

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 № 3  
от 06.10.2020



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

г. Калининград 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ ЦРР ДС № 134 НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

прием	Понедельник 1-ый день	Вторник 2-ой день	Среда 3-ий день	Четверг 4-ый день	Пятница 5-ый день
зав-трак 1-ый	каша гречневая молочная ( 200 гр.)	каша пшеничная молочная ( 200 гр.)	каша«Дружба» молочная ( 200 гр.)	каша рисовая молочная ( 200 гр.)	каша геркулесовая ( 200 гр.)
	бутерброд с маслом (20/3 гр.)	бутерброд с сыром (20/3/8гр.)	бутерброд с маслом (20/3 гр.)	бутерброд с маслом (20/3гр.)	бутерброд с сыром (20/3/8гр.)
	чай с лимоном (200 гр.)	кофейный напиток с молоком ( 200 гр.)	какао на молоке ( 200 гр.)	кофейный напиток на молоке ( 200 гр.)	чай с лимоном (200 гр.)
2-ой	сок (150 гр.)	сок (150 гр.)	фрукт (100 гр.)	фрукт (100 гр.)	фрукт (100 гр.)
о б е д	свекольник (200 гр.)	суп картофельный с рыбой ( 200 гр.)	рассольник домашний со сметаной ( 200 гр.)	суп картофельный с овощами ( 200 гр.)	щи из квашенной капусты ( 200 гр.)
	рис отварной (120 гр.)	гречка отварная (100гр.)	картофель отварной (130 гр.)	макаронные изделия отварные (100гр.)	гречка отварная (100 гр.)
	гуляш из мяса (90 гр.)	котлета мясная с соусом ( 70/20 гр.)	суфле рыбное с маслом ( 70 гр.)	котлета рыбная «Дружба» (70 гр.)	оладушек «Любительский» с соусом ( 80/30 гр.)
	томат порционный (40 гр.)	салат из квашенной капусты (40 гр.)	салат из свеклы (40 гр.)	овощ порционный (40 гр.)	огурец порционный (40 гр.)
	компот из свежих фруктов (200 гр.)	компот из апельсинов (200 гр.)	компот из сухофруктов (200 гр.)	компот из сухофруктов (200 гр.)	компот из сухофруктов (200 гр.)
	хлеб ржаной (40 гр.)	хлеб ржаной (40 гр.)	хлеб ржаной (40 гр.)	хлеб ржаной (40 гр.)	хлеб ржаной (40 гр.)
полд-ник	кефир (180 гр.)	молоко (180 гр.)	молоко (180 гр.)	кефир (180гр.)	кефир (180гр.)
	булочка сахарная (60 гр.)	гренка пшеничная (20гр.)	кондитерское изделие (30гр.)	ватрушка с творогом (60 гр.)	крендель сахарный (60гр.)
у ж и н	суп молочный вермешелевый ( 200 гр.)	запеканка из творога с морковью (150 гр.)	омлет с рисом (100гр.)	капуста тушеная с сосиской (200 гр.)	сельдь соленая порционная (50 гр.)
			огурец соленый (40 гр.)		картофельное пюре (130гр.)
	чай с лимоном (200 гр.)	чай с лимоном (200 гр.)	чай с лимоном ( 200 гр.)	чай с лимоном ( 200 гр.)	чай с лимоном ( 200 гр.)
			батон (20гр.)	батон (20гр.)	батон (20 гр.)

