

Приложение 1  
к приказу МБДОУ д/с № 164  
от 28.02.2024 № 35/1-д

Примерное зимнее десятидневное меню  
для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет

1 неделя					
1 день			2 день		
Завтрак			Завтрак		
1	Омлет натуральный	90	1	Каша жидкая пшеничная	130
2	Икра кабачковая	20	2	Молоко пастеризованое питьевое	100
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5
4	Какао с молоком	100	<b>Второй завтрак</b>		
<b>Второй завтрак</b>			1	Сок фруктовый	100
1	Сок фруктовый	100	<b>Обед</b>		
<b>Обед</b>			1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150
1	Суп картофельный	150	2	Котлета из говядины	60
2	Шницель из говядины	60	3	Макароны отварные	120
3	Картофельное пюре	120	4	Компот из смеси сухофруктов	150
4	Овощи квашеные	10	5	Хлеб пшеничный	10
5	Кисель из повидла	150	6	Хлеб «Окский»	10
6	Хлеб пшеничный	10	<b>Полдник</b>		
7	Хлеб «Окский»	10	1	Котлета рыбная	60
<b>Полдник</b>			2	Свекла тушеная в сметанном соусе	120
1	Вареники ленивые	100	3	Чай с сахаром	150/12
2	Молоко пастеризованое питьевое	100	4	Хлеб пшеничный	10
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100	1	Кефир	100
2	Булочка домашняя	70	2	Кондитерское изделие	13

3 день			4 день		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Каша вязкая гречневая	130	1	Омлет натуральный с сыром	100
2	Чай с молоком	150	2	Кофейный напиток с молоком	120
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1	Суп картофельный с крупой пшеничной	150
2	Котлета рубленая из птицы	60	2	Биточек из говядины	60
3	Рагу из овощей	120	3	Рис отварной	120
4	Сок фруктовый	150	4	Овощи квашеные	10
5	Хлеб пшеничный	10	5	Кисель из повидла	150
6	Хлеб «Окский»	10	6	Хлеб пшеничный	10
<b>Полдник</b>			7	Хлеб «Окский»	10
1	Запеканка из творога	80	<b>Полдник</b>		
2	Соус молочный	25	1	Хлебцы рыбные	60
3	Молоко пастеризованое питьевое	100	2	Картофельное пюре	120
<b>Ужин</b>			3	Хлеб пшеничный	10
1	Кефир	100	4	Чай с сахаром	150/12
2	Кондитерское изделие	13	<b>Ужин</b>		
			1	Кефир	100
			2	Кондитерское изделие	13
<b>5 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
1	Каша жидкая геркулесовая	130			
2	Какао с молоком	100			
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5			

<b>Второй завтрак</b>					
1	Фрукты свежие (яблоко)	100			
<b>Обед</b>					
1	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150			
2	Котлета из говядины	60			
3	Капуста тушеная	120			
4	Кисель из повидла	150			
5	Хлеб пшеничный	10			
6	Хлеб «Окский»	10			
<b>Полдник</b>					
1	Запеканка картофельная с субпродуктами	50/150			
2	Хлеб пшеничный	10			
3	Сок фруктовый	100			
<b>Ужин</b>					
1	Кефир	100			
2	Кондитерское изделие	13			
<b>2 неделя</b>					
<b>1 день</b>			<b>2 день</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Омлет натуральный	90	1	Вермишель молочная	130
2	Икра кабачковая	20	2	Молоко пастеризованное питьевое	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5
4	Чай с сахаром	150/12	<b>Второй завтрак</b>		
<b>Второй завтрак</b>			1	Сок фруктовый	100
1	Сок фруктовый	100	<b>Обед</b>		
<b>Обед</b>			1	Суп картофельный с горохом	150
1	Суп крестьянский с крупой	150	2	Запеканка картофельная с мясом говядины	50/150
2	Шницель из говядины	60	3	Соус томатный	25
3	Картофельное пюре	120	4	Кисель из повидла	150
4	Овощи квашеные	10	5	Хлеб пшеничный	10

5	Компот из смеси сухофруктов	150	6	Хлеб «Окский»	10
6	Хлеб пшеничный	10	<b>Полдник</b>		
7	Хлеб «Окский»	10	1	Котлета рыбная	60
<b>Полдник</b>			2	Рагу из овощей	120
1	Сырники из творога	100	3	Чай с сахаром	150/12
2	Повидло яблочное	20	4	Хлеб пшеничный	10
3	Молоко пастеризованое питьевое	100	<b>Ужин</b>		
<b>Ужин</b>			1	Кефир	100
1	Кефир	100	2	Кондитерское изделие	13
2	Кондитерское изделие	13			
<b>3 день</b>			<b>4 день</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Каша жидкая манная	130	1	Омлет натуральный с сыром	100
2	Чай с молоком	150	2	Молоко питьевое пастеризованое	100
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный с перловой крупой	150	1	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150
2	Котлета из говядины	60	2	Котлета рубленая из птицы	60
3	Капуста тушеная	120	3	Макароны отварные	120
4	Сок фруктовый	150	4	Кисель из повидла	150
5	Хлеб пшеничный	10	5	Хлеб пшеничный	10
6	Хлеб «Окский»	10	6	Хлеб «Окский»	10
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
1	Запеканка из творога	100	1	Каша рисовая жидкая	150
2	Соус молочный	25	2	Хлеб пшеничный	10
3	Молоко питьевое пастеризованое	100	3	Чай с сахаром	150/12
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100	1	Кефир	100
2	Плюшка	70	2	Кондитерское изделие	13

<b>5 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
1	Каша жидкая пшеничная	130
2	Молоко питьевое пастеризованное	100
3	Бутерброд с сыром	20/9
4	Сок фруктовый	100
<b>Второй завтрак</b>		
1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный	150
2	Котлета из говядины	60
3	Каша гречневая рассыпчатая	120
4	Овощи квашеные	15
5	Компот из смеси сухофруктов	150
6	Хлеб пшеничный	10
7	Хлеб «Окский»	10
<b>Полдник</b>		
1	Биточки рыбные	60
2	Картофельное пюре	120
3	Овощи квашеные	15
4	Кисель из повидла	150
5	Хлеб пшеничный	10
<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100
2	Кондитерское изделие	13

