
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1 г. Шацка муниципального образования –
Шацкий муниципальный район Рязанской области

Утверждаю
Заведующий МДОУ
детский сад № 1 г. Шацка
 Г.Н.Мазяева
Приказ № 20 от 10.09.2021 г.



Примерное 10-дневное меню
МДОУ детский сад № 1 г. Шацка

2021 г.

-

	2-3	3-7
<p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">_____</p>	<p style="text-align: center;"><u>150</u></p> <p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">150</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">9</p> <p style="text-align: center;"><u>150</u></p> <p style="text-align: center;">0,8</p> <p style="text-align: center;">9</p> <p style="text-align: center;"><u>30/6</u></p> <p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">6</p>	<p style="text-align: center;"><u>200</u></p> <p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">170</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">11</p> <p style="text-align: center;"><u>180</u></p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">12</p> <p style="text-align: center;"><u>40/8</u></p> <p style="text-align: center;">40</p> <p style="text-align: center;">8</p>
<p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">_____</p>	<p style="text-align: center;"><u>100</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>100</u></p>
<p style="text-align: center;">_____</p>	<p style="text-align: center;"><u>200</u></p> <p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">40</p> <p style="text-align: center;">80</p> <p style="text-align: center;">12</p> <p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;"><u>100</u></p> <p style="text-align: center;">210/220/180/200</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;"><u>60</u></p> <p style="text-align: center;"><u>45</u></p> <p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">12</p> <p style="text-align: center;"><u>150</u></p> <p style="text-align: center;">23</p> <p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;"><u>40</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>250</u></p> <p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">40</p> <p style="text-align: center;">100</p> <p style="text-align: center;">14</p> <p style="text-align: center;">16</p> <p style="text-align: center;"><u>150</u></p> <p style="text-align: center;">230/250/200/220</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;"><u>70</u></p> <p style="text-align: center;"><u>60</u></p> <p style="text-align: center;">40</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">16</p> <p style="text-align: center;"><u>180</u></p> <p style="text-align: center;">27</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;"><u>50</u></p>
<p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">_____</p>	<p style="text-align: center;"><u>100</u></p> <p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">11</p> <p style="text-align: center;"><u>150</u></p> <p style="text-align: center;"><u>10</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>150</u></p> <p style="text-align: center;">40</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">14</p> <p style="text-align: center;"><u>180</u></p> <p style="text-align: center;"><u>25</u></p>

_____	<u>150</u>	<u>180</u>
-------	------------	------------

	2-3	3-7
_____	<u>150</u>	<u>180</u>
_____	20	25
_____	150	170
_____	3	3
_____	7	9
_____	<u>150</u>	<u>180</u>
_____	0,8	1
_____	9	12
_____	<u>10</u>	<u>30</u>
_____	<u>100</u>	<u>100</u>
_____	<u>200</u>	<u>250</u>
_____	25	30
_____	80	100
_____	12	14
_____	15	16
_____	100	120
_____	90	100
_____	6	7
_____	<u>100</u>	<u>150</u>
_____	30	50
_____	10	12
_____	<u>60</u>	<u>70</u>
_____	61	70
_____	15	17
_____	13	15
_____	5	7
_____	6	7
_____	3	3
_____	<u>150</u>	<u>180</u>
_____	22	27
_____	10	12
_____	<u>40</u>	<u>50</u>
_____	<u>100</u>	<u>120</u>
_____	75	100
_____	2	2
_____	0,1	0,1
_____	4	4
_____	3	4
_____	4	5
_____	<u>150</u>	<u>180</u>

<u> </u>	<u>40</u>	<u>50</u>
<u> </u> <u> </u>	<u>100</u>	<u>120</u>
	50	50
	3	3
	3	4
<u> </u>	<u>30</u>	<u>40</u>
<u> </u>	<u>150</u>	<u>180</u>

	2-3	3-7
<u> </u> <u> </u>	<u>150</u>	<u>200</u>
	10	10
	5	5
	5	5
	150	170
	3	3
	7	9
<u> </u>	<u>150</u>	<u>180</u>
	0,8	1
	7	12
<u> </u>	<u>10</u>	<u>30</u>
<u> </u> <u> </u>	<u>100</u>	<u>100</u>
<u> </u> <u> </u>	<u>200</u>	<u>250</u>
	30	30
	12	15
	80	100
	12	14
	15	16
<u> </u>	<u>160</u>	<u>220</u>
	61	71
	30	60
	10	12
<u> </u>	<u>45</u>	<u>60</u>
	45	60
	3	4
<u> </u>	<u>150</u>	<u>180</u>
	23	27
	8	10
<u> </u>	<u>40</u>	<u>50</u>
<u> </u> <u> </u>	<u>30</u>	<u>40</u>
<u> </u>	<u>150</u>	<u>180</u>