прием пищи	6-ой день понедельник	7-ой день вторник	8-ой день среда	9-ый день четверг	10-ый день пятница
зав-трак 1-ый	каша геркулесовая молочная (200 гр.)	каша пшеничная молочная (200 гр.)	суп молочный с крупой (200 гр.)	каша пшеничная молочная (200 гр.)	каша манная молочная (150/200 гр.)
	чай с лимоном (200 гр.)	чай с сахаром (200 гр.)	кофейный напиток с молоком (200 гр.)	кофейный напиток с молоком (200 гр.)	чай с лимоном (200 гр.)
	бутерброд с маслом (20/3 гр.)	бутерброд с сыром (20/3/8гр.)	бутерброд с маслом (20/3 гр.)	бутерброд с маслом (20/3 гр.)	бутерброд с сыром (20/3/10 гр.)
2-ой	сок (150 гр.)	сок (150 гр.)	фрукт (100 гр.)	фрукт (100 гр.)	фрукт (100 гр.)
обед	борщ со сметаной (200 гр.)	суп картофельный «Вермишелька» (200 гр.)	щи из свежей капусты с картофелем (200 гр.)	суп рыбный с картофелем (200 гр.)	суп картофельный с горохом (200 гр.)
	макаронны отварные (100 гр.)	плов с мясом (200гр.)	жаркое по домашнему (200 гр.)	пюре картофельное с маслом (150 гр.)	гречка отварная (100 гр.)
	бефстроганов из мяса (90гр.)			котлеты рубленые из птицы с маслом (70гр.)	птица тушеная с овощами (80гр.)
	томат порционный (40 гр.)	салат из квашенной капусты (40 гр.)	салат из свеклы с зеленым горошком (40 гр.)	томат порционный (40 гр.)	огурец порционный (35/40 гр.)
	компот из апельсинов (200 гр.)	компот из свежих фруктов (200 гр.)	Кисель из сока (200 гр.)	компот из сухофруктов (200 гр.)	компот из сухофруктов (200 гр.)
	хлеб ржаной (40 гр.)	хлеб ржаной (40 гр.)	хлеб ржаной (40 гр.)	хлеб ржаной (40 гр.)	хлеб ржаной (40 гр.)
полд-ник	кефир (180/ гр.)	молоко (180 гр.)	молоко (180 гр.)	молоко (180 гр.)	кефир (180 гр.)
	сухарики пшеничный (30гр.)	кондитерское изделие (30гр.)	гренка с сыром (20\10 гр.)	бутерброд с повидлом (20/20гр.)	крендель сахарный (60гр.)
ужин	салат рыбный (100гр.)	запеканка из творога с сладким соусом (130/20 гр.)	рыба запеченная в омлете (130/150 гр.)	каша «Полевая» с мясом (150 гр.)	рагу овощное с сосиской (200 гр.)
			икра кабачковая (40 гр.)	огурец соленый (40 гр.)	
	чай с лимоном (200 гр.)	чай с лимоном (200 гр.)	чай с лимоном (200 гр.)	чай с лимоном (200 гр.)	чай с лимоном (200гр.)
	батон (20 гр.)		батон (20 гр.)	батон (20 гр.)	батон (20 гр.)

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ ЦРР ДС № 134 НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-3 ЛЕТ

прием	Понедельник 1-ый день	Вторник 2-ой день	Среда 3-ий день	Четверг 4-ый день	Пятница 5-ый день
зав-трак 1-ый	каша гречневая молочная ( 180 гр.)	каша пшеничная молочная ( 150гр.)	каша «Дружба» молочная ( 15 гр.)	каша рисовая молочная ( 150 гр.)	каша геркулесовая ( 150гр.)
	бутерброд с маслом (20/3 гр.)	бутерброд с сыром (10/3/8 гр.)	бутерброд с маслом (20/3 гр.)	бутерброд с маслом (20/3гр.)	бутерброд с сыром (10/3/8гр.)
	чай с лимоном (150 гр.)	кофейный напиток с молоком ( 150 гр.)	какао на молоке ( 150 гр.)	кофейный напиток на молоке ( 150 гр.)	чай с лимоном (150 гр.)
2-ой	сок (150 гр.)	сок (150 гр.)	фрукт (100 гр.)	фрукт (100 гр.)	фрукт (100 гр.)
о б е д	свекольник (150 гр.)	суп картофельный с рыбой ( 150 гр.)	рассольник домашний со сметаной ( 150 гр.)	суп картофельный с овощами ( 150 гр.)	щи из квашенной капусты ( 150 гр.)
	рис отварной (100 гр.)	гречка отварная (90 гр.)	картофель отварной (110 гр.)	макароны отварные (90 гр.)	гречка отварная (90 гр.)
	гуляш из мяса (80гр.)	котлета мясная с соусом (60/15 гр.)	суфле рыбное с маслом (60 гр.)	котлета рыбная «Дружба» (60 гр.)	оладушек «Любительский» с соусом (70/20 гр.)
	томат порционный (35гр.)	салат из квашенной капусты (35 гр.)	салат из свеклы (35 гр.)	овощ порционный (35 гр.)	огурец порционный (35 гр.)
	компот из свежих фруктов (150 гр.)	компот из апельсинов (150 гр.)	компот из сухофруктов (150 гр.)	компот из сухофруктов (150 гр.)	компот из сухофруктов (150 гр.)
	хлеб ржаной (30 гр.)	хлеб ржаной (30 гр.)	хлеб ржаной (30 гр.)	хлеб ржаной (30гр.)	хлеб ржаной (30гр.)
полд-ник	кефир(150 гр.)	молоко (150 гр.)	молоко (150 гр.)	кефир (150 гр.)	кефир (150 гр.)
	булочка сахарная (50 гр.)	гренка пшеничная (20гр.)	кондитерское изделие (30гр.)	ватрушка с творогом (50 гр.)	крендель сахарный (50гр.)
у ж и н	суп молочный вермешелевый ( 150 гр.)	запеканка из творога с морковью (150 гр.)	омлет с рисом (90 гр.)	капуста тушеная с курицей (180гр.)	сельдь соленая порционная (50 гр.)
			огурец соленый (35 гр.)		картофельное пюре (110 гр.)
	чай с лимоном (150 гр.)	чай с лимоном (150 гр.)	чай с лимоном ( 150 гр.)	чай с лимоном ( 150 гр.)	чай с лимоном ( 150 гр.)
			батон (20гр.)	батон (20гр.)	батон (20 гр.)