Приложение 2  
к приказу МБДОУ д/с № 164  
от 28.02.2024 № 35/1-ор

Примерное зимнее десятидневное меню  
для детей в возрасте от 3 до 7 лет

1 неделя					
1 день			2 день		
Завтрак			Завтрак		
1	Омлет натуральный	90	1	Каша жидкая пшеничная	130
2	Икра кабачковая	20	2	Молоко пастеризованное питьевое	100
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6
4	Какао с молоком	100	<b>Второй завтрак</b>		
<b>Второй завтрак</b>			1	Сок фруктовый	100
1	Сок фруктовый	100	<b>Обед</b>		
<b>Обед</b>			1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200
1	Суп картофельный	200	2	Гуляш из говядины	40/40
2	Шницель из говядины	80	3	Макароны отварные	120
3	Картофельное пюре	120	4	Компот из смеси сухофруктов	150
4	Овощи квашеные	10	5	Хлеб пшеничный	20
5	Кисель из повидла	150	6	Хлеб «Окский»	10
6	Хлеб пшеничный	20	<b>Полдник</b>		
7	Хлеб «Окский»	10	1	Котлета рыбная	60
<b>Полдник</b>			2	Свекла тушеная в сметанном соусе	120
1	Вареники ленивые	100	3	Чай с сахаром	150/12
2	Молоко пастеризованное питьевое	100	4	Хлеб пшеничный	10
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100	1	Кефир	100
2	Булочка домашняя	70	2	Кондитерское изделие	13

<b>3 день</b>			<b>4 день</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Каша вязкая гречневая	130	1	Омлет натуральный с сыром	100
2	Чай с молоком	150	2	Кофейный напиток с молоком	120
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1	Суп картофельный с крупой пшеничной	200
2	Котлета рубленая из птицы	80	2	Биточек из говядины	80
3	Рагу из овощей	120	3	Рис отварной	120
4	Сок фруктовый	150	4	Овощи квашеные	10
5	Хлеб пшеничный	20	5	Кисель из повидла	150
6	Хлеб «Окский»	10	6	Хлеб пшеничный	20
<b>Полдник</b>			7	Хлеб «Окский»	10
1	Запеканка из творога	80	<b>Полдник</b>		
2	Соус молочный	25	1	Хлебцы рыбные	60
3	Молоко пастеризованое питьевое	100	2	Картофельное пюре	120
<b>Ужин</b>			3	Хлеб пшеничный	10
1	Кефир	100	4	Чай с сахаром	150/12
2	Кондитерское изделие	13	<b>Ужин</b>		
			1	Кефир	100
			2	Кондитерское изделие	13
<b>5 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
1	Каша жидкая геркулесовая	130			
2	Какао с молоком	100			
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6			

<b>Второй завтрак</b>					
1	Фрукты свежие (яблоко)	100			
<b>Обед</b>					
1	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200			
2	Котлета из говядины	80			
3	Капуста тушеная	120			
4	Кисель из повидла	150			
5	Хлеб пшеничный	20			
6	Хлеб «Окский»	10			
<b>Полдник</b>					
1	Запеканка картофельная с субпродуктами	50/150			
2	Хлеб пшеничный	10			
3	Сок фруктовый	100			
<b>Ужин</b>					
1	Кефир	100			
2	Кондитерское изделие	13			
<b>2 неделя</b>					
<b>1 день</b>			<b>2 день</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Омлет натуральный	90	1	Вермишель молочная	130
2	Икра кабачковая	20	2	Молоко пастеризованое питьевое	180
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6
4	Чай с сахаром	150/12	<b>Второй завтрак</b>		
<b>Второй завтрак</b>			1	Сок фруктовый	100
1	Сок фруктовый	100	<b>Обед</b>		
<b>Обед</b>			1	Суп картофельный с горохом	200
1	Суп крестьянский с крупой	200	2	Запеканка картофельная с мясом говядины	70/170
2	Шницель из говядины	80	3	Соус томатный	25
3	Картофельное пюре	120	4	Кисель из повидла	180
4	Овощи квашеные	10	5	Хлеб пшеничный	20

5	Компот из смеси сухофруктов	150	6	Хлеб «Окский»	10
6	Хлеб пшеничный	20	<b>Полдник</b>		
7	Хлеб «Окский»	10	1	Котлета рыбная	60
<b>Полдник</b>			2	Рагу из овощей	120
1	Сырники из творога	100	3	Чай с сахаром	150/12
2	Повидло яблочное	25	4	Хлеб пшеничный	10
3	Молоко пастеризованое питьевое	100	<b>Ужин</b>		
<b>Ужин</b>			1	Кефир	100
1	Кефир	100	2	Кондитерское изделие	13
2	Кондитерское изделие	13			
<b>3 день</b>			<b>4 день</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Каша жидкая манная	150	1	Яйцо отварное	40
2	Чай с молоком	180	2	Молоко питьевое пастеризованое	100
			3	Икра кабачковая	40
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный с перловой крупой	200	1	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200
2	Котлета из говядины	80	2	Котлета рубленая из птицы	80
3	Капуста тушеная	120	3	Макаронные отварные	120
4	Сок фруктовый	150	4	Кисель из повидла	150
5	Хлеб пшеничный	20	5	Хлеб пшеничный	20
6	Хлеб «Окский»	10	6	Хлеб «Окский»	10
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
1	Запеканка из творога	100	1	Каша рисовая жидкая	150
2	Соус молочный	25	2	Хлеб пшеничный	10
3	Молоко питьевое пастеризованое	100	3	Чай с сахаром	180/13
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100	1	Кефир	100
2	Плюшка	70	2	Кондитерское изделие	13

<b>5 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
1	Каша жидкая пшеничная	130
2	Молоко питьевое пастеризованное	100
3	Бутерброд с сыром	20/15
<b>Второй завтрак</b>		
1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный	200
2	Бефстроганов из говядины	100
3	Каша гречневая рассыпчатая	120
4	Овощи квашеные	15
5	Компот из смеси сухофруктов	180
6	Хлеб пшеничный	20
7	Хлеб «Окский»	10
<b>Полдник</b>		
1	Биточки рыбные	80
2	Картофельное пюре	120
3	Овощи квашеные	15
4	Кисель из повидла	150
5	Хлеб пшеничный	10
<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100
2	Кондитерское изделие	13

Приложение 3  
к приказу МБДОУ д/с № 164  
от 28.02.2024 № 35/1-07

Примерное весеннее десятидневное меню  
для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет

