

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ – детский сад № 67  
Приказ от 13 января 2025 г. № 46/4

**10-дневное меню (безмолочное)  
Муниципального автономного дошкольного  
образовательного учреждения – детского сада № 67**

### День первый

Наименование блюда	Выход, г	
	3-7 лет	1,5-3 года
<b>ЗАВТРАК</b>		
Макаронные изделия отварные	150	150
Батон с маслом	25	25
Чай	180	180
<b>Всего</b>	<b>355</b>	<b>355</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Сок фруктовый	180	160
<b>ОБЕД</b>		
Щи из свежей капусты (без сметаны)	200	160
Азу	200	160
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	40
Напиток из шиповника	180	180
<b>Всего</b>	<b>640</b>	<b>540</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сдоба обыкновенная	80	80
Чай		180
Напиток	180	
Фрукты	100	80
<b>Всего</b>	<b>360</b>	<b>340</b>
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>		
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	48	41
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42	34
Вода питьевая	не менее 100	не менее 100

### День второй

Наименование блюда	Выход, г	
	3-7 лет	1,5-3 года
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша пшеничная с маслом растительным (без молока)	200	150
Батон с маслом	25	25
Чай	180	180
<b>Всего</b>	<b>405</b>	<b>355</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Фрукты	100	80
<b>ОБЕД</b>		
Суп картофельный с рыбой	200	160
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	110
Гуляш из мяса говядины	80	
Пюре из мяса говядины		60
Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом (1 раз в 2 недели)	60	40
Салат из отварной свеклы с черносливом (1 раз в 2 недели)	60	40
Компот из сухофруктов	180	180
<b>Всего</b>	<b>650</b>	<b>550</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Печенье	25-40	15-30
Запеканка морковная (без молока)	100	100
Повидло	20	20
Напиток	180	
Чай		180
<b>Всего</b>	<b>340</b>	<b>330</b>
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>		
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	48	41
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42	34
Вода питьевая	не менее 100	не менее 100

День третий

Наименование блюда	Выход, г	
	3-7 лет	1,5-3 года
<b>ЗАВТРАК</b>		
Омлет запеченный или паровой (без молока)	160	150
Батон с маслом	25	25
Чай	180	180
<b>Всего</b>	<b>365</b>	<b>355</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Сок фруктовый	180	160
<b>ОБЕД</b>		
Суп-лапша	200	160
Тефтели из печени и риса (без молока)	100	80
Картофельное пюре (без молока)	120	100
Салат из свежих помидор с растительным маслом (с 01.05. до 01.09.)	60	40
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (с 01.09. до 01.03.)	60	40
Салат из морской капусты и моркови с йцом и растительным маслом (с 01.03 до 01.05)	60	40
Компот из яблок и изюма	180	180
<b>Всего</b>	<b>660</b>	<b>560</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сдоба обыкновенная	80	80
Фрукты	100	80
Чай	180	180
<b>Всего</b>	<b>360</b>	<b>340</b>
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>		
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	48	41
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42	34
Вода питьевая	не менее 100	не менее 100

День четвертый

Наименование блюда	Выход, г	
	3-7 лет	1,5-3 года
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша ячневая с маслом растительным (без молока)	200	150
Батон с маслом	25	25
Чай	180	180
<b>Всего</b>	<b>405</b>	<b>355</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Сок фруктовый	180	160
<b>ОБЕД</b>		
Борщ (без сметаны)	200	160
Картофель отварной	120	100
Рыба, тушеная с овощами	80	60
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (с 01.05 до 01.09)	60	40
Салат из свежей моркови с растительным маслом (с 01.09. до 01.03.)	60	40
Салат из припущенной моркови с яблоком и растительным маслом (с 01.03. до 01.05.)	60	40
Компот из кураги и изюма	180	180
<b>Всего</b>	<b>640</b>	<b>540</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Биточки (котлеты) из мяса кур (без молока)	80	60
Чай с лимоном	180	180
Фрукты	100	80
<b>Всего</b>	<b>360</b>	<b>320</b>
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>		
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	48	41
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42	34
Вода питьевая	не менее 100	не менее 100

День пятый

Наименование блюда	Выход, г	
	3-7 лет	1,5-3 года
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша геркулесовая с маслом растительным (без молока)	150	150
Батон с маслом	25	25
Чай	180	180
<b>Всего</b>	<b>355</b>	<b>355</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Фрукты	100	80
<b>ОБЕД</b>		
Суп картофельный с бобовыми	200	160
Макаронные изделия отварные	130	110
Кнели мясные паровые (без молока)	80	60
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (с 01.09 по 01.03)	60	40
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом (с 1.03 по 1.09)	60	40
Компот из яблок и чернослива	180	180
<b>Всего</b>	<b>650</b>	<b>550</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Каша пшеничная с изюмом (без молока)	160	130
Чай	180	180
<b>Всего</b>	<b>340</b>	<b>310</b>
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>		
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	48	41
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42	34
Вода питьевая	не менее 100	не менее 100

