

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №34 «Колокольчик»  
города Лесосибирска

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №34 «Колокольчик»  
Т.В. Гердохлеб



Примерное 20 – ти дневное меню

Осенне – зимнее меню для категории 1 – 3; 3 – 7 лет  
(с 12 – часовым пребыванием детей)

# 1 неделя 1 день

Наименования блюд		Объем порции	
		Ясли	Сал
Завтрак	Каша «Геркулес»	150	200
	Какао с молоком	150	200
	Батон маслом	30/4	40/5
2-й завтрак	Сок	100	100
Обед	Томаты в с/с	40	60
	Щи со сметаной	150	200
	Плов с мясом	150	180
	Напиток шиповника	150	200
Хлеб ржаной		40	50
	Молоко	150	200
Полдник	Вафли	40	50
	Рыба по-русски	160	220
Ужин	Чай с лимоном	150	200
	Хлеб пшеничный	30	40

# 2 день

Наименования блюд		Объем порции	
		Ясли	Сал
Завтрак	Каша молочная пшенная	150	200
	Кофейный напиток	150	200
	Батон с маслом	30/4	40/5
2-й завтрак	Сок	100	100
Обед	Салат из свеклы с чесноком	45	60
	Суп гороховый	150	200
	Жаркое по-домашнему	150	200
	Компот из с/ф	150	200
Хлеб ржаной		40	50
	Печенье	40	50
Полдник	Молоко	150	200
	Сырники с джемом	110/20	150/30
Ужин	Чай с молоком	150	200
	Хлеб пшеничный	30	40

# 3 день

Наименования блюд		Объем порции	
		Ясли	Сал
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	200
	Какао с молоком	150	200
	Батон с маслом	30/4	40/5
2-й завтрак	Сок	100	100
Обед	Зелёный горошек	45	60
	Свекольник со сметаной	150	200
	Тефтели мясные, соус	50/20	80/30
	Рожки отварные	100	150
	Напиток ягодный	150	200
	Хлеб ржаной	40	50
Полдник	Булочка домашняя	60	60
	Чай с молоком	150	200
	Овощи тушеные	180	220
	Чай с лимоном	150	200
	Хлеб	30	40

# 4 день

Наименования блюд		Объем порции	
		Ясли	Сал
Завтрак	Каша молочная манная	150	200
	Кофейный напиток	150	200
	Батон с маслом, сыром	30/ 4/7	40/5/14
2-й завтрак	Сок	100	100
Обед	Салат из кукурузы и яиц	40	60
	Суп с фрикадельками	150	200
	Рыба порционная, соус	70/20	80/30
	Картофельное пюре	120	150
	Компот из кураги	150	200
	Хлеб ржаной	40	50
Полдник	Вафли	40	50
	Молоко	150	200
Ужин	Вареники с начинкой с маслом	120/5	150/7
	Чай с сахаром	150	200
	Хлеб	30	40

# 5 день

Наименования блюд		Объем порции	
		Ясли	Сал
Завтрак	Каша "Дружба"(рис, гречка, пшено)	150	200
	Какао с молоком	150	200
	Батон с маслом	30/ 20	40/20
2-й завтрак	Сок	100	100
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	60
	Суп крестьянский	150	200
	Азу	180	220
	Компот из сухофруктов	150	200
	Хлеб ржаной	40	50
Полдник	Коржик/сушка	50	60
	Молоко	150	200
Ужин	Зеленый горошек	20	30
	Омлет с сыром	80	100
	Чай с лимоном	150	200
	Хлеб	30	40

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 34 «Колокольчик»  
Т.В. Твердохлеб

« 20 » 2024 г





## II неделя 6 день

Наименования блюд		Объем порции	
		Ясли	Сад
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	200
	Кофейный напиток	150	200
	Батон с маслом	30/4	40/5
2-й завтрак	Сок	100	100
Обед	Огурчик соленый	45	60
	Свекольник со сметаной	150	200
	Пюре из гороха	100	150
	Биточки мясные, соус	50/20	70/30
	Компот из с/ф	150	200
	Хлеб ржаной	40	50
	Пирог с повидлом	40	50
Полдник	Молоко	150	200
	Суп с консервированной рыбой	70	80
	Чай с лимоном	150	200
	Хлеб	30	40

## 9 день

Наименования блюд		Объем порции	
		Ясли	Сад
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	200
	Какао с молоком	150	200
	Батон с маслом	30/4	40/5
2-й завтрак	Сок	100	100
Обед	Салат из моркови с чесноком	45	60
	Борщ (курица)	150	200
	Биточки из курицы, соус	70/20	70/30
	Гречка отварная	100	150
	Кисель ягодный	150	200
	Хлеб ржаной	40	50
Полдник	Печенье	40	50
	Молоко	150	200
Ужин	Кукуруза	20	30
	Рагу из овощей	150	200
	Чай с сахаром	150	200

## 7 день

Наименования блюд		Объем порции	
		Ясли	Сад
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	200
	Какао с молоком	150	200
	Батон с маслом, сыром	30/4/7	40/5/14
2-й завтрак	Сок	100	100
Обед	Томаты в с/с	45	60
	Суп с клецками	150	200
	Голубцы ленивые (рассыпчатые)	180	220
	Отвар изюма	150	200
	Хлеб ржаной	40	50
	вафли	60	50
Полдник	Молоко	150	200
Ужин	Творожная запеканка со сгущенным молоком	120/20	150/30
	Чай с сахаром	150	200
	Хлеб	30	40