1 неделя					
1 день			2 день		
Завтрак			Завтрак		
1	Омлет натуральный	90	1	Каша жидкая пшеничная	130
2	Икра кабачковая	20	2	Молоко пастеризованное питьевое	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5
4	Какао с молоком	150	<b>Второй завтрак</b>		
<b>Второй завтрак</b>			1	Сок фруктовый	100
1	Сок фруктовый	100	<b>Обед</b>		
<b>Обед</b>			1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150
1	Суп картофельный	150	2	Котлета из говядины	60
2	Шницель из говядины	60	3	Макароны отварные	120
			4	Овощи квашеные	20
3	Картофельное пюре	120	5	Компот из смеси сухофруктов	150
4	Овощи квашеные	20	6	Хлеб пшеничный	10
5	Кисель из повидла	150	7	Хлеб «Окский»	10
6	Хлеб пшеничный	10	<b>Полдник</b>		
7	Хлеб «Окский»	10	1	Котлета рыбная	60
<b>Полдник</b>			2	Свекла тушеная в сметанном соусе	120
1	Вареники ленивые	100	3	Чай с сахаром	150/12
2	Молоко пастеризованное питьевое	100	4	Хлеб пшеничный	10
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100	1	Кефир	100
2	Булочка домашняя	70	2	Кондитерское изделие	13

3 день			4 день		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Каша вязкая гречневая	130	1	Омлет натуральный с сыром	100
2	Чай с молоком	150	2	Кофейный напиток с молоком	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1	Суп картофельный с крупой пшеничной	150
2	Котлета рубленая из птицы	60	2	Биточек из говядины	60
3	Рагу из овощей	120	3	Рис отварной	120
4	Сок фруктовый	150	4	Овощи квашеные	20
5	Хлеб пшеничный	10	5	Кисель из повидла	150
6	Хлеб «Окский»	10	6	Хлеб пшеничный	10
<b>Полдник</b>			7	Хлеб «Окский»	10
1	Запеканка из творога	100	<b>Полдник</b>		
2	Соус молочный	25	1	Хлебцы рыбные	60
3	Молоко пастеризованое питьевое	100	2	Картофельное пюре	120
<b>Ужин</b>			3	Овощи квашеные	20
			3	Хлеб пшеничный	10
1	Кефир	100	4	Чай с сахаром	150/12
2	Ватрушка с повидлом	60	<b>Ужин</b>		
			1	Кефир	100
			2	Кондитерское изделие	13
<b>5 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
1	Каша жидкая геркулесовая	130			
2	Какао с молоком	150			
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5			

<b>Второй завтрак</b>					
1	Фрукты свежие (яблоко)	100			
<b>Обед</b>					
1	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150			
2	Котлета из говядины	60			
3	Капуста тушеная	120			
4	Кисель из повидла	150			
5	Хлеб пшеничный	10			
6	Хлеб «Окский»	10			
<b>Полдник</b>					
1	Запеканка картофельная с субпродуктами	50/150			
2	Овощи квашеные	10			
3	Хлеб пшеничный	10			
4	Сок фруктовый	150			
<b>Ужин</b>					
1	Кефир	100			
2	Кондитерское изделие	13			
<b>2 неделя</b>					
<b>1 день</b>			<b>2 день</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Омлет натуральный	90	1	Вермишель молочная	130
2	Икра кабачковая	20	2	Молоко пастеризованое питьевое	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5
4	Чай с сахаром	150/12	<b>Второй завтрак</b>		
<b>Второй завтрак</b>			1	Сок фруктовый	120
1	Сок фруктовый	100	<b>Обед</b>		
<b>Обед</b>			1	Суп картофельный с горохом	150
1	Суп крестьянский с крупой	150	2	Запеканка картофельная с мясом говядины	50/150
2	Шницель из говядины	60	3	Соус томатный	25
3	Картофельное пюре	120	4	Кисель из повидла	150
4	Овощи квашеные	20	5	Хлеб пшеничный	10

5	Компот из смеси сухофруктов	150	6	Хлеб «Окский»	10
6	Хлеб пшеничный	10	<b>Полдник</b>		
7	Хлеб «Окский»	10	1	Котлета рыбная	60
<b>Полдник</b>			2	Рагу из овощей	120
1	Сырники из творога	100	3	Чай с сахаром	150/12
2	Повидло яблочное	20	4	Хлеб пшеничный	10
3	Молоко пастеризованое питьевое	100	<b>Ужин</b>		
<b>Ужин</b>			1	Кефир	100
1	Кефир	100	2	Кондитерское изделие	13
2	Кондитерское изделие	13			
<b>3 день</b>			<b>4 день</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Каша жидкая манная	130	1	Омлет натуральный с сыром	100
2	Чай с молоком	150	2	Молоко питьевое пастеризованое	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный с перловой крупой	150	1	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150
2	Котлета из говядины	60	2	Котлета рубленая из птицы	60
3	Капуста тушеная	120	3	Макароны отварные	120
4	Сок фруктовый	150	4	Кисель из повидла	150
5	Хлеб пшеничный	10	5	Хлеб пшеничный	10
6	Хлеб «Окский»	10	6	Хлеб «Окский»	10
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
1	Запеканка из творога	100	1	Каша рисовая жидкая	150
2	Соус молочный	25	2	Хлеб пшеничный	10
3	Молоко питьевое пастеризованое	150	3	Чай с сахаром	150/12
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100	1	Кефир	100
2	Плюшка	70	2	Кондитерское изделие	13

<b>5 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
1	Каша жидкая пшеничная	130
2	Молоко питьевое пастеризованное	150
3	Бутерброд с сыром	20/9
<b>Второй завтрак</b>		
1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный	150
2	Котлета из говядины	60
3	Каша гречневая рассыпчатая	120
4	Овощи квашеные	20
5	Компот из смеси сухофруктов	150
6	Хлеб пшеничный	10
7	Хлеб «Окский»	10
<b>Полдник</b>		
1	Биточки рыбные	60
2	Картофельное пюре	120
3	Овощи квашеные	20
4	Кисель из повидла	150
5	Хлеб пшеничный	10
<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100
2	Кондитерское изделие	13

