УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 1 "Зама"
_____ Г.Ю.Сайпулаев
"01" сентября 2026 г

Десятидневное меню для детей от 3-х до 7 лет, посещающих детский сад с 12-часовым пребыванием

День	Завтрак	Объем порций	Обед	Объем порций	Полдник	Объем порций	Ужин	Объем порций
1-й день	1. Суп молочный рисовый	200	1. Суп фасолевый с овощами	200			1. Каша пшеничная на молоке	200
	2. Чай с молоком	180	2. Ежики в сметанном соусе с макаронами	80/50	Вафли	70	2. Чай с лимоном	180
	3.Хлеб с сыром	**40/7**	3.Салат из свежих овощей	80			3. Хлеб пшеничный	40
			4. Хлеб ржаной	**50**				
			5. Компот из кураги	180				
2-й день	1.Каша манная	200	1. Борщ со сметаной	200			1. Макароны с маслом	200
	2. Какао с молоком	200	2. Плов с мясом	200	Булочка сдобная	**80**	2.Чай с молоком	180
	3. Хлеб с маслом и сыром	**40/6/7**	3.Огурец (свежий или марин.)	60			3. Хлеб пшеничный	40
			4. Компот из сухофруктов	180				
			5. Хлеб ржаной	50				
3-й день	1.Каша пшенная	200	1. Салат овощной	60			1. Каша гречневая молочная	200
	2. Какао с молоком	200	2.Рассольник	200	Печенье	60	2. Чай сладкий с лимоном	200
	3. Хлеб с маслом	40/4	3. Тушеное мясо	130			3. Хлеб пшеничный	40
	4.Яйцо	45	4. Компот из свежих фруктов	200				
			5.Хлеб ржаной	50				
4-й день	1.Каша манная на молоке	200	1.Тефтели с подливой	80			1.Ленивые вареники с творогом	200
	2. Какао с молоком	200	2.Суп гороховый	200	Яблоко	80	2.Чай с молоком	200
	3.Хлеб с маслом	40/5	3. Компот из сухофруктов	200			3. Хлеб пшеничный	40
			4. Хлеб ржаной	**50**				
			5.Салат из свежей капусты	60				
			6.Картофельное пюре	180				
5-й день	1. Каша гречневая	200	1. Рассольник со сметаной (с рисом)	200			1. Кукурузная каша на молоке с творогом	200
	2. .Чай с молоком	200	2. Овощное рагу с курицей	200	Йогурт	200	2. Хлеб пшеничный	40
	3. Хлеб с маслом	40/5	3.Кисель	200			3.Чай	200
			4.Хлеб ржаной	50				
			5.Кукуруза сладкая	60				
6-й день	1.Макароны с сыром	200	1. Ленивые голубцы	200			1.Каша «Дружба»	200
	2. Хлеб с маслом	40/7	2.Суп фасолевый с овощами	200	Вафли	60	2.Какао с молоком	200
	3. Чай с молоком	200	3.Салат овощной	60			3.Хлеб пшеничный с сыром	40/7
			4. Хлеб ржаной	50				
			5.Компот из сухофруктов	200				
7-й день	1.Каша манная	200	1.Борщ украинский со сметаной	200			1.Каша кукурузная, молочная	200
	2. Хлеб с сыром	40/10	2.Плов с мясом	200	Яблоко	80	2.Чай с лимоном	200
	3. Какао с молоком	150	**3.Помидор (свежий или маринованный)**	60			3.Хлеб пшеничный	40
			4.Компот из сухофруктов	180				
			5.Хлеб ржаной	50				
8-й день	1.Каша пшенная	200	1.Хлеб ржаной	50			1.Молочная вермишель	200
	2. Хлеб с маслом	**40/5**	2.Рассольник	200			2.Чай сладкий	180
	3. Какао с молоком	180	3.Тушеная рыба	80	Печенье	60	3.Хлеб пшеничный	40
	4. Яйцо	45	4.Гречка рассыпчатая	180				
			5.Салат морковный	60				
			6.Сок натуральный	180				
9-й день	1.Каша пшеничная	200	1. Суп свекольник со сметаной	200			1. Суп рисовый, молочный	200
	2. Хлеб с маслом и сыром	40/8/7	2. Овощное рагу с мясом	200	Булочка сдобная	**80**	2. Какао с молоком	180
	3. Чай с молоком	180	3.Огурцы (свежий или марин.)	50			3.Хлеб пшеничный	40
			4. Хлеб ржаной	50				
			5.Компот из свежих фруктов (яблоко)	180				
10-й день	1.Молочная вермишель	200	1. Картофельное пюре	180			1.Каша гречневая, рассыпчатая	200
	2. Хлеб с маслом	**40/6**	2. Котлета мясная	80	Вафли	80	2. Чай с молоком	180
	3. Какао с молоком	200	3. Салат свекольный	70			3.Хлеб пшеничный со сметаной	**40/10**
			4. Компот из сухофруктов	200				
			5. Хлеб ржаной	**50**				
			6. Суп гороховый	200				

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 1 "Зама"
_____ Т.Ю.Сайпулаева
"01" сентября 2026 г.

