

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 314
города Ростова-на-Дону
Н.А. Юдина



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2026 г.

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

МБДОУ № 314

Меню ЛЕТО-ОСЕНЬ

Сад 3-7

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
Омлет натуральный 120 Овощи свежие (порциями) огурец 60	Суп молочный с крупой пшеничной 200	Суп молочный с крупой манной 200	Биточки рыбные 80 Картофель отварной с маслом 130	Запеканка из творога с рисом 120 Соус молочный сладкий 50	Яйцо вареное 49 Капуста тушеная 120	Запеканка из творога 120 Соус молочный сладкий 50	Суп молочный с макаронными изделиями 200	Рыба, тушенная в томате с овощами 80 Каша пшеничная рассыпчатая 120 Овощи свежие (порциями) огурец 60	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 200
Хлеб пшеничный йодированный/ формовой 40	Хлеб пшеничный формовой 35	Хлеб пшеничный формовой 35	Хлеб пшеничный йодированный/ формовой 35	Хлеб пшеничный формовой 30	Хлеб пшеничный йодированный/ формовой 30	Хлеб пшеничный формовой 40	Хлеб пшеничный формовой 40	Хлеб пшеничный йодированный/ формовой 30	Хлеб пшеничный формовой 35
Масло сливочное (порциями) 5 Сыр полутвердый (порциями) 13	Масло сливочное (порциями) 5 Яйцо вареное 49	Масло сливочное (порциями) 5 Сыр полутвердый (порциями) 13	Масло сливочное (порциями) 5	Масло сливочное (порциями) 5	Масло сливочное (порциями) 5 Сыр полутвердый (порциями) 13	Масло сливочное (порциями) 5	Масло сливочное (порциями) 5	Масло сливочное (порциями) 5	Масло сливочное (порциями) 5 Сыр полутвердый (порциями) 13
Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Какао с молоком 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200
Завтрак 2									
Соки овощные, фруктовые и ягодные 180	Соки овощные, фруктовые и ягодные 180	Фрукты свежие (яблоки) 100	Фрукты свежие (яблоки) 100	Соки овощные, фруктовые и ягодные 180	Фрукты свежие (яблоки) 100	Фрукты свежие (яблоки) 100	Соки овощные, фруктовые и ягодные 180	Фрукты свежие (яблоки) 100	Соки овощные фруктовые и ягодные 180
Обед									
Суп артофельный с бобовыми 200	Щи из свежей капусты с картофелем 200	Борщ с капустой и картофелем 200	Суп картофельный вегетарианский 200	Свекольник 200	Суп с макаронными изделиями и картофелем 200	Суп картофельный с фрикадельками 200	Суп картофельный с крупой (пшенной) 200	Борщ летний 200	Суп картофельный вегетарианский 200
Птица отварная (с соусом сметанным с томатом) 80	Биточки из птицы припущенные 70	Котлеты из говядины 80 Пюре картофельное	Гуляш из отварного мяса 70 Макаронные	Рагу из птицы 200	Птица тушенная 80 Пюре картофельное	Суфле из печени 80 Картофель отварной с	Перец, фаршированный й мясом и рисом 200	Плов из говядины 200	Котлеты из птицы припущенные 70

Макаронные изделия отварные 130	Каша гречневая рассыпчатая 130	130	изделия отварные 130		130	маслом 150			Картофель отварной с маслом 150
Овощи свежие (порциями) помидор 60	Овощи отварные (свекла) 60	Овощи свежие (порциями) огурец 60	Икра кабачковая 60	Овощи свежие (порциями) помидор 60	Овощи свежие (порциями) помидор 60	Овощи свежие (порциями) огурец 60	Овощи свежие (порциями) помидор 60	Икра кабачковая 60	Овощи свежие (порциями) огурец 60
Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50
Компот из сушеных фруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов/ Кисель из сухофруктов 180

Полдник

Булочка дорожная 70	Печенье 50	Пряник 50	Крендель сахарный 70	Фрукты свежие (яблоки) 100 Печенье 25	Ватрушка с творожным фаршем 80	Булочка домашняя 70	Фрукты свежие (яблоки) 100 Печенье 25	Пирожок печеный с яблоками 70	Пряник 50
Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 200	Кисломолочный напиток (кефир) 200	Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 200

Ужин

Загу из овощей 150	Сырники из творога запеченные 120 Соус сметанный 30	Рыба, запеченная в сметанном соусе 80 Каша пшеничная рассыпчатая 130 Кабачки припущенные 60	Каша рисовая молочная жидкая 200	Каша пшеничная молочная жидкая 200	Каша "Дружба" 200	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 200	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом 80 Пюре картофельное 130 Икра свекольная 60	Суп молочный с крупой манной 200	Вареники ленивые с соусом сметанным 150
Хлеб пшеничный йодированный/ формовой 40 Фрукты свежие (яблоки) 100	Хлеб пшеничный формовой 30 Фрукты свежие (яблоки) 100	Хлеб пшеничный формовой 30	Хлеб пшеничный йодированный/ формовой 35 Яйцо вареное 49	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный йодированный/ формовой 50	Хлеб пшеничный формовой 40 Яйцо вареное 49	Хлеб пшеничный формовой 30	Хлеб пшеничный йодированный/ формовой 50	Хлеб пшеничный формовой 30 Фрукты свежие (яблоки) 100
Кофейный напиток с молоком 200	Молоко кипяченое 180	Чай с сахаром 200	Какао с молоком 200	Чай с сахаром 200	Молоко кипяченое 200	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток с молоком 200	Какао с молоком 200