

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №23»  
*С.А. Быченко*  
Приказ № 55 от 3 июля 2023г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«ДЕТСКИЙ САД №»23»  
(сезон осень – зима)**



## МЕНЮ

## 1-3 года (осень-зима)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 130	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ 150	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 130	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ 150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	КАКАО С МОЛОКОМ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
<b>II Завтрак</b>									
СОК ПЕРСИКОВЫЙ 150	БАНАН 100	ГРУША 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	БАНАН 100	СОК ВИШНЕВЫЙ 150	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 150
<b>Обед</b>									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ, ЯБЛОК И КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 40
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 150	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) С ГРЕНКАМИ 150/10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ 60	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 60	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 60	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 60	КОТЛЕТА МЯСНЫЕ 50	МЯСО ТУШЕНОЕ 50	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 50	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 60	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 50

РИС ОТВАРНОЙ 110	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТА Я 110	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ 110	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 110	КАРТОФЕЛЬНО Е ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 110	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 150	СОК ВИШНЕВЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
<b>Полдник</b>									
ПЕЧЕНЬЕ 20	СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ" 60	ПРЯНИКИ 20	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 60	ВАФЛИ 20	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 40	ПЕЧЕНЬЕ 20	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ 60	ПРЯНИКИ 20	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 80
КЕФИР 180	ЙОГУРТ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КЕФИР 180	ЙОГУРТ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КЕФИР 180	ЙОГУРТ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КЕФИР 180
<b>Ужин</b>									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО Й ) 40	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННО Г О 40	ОВОЩИ ПОРЦИОННО 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 40	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 40
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 60	БИТОЧКИ ИЗ КУР 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНА Я С МЯСОМ 170	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (ИЗ ОТВАРНОЙ) 60	МАКАРОННИК С МЯСОМ 170	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 170	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 60	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 60	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 60
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ 110	КОМПОТ ИЗ ГРУШ 150	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ 110	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАРТОФЕЛЬНО Е ПЮРЕ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110	КОТЛЕТЫ КАПУСТНО- МОРКОВНЫЕ 110	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 110
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ БРУСНИЧНЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ ГРУШ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40			ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40

Утверждаю

## МЕНЮ

### 3-7 лет ОСЕНЬ-ЗИМА

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫ Й 180	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 160	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМ И ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/15	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200	ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ 180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
<b>II Завтрак</b>									
СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	БАНАН 100	ГРУША 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	БАНАН 100	СОК ВИШНЕВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫ Й 200
<b>Обед</b>									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ОВОЩНОЙ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ, ЯБЛОК И КОНСЕРВИРОВАНН ЫХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНН ОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50
СУП КРЕСТЬЯНСК ИЙ С КРУПОЙ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 180	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 180	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМ И 200	СУП КАРТОФЕЛЬН ЫЙ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) С ГРЕНКАМИ 190	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ 70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 70	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 70	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 70	КОТЛЕТА МЯСНЫЕ 70	МЯСО ТУШЕНОЕ 70	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 70	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 70

РИС ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТ АЯ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ 130	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 130	КАРТОФЕЛЬНО Е ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ В 200	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВА НН ЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВА НН ЫЙ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВА НН ЫЙ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
<b>Полдник</b>									
ПЕЧЕНЬЕ 50	СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ" 60	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 50	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 60	ВАФЛИ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ 60	ПРЯНИКИ 40	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 80
КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 210	КЕФИР 200
<b>Ужин</b>									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАНН ОЙ ) 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАНН ОГ О 50	ОВОЩИ ПОРЦИОННО 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАНН ОЙ ) 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЬОМОМ 50	ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 70	БИТОЧКИ ИЗ КУР 70	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (ИЗ ОТВАРНОЙ) 70	МАКАРОННИК С МЯСОМ 200	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 200	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 70	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 70
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ 130	КОМПОТ ИЗ ГРУШ 180	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ 130	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	КОТЛЕТЫ КАПУСТНО- МОРКОВНЫЕ 130	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 130
ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ БРУСНИЧНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ ГРУШ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50			ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50