

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №183»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САРАТОВА



Утверждено приказом
руководителя
от 01.03.2022 №28-од
М.И. Злобенко

**Менюготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся
(воспитанников)
муниципального дошкольного образовательного
учреждения
«Детский сад комбинированного вида №183»
Ленинского района г. Саратова**

День недели	Наименование блюда	Дети до 3 лет	Дети с 3 – 7 лет
1 Д Е Н Ь	Завтрак		
	Каша манная молочная	150	200
	Кофейный напиток	180	200
	Батон с маслом	20/4	30/5
	II Завтрак		
	Снежок	130	150
	Обед		
	Щи на мясо – костном бульоне со сметаной	180/4	200/5
	Гуляш мясной	60	70
	Макароны отварные	110	130
	Компот из сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный	20	20
	Хлеб ржаной	40	50
	Уплотненный полдник		
	Икра свекольная	40	60
	Омлет	150	200
	Сок фруктовый (яблочный, грушевый)	180	200
	Московская булочка	60	70
	Батон	20	30
2 Д Е Н Ь	Завтрак		
	Каша пшенная молочная	150	200
	Чай	180	200
	Батон с маслом с сыром	20/4/10	30/5/15
	II Завтрак		
	Снежок	130	150
	Обед		
	Икра свекольная	40	60
	Рассольник на овощном бульоне со сметаной	180/4	200/5
	Пудинг из отварной рыбы	60	70
	Компот из сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный	20	20
	Хлеб ржаной	40	50
	Уплотненный полдник		
	Рагу из овощей	130	150
	Кофейный напиток	180	200
	Фрукты (яблоки, апельсины)	200	200
	Батон	20	30
3 Д	Завтрак		
	Каша рисовая, молочная	150	200
	Чай	180	200
	Батон с маслом	20/4	30/5
	II Завтрак		

Е Н Ь	Йогурт	130	150
	Обед		
	Суп гороховый на мясо - костном бульоне с гренками	180/10	200/15
	Котлета мясная	60	70
	Картофельное пюре	130	150
	Компот из сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный	20	20
	Хлеб ржаной	40	50
	Уплотненный полдник		
	Сырники со сметанным соусом	150/10	200/15
	Сок фруктовый (яблочный, грушевый)	200	200
	Батон	20	30
	Печенье	20	40
4 Д Е Н Ь	Завтрак		
	Каша пшеничная, молочная	150	200
	Какао	180	200
	Батон с маслом, с сыром	20/4/9	30/5/14
	II Завтрак		
	Йогурт	130	150
	Обед		
	Суп с вермишелью на курином бульоне	180	200
	Суфле из курицы	60	70
	Икра свекольная	130	150
	Компот из сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный	20	20
	Хлеб ржаной	40	50
	Уплотненный полдник		
	Рыбные тефтели в сметанном соусе	60/15	70/20
	Капуста тушеная	130	150
	Кисель	180	200
	Вафли	20	40
	Батон	20	30
5 Д Е Н Ь	Завтрак		
	Каша «Дружба», молочная	150	200
	Кофейный напиток	180	200
	Батон с маслом	20/4	30/5
	II Завтрак		
	Ряженка	130	150
	Обед		
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	180/4	200/5
	Жаркое по – домашнему с курицей	130	150
	Компот из сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный	20	20

	Хлеб ржаной	40	50
	Уплотненный полдник		
	Запеканка творожная со сметанным соусом	150/10	200/15
	Чай	180	200
	Сдобная булочка	60	70
	Фрукты (яблоки, апельсины)	150	200
	Батон	20	30
6 Д Е Н Ь	Завтрак		
	Суп с вермишелью, молочный	150	200
	Кофейный напиток	180	200
	Батон с маслом	20/4	30/5
	II Завтрак		
	Снежок	130	150
	Обед		
	Суп гороховый на мясо – костном бульоне с гренками	180/10	200/15
	Тушеная капуста с мясом	130	150
	Компот из сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный	20	20
	Хлеб ржаной	40	50
	Уплотненный полдник		
	Икра свекольная	40	60
	Омлет	150	200
	Сок фруктовый (яблочный, грушевый)	200	200
	Московская булочка	60	70
	Батон	20	30
7 Д Е Н Ь	Завтрак		
	Каша пшенная молочная	150	200
	Чай	180	200
	Батон с маслом	20/4	30/5
	II Завтрак		
	Йогурт	130	150
	Обед		
	Свекольник на овощном бульоне со сметаной	180/4	200/5
	Печень по - строгановски	60	70
	Гречка отварная	110	130
	Компот из сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный	20	20
	Хлеб ржаной	40	50
	Уплотненный полдник		
	Овощное рагу	120	150
	Сельдь кусочком	40	60
	Кофейный напиток	180	200

	Фрукты (яблоки, апельсины)	150	200
	Батон	20	30
8 Д Е Н Ь	Завтрак		
	Каша манная молочная	150	200
	Кофейный напиток	180	200
	Батон с маслом	20/4	30/5
	II Завтрак		
	Йогурт	130	150
	Обед		
	Щи на мясо - костном бульоне со сметаной	180/4	200/5
	Шницель	60	70
	Картофельное пюре	120	130
	Компот из сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный	20	20
	Хлеб ржаной	40	50
	Уплотненный полдник		
	Пудинг творожный с яблоком со сметанным соусом	150/10	200/15
	Сок фруктовый (яблочный, грушевый)	200	200
	Вафли	20	40
	Батон	20	30
9 Д Е Н Ь	Завтрак		
	Каша пшеничная молочная	150	200
	Какао на молоке	180	200
	Батон с маслом	20/4	30/5
	II Завтрак		
	Йогурт	130	150
	Обед		
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	180/4	200/5
	Запеканка вермишелевая с мясом курицы	150	180
	Компот из сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный	20	20
	Хлеб ржаной	40	50
	Уплотненный полдник		
	Рыба по – польски	150	200
	Кисель	180	200
	Печенье	20	40
	Батон	20	30
10	Завтрак		
	Суп молочный с вермишелью	150	200
	Чай	180	200

