



**Примерное десятидневное меню для организации
питания детей с 1-3 лет и 3-7 лет, посещающих
МБ ДОУ Починковский детский сад № 3
с 10,5-часовым пребыванием**

**с. Починки
2025 г.**

УТВЕРЖДЕНО :
 Заведующий МБ ДОУ
 Починковского детского сада № 3
 И.Ю. Ситневой
 «29» августа 2025 г.



**Примерное десятидневное меню
МБ ДОУ Починковского детского сада № 3**

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
1	1. Каша гречневая с сахаром. 2. Чай сладкий. 3 Хлеб пшеничный 2 завтрак: Сок фруктовый.	1. Суп рыбный «Лосось» Хлеб ржаной. 2. Рожки с мясной котлетой. 3 Икра кабачковая 4. Компот из сухофруктов.	1 Суфле из печени 2 Кисель ягодный 3 Вафля
2	1. Каша пшённая со сливочным маслом. 2. Кофейный напиток с молоком. 3 Бутерброд со слив. маслом. 2 завтрак: Свеж фрукт(Банан)	1. Рассольник «Ленинградский» 2 Картофельное пюре с тушёной курицей 3 Салат из капусты(свежая или квашеная) 4. Напиток фруктовый (лимонный).	1. Творожная запеканка со сгущённым молоком. 2 Чай без сахара 3 Конфета
3	1. Манная каша. 2. Какао с молоком. 3 Бутерброд с сыром 2 завтрак: Свеж фрукт(Груша)	1.Щи со сметаной . Хлеб ржаной 2.Рис отварной с рыбной тефтелей 3 Салат из свёклы с сол. огурцом. 4.Компот из св фруктов	1. Молоко 2. Выпечка домашняя (плюшка).
4	Каша « Дружба » со слив. маслом. 2. Кофейный напиток с молоком. 3 Бутерброд со слив. маслом 2 завтрак: Свеж фрукт(Яблоко)	1 Суп вермишелевый. 2.Картофельная запеканка с мясом 3Салат из капусты (свежая или квашеная) Хлеб ржаной. 4. Компот из сухофруктов.	1 Яйцо варёное 2 Чай с сахаром 3Хлеб пшеничный
5	1. Молочная вермишель. 2 Какао с молоком. 3 Бутерброд с сыром 2 завтрак: Свеж фрукт (Яблоко)	1.Суп гороховый с гренками. Хлеб ржан.. 2.Голубцы ленивые . 3 Свежие, солёные овощи (огурец) 4.Компот из свеж фруктов	1. Йогурт. 2 Сок фруктовый 3 Печенье
6	1.Рожки со сл. маслом. 2.Чай , $\frac{1}{2}$ яйца 3 Хлеб пшеничный 2 завтрак: Сок фруктовый.	1.Суп картофельный с клёцками. 2.Рисовый плов с мясом 3 Салат из свеклы и зел. горошка. 4 Компот из сухофруктов. 5 Хлеб ржаной.	1 Морковное суфле со сливочным маслом 2 Компот из свеж ягод
7	1. Каша рисовая со слив. маслом. 2.Кофейный напиток с молоком. 3 Бутерброд с сыром 2 завтрак: Свеж фрукт(Банан)	1.Суп крестьянский. Хлеб ржаной. 2 Гречневая каша с куриными биточками 3 Икра кабачковая 4 Напиток лимонный.	1. Творожный пудинг со сгущённым молоком. 2 Чай с сахаром
8	1 Омлет натуральный. 2. Какао с молоком. 3 Бутерброд со слив. маслом. 2 завтрак: Свеж фрукт (Банан)	1.Суп молочный. Хлеб ржаной. 2. Жаркое по домашнему. 3. Салат из капусты (свежая или квашеная) 4.Компот из свеж фруктов.	1 Оладьи с повидлом 2.Чай
9	1 Геркулесовая каша 2.Кофейный напиток с молоком. 3. Хлеб пшеничный 2 завтрак: Свеж фрукт (Груша)	1. Суп картофельный с фрикадельками . Хлеб ржаной . 2. Гороховое пюре с мясной тефтелей 3. Свежие, солёные овощи (огурец) 4. Компот из свежих фруктов.	1 Винегрет овощной 2 Чай с сахаром 3 Хлеб пшеничный 4 Сыр
10	1 Каша гречневая на молоке ,жидкая 2.Какао с молоком. 3 Бутерброд со слив. маслом 2 завтрак: Свеж фрукт (Яблоко)	1. Борщ на м/к б. со сметаной Хлеб ржаной. 2. Картофельное пюре с тушёной рыбой (или солёная сельдь) 3. Салат из капусты (свежая или квашеная) 4.Компот из сухофруктов.	1Йогурт питьевой (Ряженка) 2 Булочка «Солнышко»