Суслова Нина Викторовна
Подписано: Суслова Нина Викторовна
DN: cn=Суслова Нина Викторовна, c=RU, o=МКДОУ Лебяжинский дс, email=kmn_dsad.lebjazhe@volganet.ru
Дата: 2026.10.14 10:59:46 +03'00'

УТВЕРЖДЕНО
заведующий
МКДОУ Лебяжинский дс
Приказ от 31.08.2026г. № 116

Н.В. Суслова

Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет на осенне-зимний период

	ЗАВТРАК	ККАЛ	2 ЗАВТРАК	ККАЛ	ОБЕД	ККАЛ	ПОЛДНИК	ККАЛ
1	Каша жидкая молочная из рисовой крупы 180 Бутерброд с маслом 20/5 Чай с сахаром 200	177 85 30	Кисель 150	70	Борщ с капустой и картофелем на кур/б-не 180 Крупа рассыпчатая гречневая с овощами и мясом кур 180 Компот из смеси с/ф 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб Дарницкий 35	207 204 32 70 75	Кондитерские изделия 30 Чай с сахаром 200	125 30
2	Омлет натуральный 110 Икра кабачковая 40 Бутерброд с маслом 20/5 Чай с сахаром 200	72 36 85 30	Сок фруктовый 100 или яблоко75	46 35	Салат из свежей капусты 50 Суп картофельный с горохом на кур/б-не 180 Картофельное пюре 130 Тефтеля рыбная с овощами в томате 70/40 Компот из смеси с/ф 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб Дарницкий 35	44 249 186 89 32 70 75	Кондитерские изделия 20 Чай с сахаром 200	159 30
3	Каша жидкая молочная манная 180 Бутерброд с маслом 20/5 Чай с сахаром 200	170 85 30	Кисель 150	70	Свекла вареная 50 Суп с клецками на кур/б-не 180 Овощное рагу с мясом кур 200 Компот из смеси с/ф 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб Дарницкий 35	30 270 245 32 70 75	Кондитерские изделия 30 Чай с сахаром 200	125 30
4	Каша жидкая молочный из пшенной крупы 180 Бутерброд с маслом 20/5 Чай с сахаром 200	172 85 30	Сок фруктовый 100 или яблоко75	46 35	Салат из вареной свеклы 50 Щи с капустой и картофелем на кур/б-не 180 Плов из мяса кур с мясом 200 Компот из смеси с/ф 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб Дарницкий 35	44 189 145 32 70 75	Запеканка творожная 130 Соус молочный 50 Чай с сахаром 200	421 43 30
5	Суп молочный с макаронными изделиями 180 Бутерброд с маслом 20/5 Чай с сахаром 200	164 85 30	Кисель 150	70	Свекла вареная 50 Суп картофельный с крупой перловой на кур б-не 180 Капуста, тушенная с мясом кур 180 Компот из смеси с/ф 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб Дарницкий 35	44 271 173 32 7075	Оладьи печеные с повидлом 55/20 Чай с сахаром 200	159 30

6	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы 180 Бутерброд с маслом 20/5 Чай с сахаром 200	164 85 30	Сок фруктовый 100 или яблоко75	46 35	Салат из свежей капусты 50 Свекольник на кур/б-не 180 Крупа рассыпчатая перловая с мясом кур 180 Компот из с/ф 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб Дарницкий 35	44 248 137 32 70 75	Кондитерские изделия 20 Йогурт 230	159 175
7	Каша молочная жидкая из смеси круп «Дружба» 180 Бутерброд с маслом 20/5 Чай с сахаром 200	174 85 30	Кисель 150	70	Свекла вареная 50 Суп картофельный «Кудрявый» на кур/б-не 180 Картофель отварной 130 Рыба, тушенная с овощами в томате 75/40 Компот из с/ф 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб Дарницкий 35	44 173 116 97 32 70 75	Бутерброд с повидлом 20/5/20 Чай с сахаром 200	161 30
8	Каша жидкая молочная из гречневой крупы180 Бутерброд с маслом 20/5 Чай с сахаром 200	172 85 30	Сок фруктовый 100 или яблоко75	46 35	Свекла вареная 50 Щи из свежей капусты с картофелем 180 Макаронные изделия отварные 130 Соус томатный с мясом кур 50 Компот из с/ф 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб Дарницкий 35	30 203 156 47 32 70 75	Пирожок печеный 70 Какао с молоком 180	133 123
9	Каша жидкая молочная из крупы «Геркулес» 180 Бутерброд с маслом 20/5 Чай с сахаром 200	172 85 30	Кисель 150	70	Свекла вареная 50 Суп с рыбными консервами 180 Овощное рагу с мясом кур 160 Компот из с/ф 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб Дарницкий 35	30 190 317 32 70 75	Кондитерские изделия 30 Чай с сахаром 200	125 30
10	Каша жидкая молочная из ячневой крупы 180 Бутерброд с маслом 20/5 Чай с сахаром 200	163 85 30	Сок фруктовый 100 или яблоко75	46 35	Салат из вареной свеклы 50 Суп с макаронными изделиями на м/б-не 180 Голубцы ленивые с мясом говядины 130 Компот из смеси с/ф 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб Дарницкий 35	44 176 205 32 70 75	Кондитерские изделия 20 Чай с сахаром 200	159 30