Д Е Н Ь	Батон с маслом	20/4	30/5
	II Завтрак		
	Ряженка	130	150
	Обед		
	Борщ на мясо – костном бульоне со сметаной	180/4	200/5
	Плов с мясом	150	200
	Компот из сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный	20	20
	Хлеб ржаной	40	50
	Уплотненный полдник		
	Каша геркулесовая молочная	150	200
	Чай	180	200
	Ватрушка с творогом	60	70
	Батон	20	30

Примерное 10 – дневное меню МДОУ «Детский сад комбинированного вида №183» (для ребенка с целиакией)

День недели	Наименование блюда	Дети с 3 – 7 лет
1 Д Е Н Ь	Завтрак	
	Каша рисовая молочная	200
	Чай	200
	Хлебец	20
	II Завтрак	
	Снежок	150
	Обед	
	Щи на мясо - костном бульоне со сметаной	200/5
	Гуляш мясной	60
	Макароньки отварные	150
	Компот из сухофруктов	200
	Хлебец	20
	Уплотненный полдник	
	Икра свекольная	60
	Омлет	200
	Сок фруктовый (яблочный, грушевый)	200
2	Завтрак	
	Каша пшенная молочная	200
	Чай	200

Д Е Н Ь	Хлебец	20
	II Завтрак	
	Снежок	150
	Обед	
	Икра свекольная	60
	Рассольник на мясо - костном бульоне со сметаной	200/5
	Отварная рыба	60
	Компот из сухофруктов	200
	Хлебец	20
	Уплотненный полдник	
	Рагу из овощей	150
	Чай	200
	Фрукты (яблоки, апельсины)	200
3 Д Е Н Ь	Завтрак	
	Каша рисовая, молочная	200
	Чай	200
	Хлебец	20
	II Завтрак	
	Йогурт	150
	Обед	
	Суп гороховый на мясо – костном бульоне с гренками	200/15
	Котлета мясная	70
	Картофельное пюре	150
	Компот из сухофруктов	200
	Хлебец	20
	Уплотненный полдник	
	Запеканка творожная (без муки) со сметанным соусом	200/15
	Сок	200
	Фрукты (яблоки, апельсины)	200
4 Д Е Н Ь	Завтрак	
	Каша пшенная, молочная	200
	Чай	200
	Хлебец	20
	II Завтрак	
	Йогурт	150
	Обед	
	Суп с вермишелью на курином бульоне	200
	Курица отварная	70
	Икра свекольная	180

	Компот из сухофруктов	200
	Хлебец	20
	Уплотненный полдник	
	Рыбные тефтели в сметанном соусе	70/20
	Капуста тушеная	150
	Кисель	200
5 Д Е Н Ь	Завтрак	
	Каша «Дружба», молочная	200
	Чай	200
	Хлебец	20
	II Завтрак	
	Ряженка	150
	Обед	
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200/5
	Жаркое по – домашнему с курицей	150
	Компот из сухофруктов	200
	Хлебец	20
	Уплотненный полдник	
	Каша геркулесовая , молочная	200
	Сок	200
	Фрукты (яблоки, апельсины)	200
6 Д Е Н Ь	Завтрак	
	Каша пшенная, молочная	200
	Чай	200
	Хлебец	20
	II Завтрак	
	Снежок	150
	Обед	
	Суп гороховый на мясо - костном бульоне с гренками	200/5
	Тушеная капуста с мясом	150
	Компот из сухофруктов	200
	Хлебец	20
	Уплотненный полдник	
	Икра свекольная	60
	Омлет	200
7	Завтрак	
	Каша пшенная молочная	200
	Чай	200

Д Е Н Ь	Батон с маслом	30/5
	II Завтрак	
	Снежок	150
	Обед	
	Свекольник на овощном бульоне со сметаной	200/5
	Печень по - строгоновски	70
	Гречка отварная	130
	Компот из сухофруктов	200
	Хлебец	20
	Уплотненный полдник	
	Овощное рагу	150
	Сельдь кусочком	60
	Кисель	200
	Фрукты (яблоки, апельсины)	200
8 Д Е Н Ь	Завтрак	
	Каша рисовая молочная	200
	Чай	200
	Батон с маслом	30/5
	II Завтрак	
	Йогурт	150
	Обед	
	Щи на мясо – костном бульоне со сметаной	200
	Говядина отварная	70
	Картофельное пюре	130
	Компот из сухофруктов	200
	Хлебец	20
	Уплотненный полдник	
	Пудинг творожный с яблоком со сметанным соусом (без манки)	200/15
	Чай	200
9 Д Е Н Ь	Завтрак	
	Каша рисовая молочная	200
	Какао на молоке	200
	Хлебец	20
	II Завтрак	
	Кисломолочный напиток	150
	Обед	
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200/5
	Курица отварная	70
	Макароны отварные	130

	Компот из сухофруктов	200
	Хлебец	20
	Уплотненный полдник	
	Рыба по – польски	200
	Чай	200
10 Д Е Н Ь	Завтрак	
	Суп гречневый, молочный	200
	Чай	200
	Хлебец	20
	II Завтрак	
	Ряженка	150
	Обед	
	Борщ на мясо - костном бульоне со сметаной	200/5
	Плов с мясом	200
	Компот из сухофруктов	200
	Хлебец	20
	Уплотненный полдник	
	Запеканка творожная с сметанным соусом (без манки)	200/20
	Сок	200