

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение городского округа  
"Город Архангельск" "Детский сад  
общеразвивающего вида № 6 "Оленёнок"

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ Детский сад №6  
Н.Н.Велютина  
Приказ №222 от 02.09.2022

## Примерное меню (10-ти дневное)

### для воспитанников с 3 до 7 лет

Зимние, летние периоды –  
взаимозаменяемые

#### Понедельник

Завтрак	каша геркулесовая (жидкая) с маслом	200
	бутерброд с яйцом и маслом	48
	чай	180
<b>Итого</b>		<b>428</b>
Второй завтрак	кефир	150
<b>Итого</b>		<b>150</b>
Обед	Салат из зеленого горошка (конс.)	60
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200
	котлета мясная	80
	масло сладко-сливочное, прокипяченное	3
	макаронные изделия отварные	140
	хлеб пшеничный порц	20
	хлеб ржаной порц	45
напиток клюквенный	180	
<b>Итого за обед</b>		<b>728</b>
уплотненный полдник	запеканка из творога	150
	Соус молочный сладкий	40
	хлеб пшеничный порц	20
	сок абрикосовый с мякотью	180
	сдоба обыкновенная (плюшка)	60
	яблоко	100
<b>Итого за ужин</b>		<b>550</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1856</b>

#### Вторник

Завтрак	Каша дружба (жидкая) с маслом	200
	бутерброд с сыром	42
	кофейный напиток с молоком	180
<b>Итого</b>		<b>422</b>
Второй завтрак	снежок	150
<b>Итого</b>		<b>150</b>

Обед	суп картофельный с горохом	200
	гренки из пшеничного хлеба	10
	тефтели мясные с рисом (ежики)	180
	соус сметанный с томатом	50
	салат из квашеной капусты	60
	хлеб ржаной порция	45
	Компот	180
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>
Уплотненный полдник	пудинг рыбный	80
	масло сладко-сливочное прокипяченное	3
	пюре картофельное	150
	гарнир из соленых огурцов	60
	хлеб пшеничный порция	20
	чай с сахаром отличается с яслями	180
	апельсин	100
<b>Итого за ужин</b>		<b>593</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1890</b>

Среда

Завтрак	Каша ячневая (жидкая) с маслом	200
	бутерброд с маслом	30
	какао с молоком	180
<b>Итого</b>		<b>410</b>
Второй завтрак	йогурт	150
<b>Итого</b>		<b>150</b>
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60
	суп с макаронами, картофелем	200
	гуляш из цыплят бройлеров	80
	каша гречневая рассыпчатая	130
	хлеб ржаной порция	45
	хлеб пшеничный порция	20
	компот из смеси сухофруктов	180
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>
Уплотненный полдник	винегрет овощной	60
	омлет натуральный с маслом	150
	хлеб пшеничный порция	20
	ватрушка с повидлом	75
	чай с лимоном отличается с яслями	180
	банан	100

<b>Итого за ужин</b>		<b>585</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1860</b>

Четверг

Завтрак	Каша пшенная (жидкая) с маслом	200
	бутерброд с яйцом и маслом	48
	чай с сахаром и молоком	180
<b>Итого за завтрак</b>		<b>428</b>
Второй завтрак	кефир	150
<b>Итого</b>		<b>150</b>
Обед	икра морковная	60
	суп из овощей со сметаной	200
	запеканка картофельная с сердцем гов	200
	соус сметанный	40
	хлеб ржаной порция	45
	хлеб пшеничный порция	20
	компот из изюма	180
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>
Уплотненный полдник	яблоко	100
	котлеты рубленые из цыплят	70
	масло сладко-сливочное прокипяченное	6
	рагу овощное	150
	гарнир из консервированного горошка	60
	хлеб пшеничный порция	20
кисель	180	
<b>Итого за ужин</b>		<b>586</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1909</b>

Пятница

Завтрак	Каша рисовая (жидкая) с маслом	200
	Бутерброд с сыром	42
	чай	180
<b>Итого за завтрак</b>		<b>422</b>
Второй завтрак	напиток снежок	150
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>
Обед	борщ "Белорусский" со сметаной	200
	бигус	200
	салат из соленых огурцов	60
	хлеб ржаной порция	45
	хлеб пшеничный порция	20
	компот из кураги	180
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>
Уплотненный полдник	икра из кабачков	60
	шницель рыбный натуральный	80
	соус польский	40
	пюре картофельное	150
	хлеб пшеничный порция	20
	сок яблочный	180
апельсин	100	
<b>Итого за ужин</b>		<b>630</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1907</b>