Приложение 4  
к приказу МБДОУ д/с № 164  
от 28.02.2024 № 35/1-р

Примерное весеннее десятидневное меню  
для детей в возрасте от 3 до 7 лет

1 неделя					
1 день			2 день		
Завтрак			Завтрак		
1	Омлет натуральный	90	1	Каша жидкая пшеничная	150
2	Икра кабачковая	20	2	Молоко пастеризованое питьевое	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6
4	Какао с молоком	150	<b>Второй завтрак</b>		
<b>Второй завтрак</b>			1	Фрукты свежие (яблоко)	100
1	Сок фруктовый	100	<b>Обед</b>		
<b>Обед</b>			1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200
1	Суп картофельный	200	2	Гуляш из говядины	40/40
2	Шницель из говядины	80	3	Макароны отварные	130
			4	Овощи квашеные	20
3	Картофельное пюре	120	5	Компот из смеси сухофруктов	180
4	Овощи квашеные	20	6	Хлеб пшеничный	20
5	Кисель из повидла	150	7	Хлеб «Окский»	10
6	Хлеб пшеничный	20	<b>Полдник</b>		
7	Хлеб «Окский»	10	1	Котлета рыбная	80
<b>Полдник</b>			2	Свекла тушеная в сметанном соусе	150
1	Вареники ленивые	100	3	Чай с сахаром	180/13
2	Молоко пастеризованое питьевое	100	4	Хлеб пшеничный	10
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100	1	Кефир	100
2	Булочка домашняя	70	2	Кондитерское изделие	13

3 день			4 день		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Каша вязкая гречневая	130	1	Омлет натуральный с сыром	105
2	Чай с молоком	150	2	Кофейный напиток с молоком	180
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1	Суп картофельный с крупой пшеничной	200
2	Котлета рубленая из птицы	80	2	Биточек из говядины	80
3	Рагу из овощей	120	3	Рис отварной	150
4	Сок фруктовый	150	4	Овощи квашеные	20
5	Хлеб пшеничный	20	5	Кисель из повидла	180
6	Хлеб «Окский»	10	6	Хлеб пшеничный	20
<b>Полдник</b>			7	Хлеб «Окский»	10
1	Запеканка из творога	100	<b>Полдник</b>		
2	Соус молочный	25	1	Хлебцы рыбные	80
3	Молоко пастеризованое питьевое	100	2	Картофельное пюре	150
<b>Ужин</b>			3	Овощи квашеные	20
			3	Хлеб пшеничный	10
1	Кефир	100	4	Чай с сахаром	180/13
2	Ватрушка с повидлом	95	<b>Ужин</b>		
			1	Кефир	100
			2	Кондитерское изделие	13
<b>5 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
1	Каша жидкая геркулесовая	130			
2	Какао с молоком	150			
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6			

<b>Второй завтрак</b>					
1	Фрукты свежие (яблоко)	100			
<b>Обед</b>					
1	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200			
2	Котлета из говядины	80			
3	Капуста тушеная	120			
4	Кисель из повидла	150			
5	Хлеб пшеничный	20			
6	Хлеб «Окский»	10			
<b>Полдник</b>					
1	Запеканка картофельная с субпродуктами	50/150			
2	Овощи квашеные	10			
3	Хлеб пшеничный	10			
4	Сок фруктовый	150			
<b>Ужин</b>					
1	Кефир	100			
2	Кондитерское изделие	13			
<b>2 неделя</b>					
<b>1 день</b>			<b>2 день</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Омлет натуральный	90	1	Вермишель молочная	150
2	Икра кабачковая	20	2	Молоко пастеризованное питьевое	180
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6
4	Чай с сахаром	150/12	<b>Второй завтрак</b>		
<b>Второй завтрак</b>			1	Сок фруктовый	120
1	Сок фруктовый	100	<b>Обед</b>		
<b>Обед</b>			1	Суп картофельный с горохом	200
1	Суп крестьянский с крупой	200	2	Запеканка картофельная с мясом говядины	70/170
2	Шницель из говядины	80	3	Соус томатный	25
3	Картофельное пюре	120	4	Кисель из повидла	180
4	Овощи квашеные	20	5	Хлеб пшеничный	20

5	Компот из смеси сухофруктов	150	6	Хлеб «Окский»	10
6	Хлеб пшеничный	20	<b>Полдник</b>		
7	Хлеб «Окский»	10	1	Котлета рыбная	80
<b>Полдник</b>			2	Рагу из овощей	150
1	Сырники из творога	100	3	Чай с сахаром	180/13
2	Повидло яблочное	25	4	Хлеб пшеничный	10
3	Молоко пастеризованое питьевое	100	<b>Ужин</b>		
<b>Ужин</b>			1	Кефир	100
1	Кефир	100	2	Кондитерское изделие	13
2	Кондитерское изделие	13			
<b>3 день</b>			<b>4 день</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Каша жидкая манная	150	1	Яйцо отварное	40
			2	Икра кабачковая	40
2	Чай с молоком	180	3	Молоко питьевое пастеризованое	180
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6	4	Бутерброд с маслом сливочным	20/6
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный с перловой крупой	200	1	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200
2	Котлета из говядины	80	2	Котлета рубленая из птицы	80
3	Капуста тушеная	120	3	Макароны отварные	130
4	Сок фруктовый	150	4	Кисель из повидла	180
5	Хлеб пшеничный	20	5	Хлеб пшеничный	20
6	Хлеб «Окский»	10	6	Хлеб «Окский»	10
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
1	Запеканка из творога	100	1	Каша рисовая жидкая	180
2	Соус молочный	25	2	Хлеб пшеничный	10
3	Молоко питьевое пастеризованое	180	3	Чай с сахаром	180/13
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100	1	Кефир	100
2	Плюшка	70	2	Кондитерское изделие	13

<b>5 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
1	Каша жидкая пшеничная	150
2	Молоко питьевое пастеризованное	150
3	Бутерброд с сыром	20/15
<b>Второй завтрак</b>		
1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный	200
2	Бефстроганов из говядины	100
3	Каша гречневая рассыпчатая	150
4	Овощи квашеные	20
5	Компот из смеси сухофруктов	180
6	Хлеб пшеничный	20
7	Хлеб «Окский»	10
<b>Полдник</b>		
1	Биточки рыбные	80
2	Картофельное пюре	150
3	Овощи квашеные	20
4	Кисель из повидла	180
5	Хлеб пшеничный	10
<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100
2	Кондитерское изделие	13

Приложение 5  
к приказу МБДОУ д/с № 164  
от 28.02.2024 № 3571-9/

Примерное летнее десятидневное меню  
для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет

1 неделя					
1 день			2 день		
Завтрак			Завтрак		
1	Омлет натуральный	90	1	Каша жидкая пшеничная	130
2	Икра кабачковая	20	2	Молоко пастеризованное питьевое	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5
4	Какао с молоком	150	<b>Второй завтрак</b>		
<b>Второй завтрак</b>			1	Фрукты свежие (яблоко)	100
1	Сок фруктовый	100	<b>Обед</b>		
<b>Обед</b>			1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150
1	Суп картофельный	150	2	Котлета из говядины	60
2	Шницель из говядины	60	3	Макароны отварные	120
			4	Овощи свежие	10
3	Картофельное пюре	120	5	Компот из смеси сухофруктов	150
4	Овощи свежие	10	6	Хлеб пшеничный	10
5	Кисель из повидла	150	7	Хлеб «Окский»	10
6	Хлеб пшеничный	10	<b>Полдник</b>		
7	Хлеб «Окский»	10	1	Котлета рыбная	60
<b>Полдник</b>			2	Свекла тушеная в сметанном соусе	120
1	Вареники ленивые	100	3	Чай с сахаром	150/12
2	Молоко пастеризованное питьевое	100	4	Хлеб пшеничный	10
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100	1	Кефир	100
2	Булочка домашняя	70	2	Кондитерское изделие	12

3 день			4 день		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Каша вязкая гречневая	130	1	Омлет натуральный с сыром	100
2	Чай с молоком	150	2	Кофейный напиток с молоком	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1	Суп картофельный с крупой пшеничной	150
2	Котлета рубленая из птицы	60	2	Биточек из говядины	60
3	Рагу из овощей	120	3	Рис отварной	120
4	Сок фруктовый	150	4	Овощи свежие	10
5	Хлеб пшеничный	10	5	Кисель из повидла	150
6	Хлеб «Окский»	10	6	Хлеб пшеничный	10
<b>Полдник</b>			7	Хлеб «Окский»	10
1	Запеканка из творога	100	<b>Полдник</b>		
2	Соус молочный	25	1	Хлебцы рыбные	60
3	Молоко пастеризованое питьевое	100	2	Картофельное пюре	120
<b>Ужин</b>			3	Овощи квашеные	10
			3	Хлеб пшеничный	10
1	Кефир	100	4	Чай с сахаром	150/12
2	Ватрушка с повидлом	95	<b>Ужин</b>		
			1	Кефир	100
			2	Кондитерское изделие	12
<b>5 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
1	Каша жидкая геркулесовая	130			
2	Какао с молоком	150			
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5			

<b>Второй завтрак</b>					
1	Фрукты свежие (яблоко)	100			
<b>Обед</b>					
1	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150			
2	Котлета из говядины	60			
3	Капуста тушеная	120			
4	Кисель из повидла	150			
5	Хлеб пшеничный	10			
6	Хлеб «Окский»	10			
<b>Полдник</b>					
1	Запеканка картофельная с субпродуктами	50/150			
2	Овощи квашеные	10			
3	Хлеб пшеничный	10			
4	Сок фруктовый	100			
<b>Ужин</b>					
1	Кефир	100			
2	Кондитерское изделие	12			
<b>2 неделя</b>					
<b>1 день</b>			<b>2 день</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Омлет натуральный	90	1	Вермишель молочная	130
2	Икра кабачковая	20	2	Молоко пастеризованое питьевое	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5
4	Чай с сахаром	150/12	<b>Второй завтрак</b>		
<b>Второй завтрак</b>			1	Сок фруктовый	100
1	Сок фруктовый	100	<b>Обед</b>		
<b>Обед</b>			1	Суп картофельный с горохом	150
1	Суп крестьянский с крупой	150	2	Запеканка картофельная с мясом говядины	50/150
2	Шницель из говядины	60	3	Соус томатный	25
3	Картофельное пюре	120	4	Кисель из повидла	150
4	Овощи свежие	10	5	Хлеб пшеничный	10

5	Компот из смеси сухофруктов	150	6	Хлеб «Окский»	10
6	Хлеб пшеничный	10	<b>Полдник</b>		
7	Хлеб «Окский»	10	1	Котлета рыбная	60
<b>Полдник</b>			2	Рагу из овощей	120
1	Сырники из творога	100	3	Чай с сахаром	150/12
2	Повидло яблочное	20	4	Хлеб пшеничный	10
3	Молоко пастеризованое питьевое	100	<b>Ужин</b>		
<b>Ужин</b>			1	Кефир	100
1	Кефир	100	2	Кондитерское изделие	12
2	Кондитерское изделие	12			
<b>3 день</b>			<b>4 день</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Каша жидкая манная	130	1	Омлет натуральный с сыром	100
2	Чай с молоком	150	2	Молоко питьевое пастеризованое	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный с перловой крупой	150	1	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150
2	Котлета из говядины	60	2	Котлета рубленая из птицы	60
3	Икра кабачковая	120	3	Макароны отварные	120
4	Сок фруктовый	150	4	Кисель из повидла	150
5	Хлеб пшеничный	10	5	Хлеб пшеничный	10
6	Хлеб «Окский»	10	6	Хлеб «Окский»	10
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
1	Запеканка из творога	100	1	Каша рисовая жидкая	150
2	Соус молочный	25	2	Хлеб пшеничный	10
3	Молоко питьевое пастеризованое	100	3	Чай с сахаром	150/12
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100	1	Кефир	100
2	Плюшка	70	2	Кондитерское изделие	12

<b>5 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
1	Каша жидкая пшеничная	130
2	Молоко питьевое пастеризованное	150
3	Бутерброд с сыром	20/9
<b>Второй завтрак</b>		
1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный	150
2	Котлета из говядины	60
3	Каша гречневая рассыпчатая	120
4	Овощи свежие	10
5	Компот из смеси сухофруктов	150
6	Хлеб пшеничный	10
7	Хлеб «Окский»	10
<b>Полдник</b>		
1	Биточки рыбные	60
2	Картофельное пюре	120
3	Овощи свежие	10
4	Кисель из повидла	150
5	Хлеб пшеничный	10
<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100
2	Кондитерское изделие	12