Десятидневное меню для детей от 1,5 до 3 лет, посещающих детский сад с 12-часовым пребыванием

День	Завтрак	Объем порций	Обед	Объем порций	Полдник	Объем порций	Ужин	Объем порций
1-й день	1. Суп молочный рисовый	180	1. Суп фасолевый с овощами	150			1. Каша пшеничная на молоке	180
	2. Чай с молоком	150/7	2. Ежики в сметанном соусе с макаронами	130	Вафли	12	2. Чай с лимоном	150/7/3
	3.Хлеб с сыром	35/5	3 Салат из свежих овощей	30			3. Хлеб пшеничный	40
			4. Хлеб ржаной	35				
			5. Компот из кураги	150				
2-й день	1.Каша манная	155	1. Борщ со сметаной	150			1. Макароны с маслом	180
	2. Какао с молоком	160	2. Плов с мясом	130	Булочка сдобная	50	2. Чай с молоком	185/15
	3. Хлеб с маслом и сыром	35/5/5	3.Огурец (свежий или марин.)	30			3. Хлеб пшеничный	40
			4. Компот из сухофруктов	150				
			5. Хлеб ржаной	35				
3-й день	1.Каша пшенная	150	1. Салат овощной	30			1. Каша гречневая молочная	180
	2. Какао с молоком	160	2.Рассольник	150	Печенье	12	2. Чай сладкий с лимоном	150/7/3
	3. Хлеб с маслом	35/5	3. Тушеное мясо	50			3. Хлеб пшеничный	40
	4.Яйцо	45	4. Компот из свежих фруктов	150				
			5.Хлеб ржаной	35				
4-й день	1.Каша манная на молоке	155	1.Тефтели с подливой	50			1.Ленивые вареники с творогом	150/30
	2. Какао с молоком	160	2.Суп гороховый	150	Яблоко	95	2.Чай с молоком	150/7
	3.Хлеб с маслом	35/5	3. Компот из сухофруктов	150			3. Хлеб пшеничный	40
			4. Хлеб ржаной	35				
			5.Салат из свежей капусты	30				
			6.Картофельное пюре	110				
5-й день	1. Каша гречневая	155	1. Рассольник со сметаной (с рисом)	150			1. Кукурузная каша на молоке с творогом	150
	2. Чай с молоком	150/7	2. Овощное рагу с курицей	50	Йогурт	200	2. Хлеб пшеничный	40
	3. Хлеб с маслом	35/5	3.Кисель	180			3.Чай	185/15
			4.Хлеб ржаной	35				
			5.Кукуруза сладкая	30				
6-й день	1.Макароны с сыром	155	1. Ленивые голубцы	160			1.Каша «Дружба»	180
	2. Хлеб с маслом	35/5	2.Суп фасолевый с овощами	150	Вафли	12	2.Какао с молоком	150/7
	3. Чай с молоком	160	3.Салат овощной	30			3.Хлеб пшеничный с сыром	35/7
			4. Хлеб ржаной	35				
			5.Компот из сухофруктов	150				
7-й день	1.Каша манная	155	1.Борщ украинский со сметаной	150			1.Каша кукурузная, молочная	180
	2. Хлеб с сыром	35/5	2.Плов с мясом	130	Яблоко	95	2.Чай с лимоном	180
	3. Какао с молоком	160	3.Помидор (свежий или маринованный)	30			3.Хлеб пшеничный	40
			4.Компот из сухофруктов	150				
			5.Хлеб ржаной	35				
8-й день	1.Каша пшенная	150	1.Хлеб ржаной	35			1.Молочная вермишель	180
	2. Хлеб с маслом	35/5	2.Рассольник	150			2.Чай сладкий	185/15
	3. Какао с молоком	160	3.Тушеная рыба	50	Печенье	12	3.Хлеб пшеничный	40
	4. Яйцо	45	4.Гречка рассыпчатая	110				
			5.Салат морковный	30				
			6.Сок натуральный	150				
9-й день	1.Каша пшеничная	150	1. Суп свекольник со сметаной	150			1. Суп рисовый, молочный	180
	2. Хлеб с маслом и сыром	35/5/7	2. Овощное рагу с мясом	160	Булочка сдобная	50	2. Какао с молоком	180
	3. Чай с молоком	160	3.Огурцы (свежий или марин.)	30			3.Хлеб пшеничный	40
			4. Хлеб ржаной	35				
			5.Компот из свежих фруктов (яблоко)	150				
10-й день	1.Молочная вермишель	180	1. Картофельное пюре	110			1.Каша гречневая, рассыпчатая	155
	2. Хлеб с маслом	35/5	2. Котлета мясная	50	Вафли	12	2. Чай с молоком	180
	3. Какао с молоком	160	3. Салат свекольный	40			3.Хлеб пшеничный со сметаной	40/10
			4 Компот из сухофруктов	150				
			5. Хлеб ржаной	35				
			6 Суп гороховый	150				