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	каша геркулесовая молочная (150гр.)	каша пшеничная молочная (150гр.)	суп молочный с крупой (150 гр.)	каша пшеничная молочная (150 гр.)	каша манная молочная (150 гр.)
	чай с лимоном (150 гр.)	чай с сахаром (150гр.)	кофейный напиток с молоком (150 гр.)	кофейный напиток с молоком (150 гр.)	Чай с лимоном (150 гр.)
	бутерброд с маслом (20/3 гр.)	бутерброд с сыром (10/3/8 гр.)	бутерброд с маслом (20/3 гр.)	бутерброд с маслом (20/3 гр.)	бутерброд с сыром (20/3/8 гр.)
2-ой	сок (150 гр.)	сок (150 гр.)	фрукт (100 гр.)	фрукт (100 гр.)	фрукт (100 гр.)
обед	борщ со сметаной (150гр.)	суп картофельный «Вермишелька» (150 гр.)	щи из свежей капусты с картофелем (150 гр.)	суп рыбный с картофелем (150 гр.)	суп картофельный с горохом (150 гр.)
	макаронны отварные (90 гр.)	плов с мясом (180гр.)	жаркое по домашнему (150 гр.)	пюре картофельное с маслом (130 гр.)	гречка отварная (100 гр.)
	бефстроганов из мяса (80 гр.)			котлеты рубленные из птицы с маслом (60 гр.)	птица тушеная с овощами (70 гр.)
	томат порционный (35гр.)	салат из квашенной капусты (35гр.)	салат из свеклы с зеленым горошком (35 гр.)	томат порционный (35 гр.)	огурец порционный (35 гр.)
	компот из апельсинов (150 гр.)	компот из свежих фруктов (150 гр.)	кисель из сока (150 гр.)	компот из сухофруктов (150 гр.)	компот из сухофруктов (150 гр.)
	хлеб ржаной (30 гр.)	хлеб ржаной (30гр.)	хлеб ржаной (30 гр.)	хлеб ржаной (30гр.)	хлеб ржаной (30 гр.)
полдник	кефир (150 гр.)	молоко (150 гр.)	молоко (150 гр.)	молоко (150 гр.)	кефир (150 гр.)
	сухарик пшеничный (30гр.)	кондитерское изделие (30гр.)	гренка с сыром (20/8 гр.)	бутерброд с повидлом (20/20 гр.)	крендель сахарный (50 гр.)
ужин	суп молочный с крупой (150 гр.)	запеканка из творога со сладким соусом (130/20 гр.)	рыба запеченая в омлете (130 гр.)	каша «Полевая» с мясом (130 гр.)	рагу овощное с мясом (180 гр.)
	чай с лимоном (150гр.)	чай с лимоном (150 гр.)	икра кабачковая (35 гр.)	огурец соленый (35 гр.)	
	батон (20 гр.)		батон (20 гр.)	батон (20 гр.)	батон (20 гр.)