Приложение 6  
к приказу МБДОУ д/с № 164  
от 28.02.2024 № 35/1-г

Примерное летнее десятидневное меню  
для детей в возрасте от 3 до 7 лет

1 неделя					
1 день			2 день		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Омлет натуральный	90	1	Каша жидкая пшеничная	130
2	Икра кабачковая	20	2	Молоко пастеризованное питьевое	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6
4	Какао с молоком	150	<b>Второй завтрак</b>		
<b>Второй завтрак</b>			1	Фрукты свежие (яблоко)	100
1	Сок фруктовый	100	<b>Обед</b>		
<b>Обед</b>			1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200
1	Суп картофельный	200	2	Гуляш из говядины	40/40
2	Шницель из говядины	80	3	Макароны отварные	120
			4	Овощи свежие	10
3	Картофельное пюре	120	5	Компот из смеси сухофруктов	150
4	Овощи свежие	10	6	Хлеб пшеничный	20
5	Кисель из повидла	150	7	Хлеб «Окский»	10
6	Хлеб пшеничный	20	<b>Полдник</b>		
7	Хлеб «Окский»	10	1	Котлета рыбная	80
<b>Полдник</b>			2	Свекла тушеная в сметанном соусе	120
1	Вареники ленивые	100	3	Чай с сахаром	150/12
2	Молоко пастеризованное питьевое	100	4	Хлеб пшеничный	10
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100	1	Кефир	100
2	Булочка домашняя	70	2	Кондитерское изделие	12

3 день			4 день		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Каша вязкая гречневая	130	1	Омлет натуральный с сыром	100
2	Чай с молоком	150	2	Кофейный напиток с молоком	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1	Суп картофельный с крупой пшеничной	200
2	Котлета рубленая из птицы	80	2	Биточек из говядины	80
3	Рагу из овощей	120	3	Рис отварной	120
4	Сок фруктовый	150	4	Овощи свежие	10
5	Хлеб пшеничный	20	5	Кисель из повидла	150
6	Хлеб «Окский»	10	6	Хлеб пшеничный	20
<b>Полдник</b>			7	Хлеб «Окский»	10
1	Запеканка из творога	100	<b>Полдник</b>		
2	Соус молочный	25	1	Хлебцы рыбные	80
3	Молоко пастеризованое питьевое	100	2	Картофельное пюре	120
<b>Ужин</b>			3	Овощи свежие	10
1	Кефир	100	3	Хлеб пшеничный	10
2	Ватрушка с повидлом	95	4	Чай с сахаром	150/12
<b>5 день</b>			<b>Ужин</b>		
<b>Завтрак</b>			1	Кефир	100
1	Каша жидкая геркулесовая	130	2	Кондитерское изделие	12
2	Какао с молоком	150			
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6			

<b>Второй завтрак</b>					
1	Фрукты свежие (яблоко)	100			
<b>Обед</b>					
1	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200			
2	Котлета из говядины	80			
3	Капуста тушеная	120			
4	Кисель из повидла	150			
5	Хлеб пшеничный	20			
6	Хлеб «Окский»	10			
<b>Полдник</b>					
1	Запеканка картофельная с субпродуктами	50/150			
2	Овощи свежие	10			
3	Хлеб пшеничный	10			
4	Сок фруктовый	100			
<b>Ужин</b>					
1	Кефир	100			
2	Кондитерское изделие	12			
<b>2 неделя</b>					
<b>1 день</b>			<b>2 день</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Омлет натуральный	90	1	Вермишель молочная	150
2	Икра кабачковая	20	2	Молоко пастеризованое питьевое	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6
4	Чай с сахаром	150/12	<b>Второй завтрак</b>		
<b>Второй завтрак</b>			1	Сок фруктовый	100
1	Сок фруктовый	100	<b>Обед</b>		
<b>Обед</b>			1	Суп картофельный с горохом	200
1	Суп крестьянский с крупой	200	2	Запеканка картофельная с мясом говядины	70/170
2	Шницель из говядины	80	3	Соус томатный	25
3	Картофельное пюре	120	4	Кисель из повидла	150
4	Овощи свежие	10	5	Хлеб пшеничный	20

5	Компот из смеси сухофруктов	150	6	Хлеб «Окский»	10
6	Хлеб пшеничный	20	<b>Полдник</b>		
7	Хлеб «Окский»	10	1	Котлета рыбная	80
<b>Полдник</b>			2	Рагу из овощей	120
1	Сырники из творога	100	3	Чай с сахаром	150/12
2	Повидло яблочное	20	4	Хлеб пшеничный	10
3	Молоко пастеризованое питьевое	100	<b>Ужин</b>		
<b>Ужин</b>			1	Кефир	100
1	Кефир	100	2	Кондитерское изделие	12
2	Кондитерское изделие	12			
<b>3 день</b>			<b>4 день</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Каша жидкая манная	130	1	Яйцо отварное	40
			2	Икра кабачковая	40
2	Чай с молоком	150	3	Молоко питьевое пастеризованое	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6	4	Бутерброд с маслом сливочным	20/6
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный с перловой крупой	200	1	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200
2	Котлета из говядины	80	2	Котлета рубленая из птицы	80
3	Икра кабачковая	120	3	Макароны отварные	120
4	Сок фруктовый	150	4	Кисель из повидла	150
5	Хлеб пшеничный	20	5	Хлеб пшеничный	20
6	Хлеб «Окский»	10	6	Хлеб «Окский»	10
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
1	Запеканка из творога	100	1	Каша рисовая жидкая	150
2	Соус молочный	25	2	Хлеб пшеничный	10
3	Молоко питьевое пастеризованое	100	3	Чай с сахаром	150/12
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100	1	Кефир	100
2	Плюшка	70	2	Кондитерское изделие	12

<b>5 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
1	Каша жидкая пшеничная	130
2	Молоко питьевое пастеризованное	150
3	Бутерброд с сыром	20/15
<b>Второй завтрак</b>		
1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный	200
2	Бефстроганов из говядины	100
3	Каша гречневая рассыпчатая	120
4	Овощи свежие	10
5	Компот из смеси сухофруктов	150
6	Хлеб пшеничный	20
7	Хлеб «Окский»	10
<b>Полдник</b>		
1	Биточки рыбные	80
2	Картофельное пюре	120
3	Овощи свежие	10
4	Кисель из повидла	150
5	Хлеб пшеничный	10
<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100
2	Кондитерское изделие	12

Приложение 7  
к приказу МБДОУ д/с № 164  
от 28.02.2014 № 3511-с/ф

Примерное осеннее десятидневное меню  
для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет

1 неделя					
1 день			2 день		
Завтрак			Завтрак		
1	Омлет натуральный	90	1	Каша жидкая пшеничная	130
2	Икра кабачковая	20	2	Молоко пастеризованное питьевое	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5
4	Какао с молоком	150	<b>Второй завтрак</b>		
<b>Второй завтрак</b>			1	Фрукты свежие (яблоко)	100
1	Сок фруктовый	100	<b>Обед</b>		
<b>Обед</b>			1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150
1	Суп картофельный	150	2	Котлета из говядины	60
			3	Овощи свежие/квашеные	20
2	Шницель из говядины	60	4	Макароны отварные	120
3	Картофельное пюре	120	5	Компот из смеси сухофруктов	150
4	Овощи свежие/квашеные	30	6	Хлеб пшеничный	10
5	Кисель из повидла	150	7	Хлеб «Окский»	10
6	Хлеб пшеничный	10	<b>Полдник</b>		
7	Хлеб «Окский»	10	1	Котлета рыбная	60
<b>Полдник</b>			2	Свекла тушеная в сметанном соусе	120
1	Вареники ленивые	100	3	Чай с сахаром	150/12
2	Молоко пастеризованное питьевое	100	4	Хлеб пшеничный	10
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100	1	Кефир	100
2	Булочка домашняя	70	2	Кондитерское изделие	13

3 день			4 день		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Каша вязкая гречневая	130	1	Омлет натуральный с сыром	100
2	Чай с молоком	150	2	Кофейный напиток с молоком	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1	Суп картофельный с крупой пшеничной	150
2	Котлета рубленая из птицы	60	2	Биточек из говядины	60
3	Рагу из овощей	120	3	Рис отварной	120
4	Сок фруктовый	100	4	Овощи свежие/квашеные	20
5	Хлеб пшеничный	10	5	Кисель из повидла	150
6	Хлеб «Окский»	10	6	Хлеб пшеничный	10
<b>Полдник</b>			7	Хлеб «Окский»	10
1	Запеканка из творога	100	<b>Полдник</b>		
2	Соус молочный	25	1	Хлебцы рыбные	60
3	Молоко пастеризованое питьевое	100	2	Картофельное пюре	120
<b>Ужин</b>			3	Овощи свежие/квашеные	20
			3	Хлеб пшеничный	10
1	Кефир	100	4	Чай с сахаром	150/12
2	Ватрушка с повидлом	60	<b>Ужин</b>		
			1	Кефир	100
			2	Кондитерское изделие	13
<b>5 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
1	Каша жидкая геркулесовая	130			
2	Какао с молоком	150			
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5			

<b>Второй завтрак</b>					
1	Фрукты свежие (яблоко)	100			
<b>Обед</b>					
1	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150			
2	Котлета из говядины	60			
3	Капуста тушеная	120			
4	Кисель из повидла	150			
5	Хлеб пшеничный	10			
6	Хлеб «Окский»	10			
<b>Полдник</b>					
1	Запеканка картофельная с субпродуктами	50/150			
2	Овощи свежие/квашеные	20			
3	Хлеб пшеничный	10			
4	Сок фруктовый	100			
<b>Ужин</b>					
1	Кефир	100			
2	Кондитерское изделие	13			
<b>2 неделя</b>					
<b>1 день</b>			<b>2 день</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Омлет натуральный	90	1	Вермишель молочная	130
2	Икра кабачковая	20	2	Молоко пастеризованное питьевое	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5
4	Чай с сахаром	150/12	<b>Второй завтрак</b>		
<b>Второй завтрак</b>			1	Сок фруктовый	100
1	Сок фруктовый	100	<b>Обед</b>		
<b>Обед</b>			1	Суп картофельный с горохом	150
1	Суп крестьянский с крупой	150	2	Запеканка картофельная с мясом говядины	50/150
2	Шницель из говядины	60	3	Соус томатный	25
3	Картофельное пюре	120	4	Кисель из повидла	150
4	Овощи свежие/квашеные	40	5	Хлеб пшеничный	10

5	Компот из смеси сухофруктов	150	6	Хлеб «Окский»	10
6	Хлеб пшеничный	10	<b>Полдник</b>		
7	Хлеб «Окский»	10	1	Котлета рыбная	60
<b>Полдник</b>			2	Рагу из овощей	120
1	Сырники из творога	100	3	Чай с сахаром	150/12
2	Повидло яблочное	20	4	Хлеб пшеничный	10
3	Молоко пастеризованое питьевое	100	<b>Ужин</b>		
<b>Ужин</b>			1	Кефир	100
1	Кефир	100	2	Кондитерское изделие	13
2	Кондитерское изделие	13			
<b>3 день</b>			<b>4 день</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Каша жидкая манная	130	1	Омлет натуральный с сыром	100
2	Чай с молоком	150	2	Молоко питьевое пастеризованое	100
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный с перловой крупой	150	1	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150
2	Котлета из говядины	60	2	Котлета рубленая из птицы	60
3	Капуста тушеная	120	3	Макароны отварные	120
4	Сок фруктовый	150	4	Кисель из повидла	150
5	Хлеб пшеничный	10	5	Хлеб пшеничный	10
6	Хлеб «Окский»	10	6	Хлеб «Окский»	10
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
1	Запеканка из творога	100	1	Каша рисовая жидкая	150
2	Соус молочный	25	2	Хлеб пшеничный	10
3	Молоко питьевое пастеризованое	100	3	Чай с сахаром	150/12
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100	1	Кефир	100
2	Плюшка	70	2	Кондитерское изделие	13

<b>5 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
1	Каша жидкая пшеничная	130
2	Молоко питьевое пастеризованное	150
3	Бутерброд с сыром	20/9
4	Сок фруктовый	100
<b>Второй завтрак</b>		
1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный	150
2	Котлета из говядины	60
3	Каша гречневая рассыпчатая	120
4	Овощи свежие/квашенные	30
5	Компот из смеси сухофруктов	150
6	Хлеб пшеничный	10
7	Хлеб «Окский»	10
<b>Полдник</b>		
1	Биточки рыбные	60
2	Картофельное пюре	120
3	Овощи свежие/квашенные	30
4	Кисель из повидла	150
5	Хлеб пшеничный	10
<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100
2	Кондитерское изделие	13

