

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА -  
ДЕТСКИЙ САД №134

236029, г. Калининград, ул. Старшего лейтенанта Сибирякова, 46. Телефон, факс  
(4012)218410

ПРИНЯТО

общим собранием  
работников

Протокол № 2

от 19.05.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №134

Л.В. Карпенко

Приказ от «14» мая 2023г.

№ 298-г



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ

г. Калининград 2023 г.

прием пищи	6-ой день понедельник	7-ой день вторник	8-ой день среда	9-ый день четверг	10-ый день пятница
завтрак 1-ый  <u>400 гр</u>	каша пшеничная молочная (180 гр) чай с лимоном (200 гр) бутерброд с маслом (20/3-гр)  <u>403 гр</u>	каша геркулесовая молочная (180 гр) какао-напиток на молоке (200 гр) бутерброд с сыром (20/3/10 гр)  <u>413 гр</u>	каша «Дружба» молочная (180 гр) чай с лимоном (200 гр) бутерброд с сыром (20/3/10 гр)  <u>413 гр</u>	каша пшеничная молочная (180 гр) кофейный напиток с молоком (200 гр) бутерброд с сыром (20/3/10 гр)  <u>413 гр</u>	каша рисовая молочная (180 гр) чай с сахаром (200 гр) бутерброд с сыром (20/3/10 гр)  <u>413 гр</u>
2-ой завтрак	сок (150 гр)	сок (150 гр)	фрукт (100 гр)	сок / фрукт (150/100 гр)	сок (150 гр)
обед	борщ со сметаной (180 гр) гречка отварная (100 гр) котлета рубленая из птицы с соусом (70 гр) овощ порционный (50 гр) компот из сухофруктов (200) хлеб ржаной (40 гр)  <u>600 гр</u>	суп картофельный с макаронами на к/б (180 гр) рис (100 гр) рыба тушеная с овощами (70 гр) салат из квашенной капусты (50 гр) компот из сухофруктов (200 гр) хлеб ржаной (40 гр)  <u>640 гр</u>	суп картофельный с рыбой (180 гр) шорé картофельное (100 гр) котлета мясная (70 гр) салат из свежих овощей (50 гр) компот из сухофруктов (200 гр) хлеб ржаной (40 гр)  <u>640 гр</u>	суп картофельный с фасолью на к/б (180 гр) картофель по домашнему (180 гр) салат из свеклы (50 гр) компот из сухофруктов (200 гр) хлеб ржаной (40 гр)  <u>650гр</u>	борщ зеленый (180 гр) макаронны отварные с маслом (100 гр) птица тушенная (70 гр) овощ порционный (50 гр) компот из сухофруктов (200 гр) хлеб ржаной (40 гр)  <u>640гр</u>
полдник <u>250 гр</u>	молоко кипяченое (200 гр) кондитерское изделие (25 гр)  <u>225 гр</u>	кефир (200 гр) булочка «Сахарная» (60 гр)  <u>260 гр</u>	молоко кипяченое (200 гр) кондитерское изделие (25 гр)  <u>225 гр</u>	кефир (200 гр) бутерброд с новидлом (20/10 гр)  <u>230 гр</u>	кефир (йогурт) (200 гр) кондитерское изделие (25 гр)  <u>225 гр</u>
ужин <u>450 гр</u>	запеканка из творога со сладкой подливой (180/50 гр) чай с лимоном(200 гр)  <u>430 гр</u>	суп молочный с крупой (200 гр) чай с лимоном, (200 гр) батон (20 гр)  <u>420 гр</u>	омлет с рисом (180 гр) овощ парционный (50 гр) чай с лимоном (200 гр) батон (20 гр)  <u>450 гр</u>	вареники ленивые с маслом (210 гр) чай с лимоном (200 гр)  <u>380 гр</u>	рагу овощное с мясом (200гр) чай с лимоном (200 гр) батон (15 гр)  <u>415 гр</u>

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАЛОУ ЦРР ДС № 134 НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 3 — 7 ЛЕТ**

прием пищи	понедельник 1-ый день	вторник 2-ой день	среда 3-ий день	четверг 4-ый день	пятница 5-ый день
завтрак 1-ый	каша манная молочная (180 гр) бутерброд с маслом (20/3 гр) чай с лимоном (200 гр) <u>400 гр</u>	каша пшеничная молочная (180 гр) бутерброд с сыром (20/3/10 гр) кофейный напиток на молоке (200 гр) <u>413 гр</u>	каша «Дружба» молочная (180 гр) бутерброд с сыром (20/3/10 гр) чай с лимоном (200 гр) <u>413 гр</u>	каша молочная геркулесовая (180 гр) бутерброд с сыром (20/3/10 гр) какао напиток на молоке (200 гр) <u>413 гр</u>	каша молочная рисовая (180 гр) бутерброд с сыром (20/3/10 гр) чай с лимоном (200 гр) <u>413 гр</u>
завтрак 2-ой	сок (150 гр)	сок (150 гр)	фрукт (100 гр)	сок/ фрукт (150/100 гр)	сок (150 гр)
обед	суп картофельный с горохом (180 гр) рис отварной (100 гр) тефтели мясные с соусом (70 гр) салат из квашенной капусты (50 гр) компот из сухофруктов (200 гр) хлеб ржаной (40 гр) <u>640 гр</u>	рассольник домашний на кв (180 гр) рату овощное с мясом (180 гр) компот из сухофруктов (200 гр) хлеб ржаной (40 гр) <u>650 гр</u>	борщ со сметаной (180 гр) пюре картофельное (100 гр) суфле из рыбы (70 гр) овощ порционный (50 гр) компот из сухофруктов (200 гр) хлеб ржаной (40 гр) <u>640 гр</u>	щи из шавеля (180 гр) макароны отварные (100 гр) суфле куриное с соусом (70 гр) салат из свеклы (50 гр) компот из сухофруктов (200 гр) хлеб ржаной (40 гр) <u>640 гр</u>	щи из свежей капусты (180 гр) гречка отварная (100 гр) оладушек «Любительский» (70 гр) овощ порционный (50 гр) компот из сухофруктов (200 гр) хлеб ржаной (40 гр) <u>640 гр</u>
полдник	молоко кипяченое (200 гр) кондитерское изделие (25 гр) <u>250 гр</u>	молоко кипяченое (200 гр) вафли (25 гр) <u>225 гр</u>	кефир (200 гр) булочка «Сахарная» (60 гр) <u>260 гр</u>	молоко кипяченое (200 гр) кондитерское изделие (25 гр) <u>225 гр</u>	кефир (200 гр) ватрушка с творогом (60 гр) <u>260 гр</u>
Ужин	капуста с мясом (210 гр) чай с лимоном (200 гр) батон (20 гр) <u>450 гр</u>	запеканка из творога со сладкой подливой (180/50 гр) чай с лимоном (200 гр) <u>430 гр</u>	суп молочный с крупой (200 гр) чай с лимоном (200 гр) батон (20 гр) <u>420 гр</u>	омлет с рисом (180 гр) огурец (50 гр) чай с лимоном (200 гр) батон (20 гр) <u>450 гр</u>	суп молочный с вермшелькой (200 гр) чай с лимоном (200 гр) батон (20 гр) <u>420 гр</u>