

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 12 «Журавлик»

О.И. Горенкова

« 12 » 01 2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню МБДОУ «Детский сад № 12 «Журавлик» при условии соблюдения технологических режимов при приготовлении блюд и изделий, обеспечения безопасности пищи для потребления, обеспечения норм питания

1й день	2й день	3й день	4й день	5й день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша овсяная «Геркулес» жидкая Бутерброд с повидлом Чай с сахаром 10:00 сок фруктовый	Каша пшеничная молочная жидкая Бутерброд с маслом и сыром Какао с молоком 10:00 Молоко паст. йод.	Каша ячневая молочная вязкая Бутерброд с повидлом Кофейный напиток на молоке 10:00 кефир	Каша рисовая молочная жидкая Бутерброд с маслом и сыром Чай с сахаром 10:00 Йогурт.	Запеканка из творога со стученным молоком Бутерброд с повидлом Какао с молоком 10:00 йогурт «Снежок»
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат «Здоровье» Суп- лапша домашняя Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрикадельки из кур Пюре гороховое Компот из смеси сухофруктов	Салат «Школьный» Борщ с капустой и картофелем Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Шницель мясной, соус томатный Картофельное пюре Компот из свежих яблок	Салат из свеклы с солеными огурцами Щи из капусты с картофелем Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Плов из говядины Компот из смеси сухофруктов	Свекла отварная Суп картофельный с бобовыми и гречками Хлеб пшеничный Хлеб ржаной «Ежики» рыбные, соус сметанный с луком и морковью Макаронные изделия отварные Компот из смеси сухофруктов	Салат «Студенческий» Свекольник Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Голубцы «ленивые», соус томатный Компот из свежих яблок
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Рагу из овощей Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кондитерские изделия Кисель из кураги Фрукт	Сырники из творога запеченные со стученным молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Булочка «Нежная» Кофейный напиток на молоке	Омлет натуральный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Булочка «Веснушка» Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	Пудинг из моркови со стученным молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Булочка сдобная Кофейный напиток на молоке	Картофельно - рыбная запеканка Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кондитерские изделия Кисель молочный

6й день	7й день	8й день	9й день	10й день
<p>Завтрак</p> <p>Каша кукурузная молочная жидкая Бутерброд с повидлом Чай с сахаром 10:00 сок фруктовый</p>	<p>Завтрак</p> <p>Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд с маслом и сыром Яйцо вареное Какао с молоком 10:00 молоко паст. йод.</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша пшеничная молочная жидкая Бутерброд с повидлом Кофейный напиток на молоке 10:00 кефир</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша молочная «Дружба» Бутерброд с сыром и маслом Чай с лимоном и сахаром 10:00 Йогурт</p>	<p>Завтрак</p> <p>Запеканка из творога с морковью со ступенным молоком Бутерброд с повидлом Какао с молоком 10:00 йогурт «Снежок»</p>
<p>Обед</p> <p>Салат из моркови с яблоками Суп картофельный с клецками Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Биточки рубленые из птицы Каша пшеничная вязкая Компот из смеси сухофруктов</p>	<p>Обед</p> <p>Салат картофельный с зеленым горошком Рассольник «Ленинградский» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Тефтели из говядины, томатный соус, икра свекольная Компот из свежих яблок</p>	<p>Обед</p> <p>Салат «Степной» Борщ с фасолью и картофелем Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Жаркое по – домашнему Компот из смеси сухофруктов</p>	<p>Обед</p> <p>Салат «Пестрый» Солянка из птицы Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Котлеты рыбные, соус томатный Каша ячневая вязкая Компот из свежих яблок</p>	<p>Обед</p> <p>Салат «Луковый» Суп картофельный с мясными фрикадельками Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Печень тушеная в соусе Каша гречневая рассыпчатая Компот из смеси сухофруктов</p>
<p>Полдник</p> <p>Драчена Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кондитерские изделия Кисель из кураги Фрукт</p>	<p>Полдник</p> <p>Вареники Ленивые Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Плюшка «Новомосковская» Кофейный напиток на молоке Фрукт</p>	<p>Полдник</p> <p>Рыба запеченная в омлете Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Пирог с капустой Кисель на плодовых или ягодных экстрактах</p>	<p>Полдник</p> <p>Запеканка картофельная с печеню Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Булочка домашняя Кофейный напиток на молоке Фрукт</p>	<p>Полдник</p> <p>Макаронные отварные с овощами Икра кабачковая Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кондитерские изделия Кисель молочный Фрукт</p>