Понедельник

Завтрак	каша манная (жидкая) с маслом	200	
	бутерброд с джемом абрикосовым	38	
	чай	180	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>418</b>	
Второй завтрак	напиток снежок	150	
<b>Итого</b>		<b>150</b>	
Обед	Салат из кукурузы (конс.)	60	
	борщ со св.капустой со сметаной	200	
	гуляш из отварного мяса	80	
	макаронные изделия отварные	140	
	хлеб пшеничный порц	20	

	хлеб ржаной порц	45
	напиток клюквенный	180
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>
уплотненный полдник	пудинг из творога с рисом	150
	Соус молочный сладкий	40
	хлеб пшеничный порц	20
	пирожок печеный с яйцом	75
	чай с сахаром	180
	яблоко	100
<b>Итого за ужин</b>		<b>565</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1858</b>

Вторник

Завтрак	Каша кукурузная (жидкая)	200
	бутерброд с сыром	42
	чай с сахаром и молоком	180
<b>Итого за завтрак</b>		<b>422</b>
Второй завтрак	кефир	150
<b>Итого</b>		<b>150</b>
Обед	салат из моркови с чесноком	60
	суп молочный с макаронными изделиями	200
	печень по-строгановски	80
	пюре картофельное	150
	хлеб пшеничный порция	20
	хлеб ржаной порция	45
	кисель	180
<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>
Уплотненный полдник	котлета рыбная	80
	масло сладко-сливочное прокипяченное	3
	рагу овощное	150
	гарнир из соленых огурцов	60
	хлеб пшеничный порция	20
	сок абрикосовый с мякотью	180
	апельсин	100
<b>Итого за ужин</b>		<b>593</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1900</b>

## Среда

Завтрак	Каша пшеничная (жидкая)	200
	бутерброд с маслом	30
	кофейный напиток с молоком	180
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>
Второй завтрак	йогурт	150
<b>Итого</b>		<b>150</b>
Обед	Салат из белок.капусты с р/м	60
	суп картофельный с рыбой	200
	биточки паровые	80
	картофель в молоке	150
	хлеб ржаной порция	45
	хлеб пшеничный порция	20
	компот из смеси сухофруктов	180
<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>
Уплотненный полдник	салат "Степной" с р/м	60
	омлет натуральный с маслом	150
	хлеб пшеничный порция	20
	сок виноградный	180
	печенье затяжное	20
	банан	100
<b>Итого за ужин</b>		<b>530</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1825</b>

## Четверг

Завтрак	Каша гречневая (жидкая) с маслом	200
	бутерброд с яйцом и маслом	48
	чай	180
<b>Итого за завтрак</b>		<b>428</b>
Второй завтрак	напиток Снежок	150
<b>Итого</b>		<b>150</b>
Обед	икра из кабачков	60
	рассольник Ленинградский со сметаной	200
	голубцы (ленивые) с мясом и рисом	180

	соус сметанный с томатом	40
	хлеб ржаной порция	45
	хлеб пшеничный порция	20
	компот из изюма	180
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>
Уплотненный полдник	яблоко	100
	филе рыбы припущенное	80
	соус польский	40
	пюре картофельное с морковью	150
	гарнир из консервированной кукурузы	60
	хлеб пшеничный порция	20
	сок	180
<b>Итого за ужин</b>		<b>630</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1933</b>

## Пятница

Завтрак	Каша Дружба (жидкая) с маслом	200
	Бутерброд с сыром	42
	какао с молоком	180
<b>Итого за завтрак</b>		<b>422</b>
Второй завтрак	кефир	150
<b>Итого</b>		<b>150</b>
Обед	салат из свеклы с зеленым горошком	60
	суп из овощей с фасолью с птицей	200
	плов из цыплят	180
	хлеб ржаной порция	45
	хлеб пшеничный порция	20
	напиток лимонный	180
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>
Уплотненный полдник	сырники из творога	150
	молоко сгущенное с сахаром	25
	булочка ванильная	60
	чай с сахаром	180
	хлеб пшеничный порция	20
	апельсин	100
<b>Итого за ужин</b>		<b>535</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1792</b>