Приложение 8  
к приказу МБДОУ д/с № 164  
от 28.02.2024 № 35/1-07

Примерное осеннее десятидневное меню  
для детей в возрасте от 3 до 7 лет

1 неделя					
1 день			2 день		
Завтрак			Завтрак		
1	Омлет натуральный	90	1	Каша жидкая пшеничная	130
2	Икра кабачковая	20	2	Молоко пастеризованное питьевое	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6
4	Какао с молоком	150	<b>Второй завтрак</b>		
<b>Второй завтрак</b>			1	Фрукты свежие (яблоко)	100
1	Сок фруктовый	100	<b>Обед</b>		
<b>Обед</b>			1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200
1	Суп картофельный	200	2	Гуляш из говядины	40/40
			3	Овощи свежие/квашеные	20
2	Шницель из говядины	80	4	Макароны отварные	120
3	Картофельное пюре	120	5	Компот из смеси сухофруктов	150
4	Овощи свежие/квашеные	30	6	Хлеб пшеничный	20
5	Кисель из повидла	150	7	Хлеб «Окский»	10
6	Хлеб пшеничный	20	<b>Полдник</b>		
7	Хлеб «Окский»	10	1	Котлета рыбная	80
<b>Полдник</b>			2	Свекла тушеная в сметанном соусе	120
1	Вареники ленивые	100	3	Чай с сахаром	150/12
2	Молоко пастеризованное питьевое	100	4	Хлеб пшеничный	10
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100	1	Кефир	100
2	Булочка домашняя	70	2	Кондитерское изделие	13

3 день			4 день		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Каша вязкая гречневая	130	1	Омлет натуральный с сыром	100
2	Чай с молоком	150	2	Кофейный напиток с молоком	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1	Суп картофельный с крупой пшеничной	200
2	Котлета рубленая из птицы	80	2	Биточек из говядины	80
3	Рагу из овощей	120	3	Рис отварной	120
4	Сок фруктовый	100	4	Овощи свежие/квашеные	20
5	Хлеб пшеничный	20	5	Кисель из повидла	150
6	Хлеб «Окский»	10	6	Хлеб пшеничный	20
<b>Полдник</b>			7	Хлеб «Окский»	10
1	Запеканка из творога	100	<b>Полдник</b>		
2	Соус молочный	25	1	Хлебцы рыбные	80
3	Молоко пастеризованое питьевое	100	2	Картофельное пюре	120
<b>Ужин</b>			3	Овощи свежие/квашеные	20
			3	Хлеб пшеничный	10
1	Кефир	100	4	Чай с сахаром	150/12
2	Ватрушка с повидлом	95	<b>Ужин</b>		
			1	Кефир	100
			2	Кондитерское изделие	13
<b>5 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
1	Каша жидкая геркулесовая	130			
2	Какао с молоком	150			
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6			

<b>Второй завтрак</b>					
1	Фрукты свежие (яблоко)	100			
<b>Обед</b>					
1	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200			
2	Котлета из говядины	80			
3	Капуста тушеная	120			
4	Кисель из повидла	150			
5	Хлеб пшеничный	20			
6	Хлеб «Окский»	10			
<b>Полдник</b>					
1	Запеканка картофельная с субпродуктами	50/150			
2	Овощи свежие/квашеные	20			
3	Хлеб пшеничный	10			
4	Сок фруктовый	100			
<b>Ужин</b>					
1	Кефир	100			
2	Кондитерское изделие	13			
<b>2 неделя</b>					
<b>1 день</b>			<b>2 день</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Омлет натуральный	90	1	Вермишель молочная	130
2	Икра кабачковая	20	2	Молоко пастеризованое питьевое	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6
4	Чай с сахаром	150/12	<b>Второй завтрак</b>		
<b>Второй завтрак</b>			1	Сок фруктовый	100
1	Сок фруктовый	100	<b>Обед</b>		
<b>Обед</b>			1	Суп картофельный с горохом	200
1	Суп крестьянский с крупой	200	2	Запеканка картофельная с мясом говядины	70/170
2	Шницель из говядины	80	3	Соус томатный	25
3	Картофельное пюре	120	4	Кисель из повидла	150
4	Овощи свежие/квашеные	40	5	Хлеб пшеничный	20

5	Компот из смеси сухофруктов	150	6	Хлеб «Окский»	10
6	Хлеб пшеничный	20	<b>Полдник</b>		
7	Хлеб «Окский»	10	1	Котлета рыбная	80
<b>Полдник</b>			2	Рагу из овощей	120
1	Сырники из творога	100	3	Чай с сахаром	150/12
2	Повидло яблочное	25	4	Хлеб пшеничный	10
3	Молоко пастеризованое питьевое	100	<b>Ужин</b>		
<b>Ужин</b>			1	Кефир	100
1	Кефир	100	2	Кондитерское изделие	13
2	Кондитерское изделие	13			
<b>3 день</b>			<b>4 день</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Каша жидкая манная	130	1	Яйцо отварное	40
			2	Икра кабачковая	40
2	Чай с молоком	150	3	Молоко питьевое пастеризованое	150
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/6	4	Бутерброд с маслом сливочным	20/6
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный с перловой крупой	200	1	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200
2	Котлета из говядины	80	2	Котлета рубленая из птицы	80
3	Капуста тушеная	120	3	Макароны отварные	120
4	Сок фруктовый	150	4	Кисель из повидла	150
5	Хлеб пшеничный	20	5	Хлеб пшеничный	20
6	Хлеб «Окский»	10	6	Хлеб «Окский»	10
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
1	Запеканка из творога	100	1	Каша рисовая жидкая	150
2	Соус молочный	25	2	Хлеб пшеничный	10
3	Молоко питьевое пастеризованое	100	3	Чай с сахаром	150/12
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100	1	Кефир	100
2	Плюшка	70	2	Кондитерское изделие	13

<b>5 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
1	Каша жидкая пшеничная	130
2	Молоко питьевое пастеризованное	150
3	Бутерброд с сыром	20/15
4	Сок фруктовый	100
<b>Второй завтрак</b>		
1	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>		
1	Суп картофельный	200
2	Бефстроганов из говядины	100
3	Каша гречневая рассыпчатая	120
4	Овощи свежие/квашеные	30
5	Компот из смеси сухофруктов	150
6	Хлеб пшеничный	20
7	Хлеб «Ожский»	10
<b>Полдник</b>		
1	Биточки рыбные	80
2	Картофельное пюре	120
3	Овощи свежие/квашеные	30
4	Кисель из повидла	150
5	Хлеб пшеничный	10
<b>Ужин</b>		
1	Кефир	100
2	Кондитерское изделие	13