



Утверждаю  
Заведующий МДОУ «Астрахани №38»  
И.И. Искендерова

Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 12-часовым пребыванием в дошкольной образовательной организации  
Первая неделя (ясли-сад)

Прием пищи	Понедельник	Выход г	Вторник	Выход г	Среда	Выход г	Четверг	Выход г	Пятница	Выход г
<b>Завтрак</b>	Каша манная вязкая, молочная с сахаром и маслом	160/200	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	160/200	Каша гречневая молочная, сладкая	140/200	Каша «Дружба» молочная, сладкая (рис-пшено)	160/200	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160/200
	Чай сладкий молочный	160/200	Какао с молоком	160/200	Кофейный напиток с молоком	165/200	Чай сладкий молочный	160/200	Кофейный напиток	160/200
	Бутерброд с маслом, сыром	45/50	Хлеб с маслом	40/50	Бутерброд с маслом	45/50	Хлеб с маслом	40/50	Бутерброд с маслом	45/50
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый в промышленной упаковке	100/200	Сок фруктовый в промышленной упаковке	100/150	Напиток лимонный	100/150	Сок фруктовый в промышленной упаковке	100/130	Сок фруктовый в промышленной упаковке	2160/200
<b>Обед</b>	Сезон летне-осенний период Салат из свежих помидор Сезон зимне-весенний Салат «Свеколка»	30/40	Сезон летне-осенний Салат витаминный Сезон зимне-весенний Салат из зеленого горошка	60/60	Сезон летне-осенний Салат витаминный с зеленым горошком Зимне-весенний Салат из соленых огурцов	30/50	Сезон зимне-весенний Салат из белокочанной капусты, морковью Сезон летне-осенний Салат из моркови	30/50	Сезон летне-осенний Салат из свежих огурцов с луком Сезон зимне-весенний Салат из свеклы	30/50
	Суп картофельный с горохом	150/200	Суп крестьянский со сметаной	150/250	Суп картофельный с клецками	150/230	Борщ с капустой и картофелем	150/230	Суп картофельный с крупой	150/230
	Гуляш из мяса Каша гречневая рассыпчатая	50/60 80/100	Тефтели мясные Картофельное пюре	60/60 80/80	Суфле куриное	120/150	Жаркое домашнему мясу	150/160	Запеканка из вермишели с отварным мясом	120/160
	Напиток из плодов шиповника	150/180	Кисель	140/160	Компот сухофруктов	150/160	Напиток из изюма, сладкий	130/150	Напиток лимонный	150/160

	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35/50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40/40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40/40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40/40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30/40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40/30
<b>Ужин</b> <b>уплотне</b> <b>нный</b>	Сезон <i>летне-осенний</i> Салат витаминный с яблоками Тефтели рыбные	80/60 100/140 80	Запеканка из творога со сметанным соусом	100/230	Сезон <i>летне-осенний</i> Рагу из овощей Сезон <i>зимне-весенний</i> Солянка овощная	120/160	Сырники со сметанным соусом	150/250	Пирожки с рыбой, капустой Сезон <i>зимне-весенний</i> Винегрет овощной	100/150 70/90		
	Сезон <i>зимне-осенний</i> Салат «Полевой» Напиток из изюма	80/160 150/200	Банан	130	Чай сладкий	150/200	Молоко кипяченое	200/200	Чай сладкий с лимоном	200/200		200/200
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Кондитерские изделия (вафли, печенье)	45/50 40/40	Ватрушка с повидлом Сезон <i>осенне-зимний</i> «Кефир»	70/100 140/220	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Яблоко	30/40 130	Яблоко Крендель сахарный	130/130 65/50	Яблоко	130/150		
					Салат из кукурузы	50/60						

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ г. Астрахани №38  
 Н.В. Искендерова



Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 12-часовым пребыванием в дошкольной организации  
 Вторая неделя(ясли/сад)

Прием пищи	Понедельник	Выход г	Вторник	Выход г	Среда	Выход г	Четверг	Выход г	Пятница	Выход г
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев жидкая	160/200	Каша «Дружба» вязкая молочная с сахаром и маслом	160/200	Каша манная вязкая молочная с сахаром и маслом	160/200	Каша рисовая, вязкая молочная с маслом, сахаром	160/200	Каша пшеничная молочная, с сахаром маслом	160/200
	Чай сладкий молочный	160/200	Какао с молоком	160/200	Кофейный напиток с молоком	160/200	Чай сладкий	160/200	Чай сладкий молочный	160/200
	Хлеб с маслом	45/50	Бутерброд с маслом	40/50	Хлеб с маслом	50/45	Бутерброд с маслом	45/50	Хлеб с маслом	45/50
2-й завтрак	Банан	100/100	Напиток из изюма	100/150	Сок фруктовый в промышленной упаковке	150 130	Напиток лимонный	100/150	Сок фруктовый в промышленной упаковке	180/200
Обед	Сезон <i>зимне-весенний</i> Салат из соленых огурцов с луком	30/40	Сезон <i>зимне-весенний</i> Салат из квашенной капусты	30/40	Сезон <i>зимне-весенний</i> Салат из белокочанной капусты с морковью	30/50	Сезон <i>зимне-весенний</i> Салат из свеклы с яблоком	30/40	Сезон <i>зимне-весенний</i> Салат «Свеколка»	30/30
	Сезон <i>летне-осенний</i> Салат из свеклы	30/40	Сезон <i>летне-осенний</i> Салат из моркови	630/40	Сезон <i>летне-осенний</i> Салат из кукурузы	30/50	Сезон <i>летне-осенний</i> Салат из зеленого горошка	30/40	Сезон <i>летне-осенний</i> Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	30/30
	Щи из свежей капусты	150/240	Суп свекольный со сметаной	150/240	Сезон <i>зимне-весенний</i>	150/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/240	Суп картофельный с крупной (рис)	150/240

				Сезон летне-осенний Суп картофельный с крупой (перловка)			Птица тушеная с овощами	160/160	Запеканка картофельная с мясом	155/160	Капуста тушеная	80/80
									Сезон летне-осенний Соте из разных овощей с отварным мясом	155/160	Гуляши из мяса	60/60
				Компот сухофруктов	из		Компот из сухофруктов	130/140	Напиток шиповника	150/160	Напиток лимонный	141/150
				Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)			Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40/40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40/40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30/40
Ужин плотный				Котлета рыбная, любительская Капуста тушеная			Пудинг из творога (запеченный) со стухенным молоком	220/250	Запеканка творога стухенным молоком	100/120	Салат «Степной» Омлет натуральный	90/120 130/200
				Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)			Булочка «Октябренок»	40/60	Кондитерские изделия (печенье)	20/40	Банан Хлеб	150 50/50
				Чай сладкий			Молоко кипяченное	200/190	Ряженка	180/200	Напиток из изюма	200/200
				Сезон летне-осенний салат из свежих огурцов			яблоко	130	Яблоко	130	Банан	150