## 10 день

Наименования блюд		Объем порции	
		Ясли	Сад
Завтрак	Каша молочная манная	150	200
	Кофейный напиток	150	200
	Батон с маслом	30/4	40/5
2-й завтрак	Сок	100	100
Обед	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	40	60
	Рассольник ленинградский	150	200
	Котлеты мясные	50	70
	Капуста тушеная	120	150
	Компот из кураги	150	200
	Хлеб ржаной	40	150
Полдник	Пирожок с картофелем	60	60
	Молоко	150	200
Ужин	Макароны отварные с сыром	120	150
	Чай с сахаром	150	200
	Хлеб	30	40

## 8 день

Наименования блюд		Объем порции	
		Ясли	Сад
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	200
	Кофейный напиток	150	200
	Батон с маслом, сыром	30/4/7	40/5/14
2-й завтрак	Сок	100	100
Обед	Салат из отварной свеклы	40	60
	Суп гороховый	150	200
	Котлета рыбная	60	80
	Картофельное пюре	120	150
	Компот из сухофруктов	150	200
	Хлеб ржаной	40	50
	Творожники	60	60
Полдник	песочные/коржик	60	60
	Молоко	150	200
Ужин	Омлет	100	130
	Чай с лимоном	150	200
	Хлеб	30	40

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 34 «Колокольчик»  
Т.В. Твердохлеб  
2024 г.







4 неделя

16 день

Наименования блюд		Объем порции	
		Ясли	Сад
Завтрак	Каша манная	150	200
	Кофейный напиток	150	200
	Батон с маслом	30/4	40/5
2-й завтрак	Сок/фрукт	150/130	200/130
Обед	Салат из отв морккви с чесноком	45	60
	Щи со сметаной	150	200
	Рожки отварные с маслом	150	180
	Котлета мчсная , соус	50/20	70/30
	Отвар изюма	150	200
	Хлеб ржаной	40	50
	Полдник	Булочка домашняя	50
Чай		150	200
Суп из свежей рыбы		150	200
Чай с сахаром		150	200
Хлеб пшеничный		30	40

19 день

Наименования блюд		Объем порции	
		Ясли	Сад
Завтрак	Суп молочный крупа/ вермишель	150	200
	Какао с молоком	150	200
	Батон с маслом, сыром	30/4/12	40/5/15
2-й завтрак	Сок/фрукт	150/130	200/130
Обед	Томаты в с/с	45	60
	Борщ со сметаной	150	200
	Картофельное пюре	120	150
	Печень по- строгоновски соус	60/20	70/30
	Напиток шиповника	150	200
	Хлеб ржаной	40	50
	Полдник	Коржик	60
Чай /КМП		150	200
Ужин	Омлет с зелен горошком	120/20	150/30
	Чай с сахаром	150	200
	Хлеб пшеничный	30	40

17 день

Наименования блюд		Объем порции	
		Ясли	Сад
Завтрак	Каша пшеничная	150	200
	Какао	150	200
	Батон с маслом	30/4/7	40/5/14
2-й завтрак	Сок /фрукт	150/130	200/130
Обед	Салат из отварной свеклы	45	60
	Суп с пшеном	150	200
	Капуста тушеная с мясом	120	150
	Кисель ягодный	150	200
	Хлеб ржаной	40	50
Полдник	Крекер /пряник	35/50	45/60
	Молоко	150	200
Ужин	Вареники ленивые с маслом	120	150
	Чай с сахаром	150	200
	Хлеб пшеничный	30	40

20 день

Наименования блюд		Объем порции	
		Ясли	Сад
Завтрак	Каша молочная ячне	150	200
	Какао с молоком	150	200
	Батон с маслом	30/ 4	40/5
2-й завтрак	Сок	100	100
Обед	Салат из моркови с чесноком	40	60
	Суп харчо	150	200
	Биточки из курицы, соус	50/20	70/30
	Гречка отварная	120	150
	Напиток фруктовый	150	200
Полдник	Хлеб ржаной	40	150
	Булочка « Домашняя»	60	60
	Молоко	150	200
Ужин	Творожно-морковная запеканка со сгущенным мол	150	200
	Чай с сахаром	150	200
	Хлеб пшеничный	30	40

18 день

Наименования блюд		Объем порции	
		Ясли	Сад
Завтрак	Каша кукурузная	150	200
	Кофейный напиток	150	200
	Батон с маслом	30/4	40/5
2-й завтрак	Сок/фрукт	150/130	200/130
Обед	Салат из отварной свеклы	40	60
	Суп с пшеном	150	200
	Голубцы рассыпные	100	150
	Напиток ягодный	150	200
	Хлеб ржаной	40	50
Полдник	Печенье	35	45
	Молоко	150	200
Ужин	Рожки с сыром	150	180
	Чай с лимоном	150	200
	Хлеб пшеничный	30	40

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 34 «Колокольчик»  
Т.В. Твердохлеб