День шестой

Наименование блюда	Выход, г	
	3-7 лет	1,5-3 года
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша пшеничная с маслом растительным (без молока)	200	150
Батон с маслом	25	25
Чай	180	180
<b>Всего</b>	<b>405</b>	<b>355</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Сок фруктовый	180	160
<b>ОБЕД</b>		
Суп-пюре из разных овощей (без молока)	200	160
Жаркое по-домашнему	200	160
Салат из отварной свёклы с растительным маслом	60	40
Напиток из шиповника	180	180
<b>Всего</b>	<b>640</b>	<b>540</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Пирожок с капустой	90	90
Фрукты	100	80
Чай	180	180
<b>Всего</b>	<b>370</b>	<b>350</b>
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>		
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	48	41
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42	34
Вода питьевая	не менее 100	не менее 100

День седьмой

Наименование блюда	Выход, г	
	3-7 лет	1,5-3 года
<b>ЗАВТРАК</b>		
Омлет запеченный или паровой (без молока)	160	150
Батон с маслом	25	25
Чай	180	180
<b>Всего</b>	<b>365</b>	<b>345</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Фрукты	100	80
<b>ОБЕД</b>		
Щи из свежей капусты (без сметаны)	200	160
Рис припущенный с овощами	130	110
Суфле из печени (без молока)	100	80
Салат из отварного картофеля с зелёным горошком и растительным маслом	60	40
Компот из сухофруктов	180	180
<b>Всего</b>	<b>670</b>	<b>570</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Каша пшеничная с яблоками (без молока)	150	130
Чай	180	180
<b>Всего</b>	<b>330</b>	<b>310</b>
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>		
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	48	41
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42	34
Вода питьевая	не менее 100	не менее 100

День восьмой

Наименование блюда	Выход, г	
	3-7 лет	1,5-3 года
<b>ЗАВТРАК</b>		
Макаронные изделия отварные	150	150
Батон с маслом	25	25
Чай	180	180
<b>Всего</b>	<b>355</b>	<b>355</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Сок фруктовый	180	160
<b>ОБЕД</b>		
Борщ с фасолью (без сметаны) (1 раз в 2 недели)	200	160
Свекольник (без сметаны) (1 раз в 2 недели)	200	160
Картофельное пюре (без молока)	130	110
Кнели мясные паровые (без молока)	80	60
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (с 01.05 до 01.09)	60	40
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (с 01.09 по 01.03)	60	40
Салат из припущенной моркови с яблоками и растительным маслом (с 01.03 по 01.05)	60	40
Компот из яблок и чернослива	180	180
<b>Всего</b>	<b>650</b>	<b>550</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Манник	100	100
Фрукты	100	80
Чай	180	180
<b>Всего</b>	<b>380</b>	<b>360</b>
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>		
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	48	41
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42	34
Вода питьевая	не менее 100	не менее 100

День девятый

Наименование блюда	Выход, г	
	3-7 лет	1,5-3 года
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша кукурузная с маслом растительным (без молока)	200	150
Батон с маслом	25	25
Чай	180	180
<b>Всего</b>	<b>405</b>	<b>355</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Фрукты	100	80
<b>ОБЕД</b>		
Суп-лапша на курином бульоне	200	160
Плов из мяса кур	200	160
Салат из отварного картофеля, кукурузы, лука с растительным маслом (с 01.09 до 01.05)	60	40
Салат из свежих помидор с растительным маслом (с 01.05. до 01.09.)	60	40
Компот из яблок и изюма	180	180
<b>Всего</b>	<b>640</b>	<b>540</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, репчатого лука, соленого огурца с растительным маслом	100	100
Печенье	25-40	15-25
Кисель	180	
Чай		180
<b>Всего</b>	<b>320</b>	<b>305</b>
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>		
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	48	41
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42	34
Вода питьевая	не менее 100	не менее 100

День десятый

Наименование блюда	Выход, г	
	3-7 лет	1,5-3 года
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша геркулесовая с маслом растительным (без молока)	200	150
Батон с маслом	25	25
Чай	180	180
<b>Всего</b>	<b>405</b>	<b>355</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Сок фруктовый	180	160
<b>ОБЕД</b>		
Уха рыбацкая	200	160
Биточки из мяса говядины паровые (без молока)	80	60
Капуста тушеная	130	110
Салат из свежей моркови с растительным маслом (с 01.09. до 01.03.)	60	40
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом (с 1.03 до 01.09)	60	40
Компот из кураги и изюма	180	180
<b>Всего</b>	<b>650</b>	<b>550</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Тесто дрожжевое сдобное	60	60
Фарш рыбный	30	30
Фрукты	100	80
Чай с лимоном	180	180
<b>Всего</b>	<b>370</b>	<b>350</b>
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>		
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	48	41
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42	34
Вода питьевая	не менее 100	не менее 100

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968130

Владелец Федчук Ирина Викторовна

Действителен с 09.10.2025 по 09.10.2026