Наименование блюд	Объём порций		Наименование блюд	Объём порций	
	Возраст			Возраст	
ДЕНЬ 1	2-3	3-7	ДЕНЬ 2	2-3	3-7
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Геркулесовая молочная каша	150	200	Манная молочная каша	150	200
Чай	150	180	Чай	150	180
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	Вафля	10	30
2 ЗАВТРАК			2 ЗАВТРАК		
Сок	100	100	Сок	100	100
ОБЕД			ОБЕД		
Суп гороховый на м/б	200	250	Щи с курицей и сметаной	200	250
Картофельное пюре с маслом	100	150	Рожки отварные	100	150
Сосиска отварная	60	70	Котлета мясная	50	70
Салат из солёных огурцов с Луком, растительным маслом	45	60	Салат из зелёного горошка с Растительным маслом	45	60
Компот из сухофруктов	150	180	Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК			УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		
Гречневая отварная каша	100	150	Рисовая запеканка	100	120
Молоко	150	180	Кисель фруктовый	150	180
Печенье	10	25			

Наименование блюд	Объём порций		Наименование блюд	Объём порций	
	Возраст			Возраст	
ДЕНЬ 3	2-3	3-7	ДЕНЬ 4	2-3	3-7
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Пшённая молочная каша	150	200	Каша молочная «Дружба»	150	200
Чай	150	180	Чай	150	180
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	Печенье	10	30
2 ЗАВТРАК			2 ЗАВТРАК		
Сок	100	100	Сок	100	100
ОБЕД			ОБЕД		
Суп рыбный перловый	200	250	Свекольник на м/б	200	250
Плов с курицей	160	220	Картофельное пюре с маслом	100	150
Компот из сухофруктов	150	180	Печёночная котлета	50	70
Хлеб ржаной	40	50	Салат из капусты с морковью	45	60
			Компот из сухофруктов	150	180
			Хлеб ржаной	40	50
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК			УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		
Овощное рагу	100	120	Твороженная запеканка с изюм	100	120
Хлеб пшеничный	30	40	Кофейный напиток	150	180
Какао с молоком	150	180			

Наименование блюд	Объём порций		Наименование блюд	Объём порций	
ДЕНЬ 5	Возраст		ДЕНЬ 6	Возраст	
	2-3	3-7		2-3	3-7
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Рожки молочные	150	200	Гречневая молочная каша	150	200
Чай	150	180	Чай	150	180
Пряник	10	30	Печенье	10	30
2 ЗАВТРАК			2 ЗАВТРАК		
Сок	100	100	Сок	100	100
ОБЕД			ОБЕД		
Суп крестьянский на м/б	200	250	Суп фасолевый на м/б	200	250
Ленивые голубцы с мясом	160	220	Картофельное пюре с мясом	160	220
			Салат из солёных огурцов с луком, растительным маслом	45	60
Компот из сухофруктов	150	180	Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК			УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		
Хлеб пшеничный с маслом, сыр	30/6/4	40/8/7	Пирожок с мармеладом	50	70
Какао с молоком	150	180	Молоко	150	180

Наименование блюд	Объём порций		Наименование блюд	Объём порций	
ДЕНЬ 7	Возраст		ДЕНЬ 8	Возраст	
	2-3	3-7		2-3	3-7
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Манная молочная каша	150	200	Геркулесовая молочная каша	150	200
Чай	150	180	Чай	150	180
Вафля	10	30	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8
2 ЗАВТРАК			2 ЗАВТРАК		
Сок	100	100	Сок	100	100
ОБЕД			ОБЕД		
Борщ куриный со сметаной	200	250	Суп Харчо куриный	200	250
Рис отварной	100	150	Рожки отварные	100	150
Гуляш из мяса	60	70	Бифштекс мясной	50	70
Компот из сухофруктов	150	180	Салат из свёклы с чесноком	45	60
Хлеб ржаной	40	50	Компот из сухофруктов	150	180
			Хлеб ржаной	40	50
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК			УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		
Твороженная запеканка с изюмом	100	120	Винегрет	100	150
Кофейный напиток с молоком	150	180	Хлеб пшеничный	30	40
			Какао с молоком	150	180

Наименование блюд	Объём порций		Наименование блюд	Объём порций	
ДЕНЬ 9	Возраст		ДЕНЬ 10	Возраст	
	2-3	3-7		2-3	3-7
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Рисовая молочная каша	150	200	Молочная каша «Дружба»	150	200
Чай	150	180	Чай	150	180
Печенье	10	25	Вафля	10	30
2 ЗАВТРАК			2 ЗАВТРАК		
Сок	100	100	Сок	100	100
ОБЕД			ОБЕД		
Суп рассольник на м/б	200	250	Суп крестьянский на м/б	200	250
Картофельное пюре с маслом	100	150	Гречневая каша с мясом	100	150
Рыбная котлета	60	70	Салат из зелёного горошка с растительным маслом	45	60
Салат из солёных огурцов с Луком, растительным маслом	45	60	Компот из сухофруктов	150	180
Компот из сухофруктов	150	180	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50			
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК			УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		
Омлет	100	120	Яйцо	1 шт	1 шт
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Молоко	150	180	Молоко	150	180