50гр               | 1.Салат из соленых огурцов и зел горошка | 30/50гр                | 1.Соленые помидоры порционные | 30/50гр              |
|                                               | 2.Суп картофельный с фасолью     | 150/200гр               | 2. Суп гороховый на курином бульоне      | 150/200гр           | 2.Суп свекольный со сметаной    | 150/200гр.            | 2.Суп Крестьянский на к/бульоне          | 150/200гр              | 2 Суп рассольник перловый     | 150/200гр            |
|                                               | 3.Тефтеля мясная                 | 60/15гр<br>80/30 гр     | 3.Гуляш из птицы                         | 60/15гр<br>80/30гр  | 3.Биточки мясные                | 60/15гр<br>80/30гр    | 3.Котлета рыбная с соусом                | 60/15гр.<br>80/30гр    | 3Печень по-строгановски       | 60/15гр.<br>80/30 гр |
|                                               | 4.Картофельное пюре              | 120/150г                | 4.Отварные макароны                      | 120/150гр.          | 4.Капуста тушенная              | 120/150гр             | 4.Гречка рассыпчатая                     | 120/150гр              | 4Картофельное пюре            | 120/150гр            |
|                                               | 5.Напиток из сушёных фруктов     | 180/200гр               | 5.Компот из свежих фруктов               | 180/200гр           | 5. Напиток из плодов шиповник   | 180/200гр             | 5.Напиток из сушёных фруктов             | 180/200гр              | 5.Напиток из плодов шиповника | 180/200гр            |
|                                               | 5.Хлеб ржаной, пшеничный         | 40/50гр<br>20/30гр      | 6.Хлеб ржаной, пшеничный                 | 40/50гр<br>20/30гр  | 6.Хлеб ржаной, пшеничный        | 40/50гр<br>20/30гр    | 6.Хлеб ржаной;пшеничный                  | 40/50гр<br>20/30гр     | 6.Хлеб ржаной, пшеничный      | 40/50гр<br>20/30гр   |
| <b>Объём блюд :</b>                           |                                  | <u>615-790</u>          |                                          | <u>615-790</u>      |                                 | <u>615-790</u>        |                                          | <u>615-790</u>         |                               | <u>615-790</u>       |
| <b>Уплотнённый полдник(с вкл. блюд ужина)</b> | 1.Сырники из творога с повидлом  | 80/20гр<br>100/20гр     | 1.Тефтеля рыбная в соусе                 | 80/15гр<br>100/30гр | 1.Омлет натуральный             | 80/100 гр             | 1.Пудинг из творога с повидлом           | 80/40гр.<br>100/40гр.  | 1Молочный суп с рисом         | 150/200гр            |
|                                               | 2.Чай с сахаром                  | 180/200гр.              | 2.Винегрет из квашенной капусты          | 100/100гр           | 2.Блинчики со сгущенным молоком | 100/40 гр<br>100/40гр | 2.Чай с сахаром                          | 180/200гр.             | 2. Булка домашняя             | 50/50гр.             |
|                                               | 3. Яблоко                        | 130/150г                | 3.Чай с сахаром                          | 180 гр<br>200 гр    | 3.Чай с сахаром                 | 180/200гр             | 3.Кондитерское изделие                   | 20/20гр                | 3.Чай с сахаром               | 180/200гр            |
|                                               | 4 Кондитерское изделие           | 20/20                   | 4.Хлеб пшеничный                         | 20/30гр             |                                 |                       | 4 Яблоко                                 | 110/130гр              |                               |                      |
| <b>Объём блюд :</b>                           |                                  | <u>410-470</u>          |                                          | <u>395-460</u>      |                                 | <u>400-440</u>        |                                          | <u>430-490</u>         |                               | <u>380-450</u>       |