

Дошкольное образовательное частное учреждение  
«Центр развития ребенка «Дошколенок»



Ассортимент блюд  
примерного 10 – дневного  
**меню**  
для детей от 1 до 3 лет  
и от 3 до 7 лет  
ДОЧУ «Центр развития ребенка «Дошколенок»  
(с 10,5- часовым пребыванием)  
на 2019-20 учебный год

Екатеринбург 2019

**Меню для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет  
с 10,5- часовым пребыванием в НДОУ**

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
	возраст			возраст	
Первая неделя, понедельник	1-3	3-7	Первая неделя, вторник	1-3	3-7
	<b><u>Завтрак</u></b>				<b><u>Завтрак</u></b>
Макароны отварные	130	180	Пудинг творожный с изюмом	130	150
Кофейный напиток	180	200	Молочный соус	20	-
			Сладкий соус	-	20
Батон с маслом	30/5	30/5	Какао с молоком	150	200
			Батон с маслом	20/5	30/5
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат витаминный	40	60	Салат морковный	40	60
Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	200
Тефтели мясные в сметанном соусе	60	70	Голубцы ленивые	150	200
Картофельное пюре	110	150	Компот из с/фр	150	200
Напиток из свежих яблок	150	200	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50			
<b><u>Полдник</u></b>			<b><u>Полдник</u></b>		
Сок фруктовый	150	150	Молоко	100	200
Печенье	20	30			
<b><u>Ужин</u></b>			<b><u>Ужин</u></b>		
Булочка домашняя с изюмом	70	-	Вермишель в молоке	200	200
Ватрушка с повидлом	-	100	Кисель	150	200
Рагу овощное	180	200	Батон	40	45
Чай сладкий	150	200	Яйцо вареное	1	1
Яблоко	48,4	48,4	Яблоко	96,8	96,8
Батон	30	45			

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
	возраст			возраст	
Первая неделя, среда	1-3	3-7	Первая неделя, четверг	1-3	3-7
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша пшенная	180	200	Каша геркулесовая	180	200
Чай с молоком	150	200	Кофейный напиток с молоком	150	200
Батон с маслом и сыром	30/5/6,79	40/5/10,67	Батон с маслом и сыром	30/5/7,76	40/5/9,7
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат из свежей капусты	40	60	Салат свекольный	40	60
Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	200	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	150	200
Рулет мясной с яйцом	70	80	Котлета куриная	60	70
Картофель отварной с маслом	130	150	Сложный гарнир	70/80	80/100
Лимонный напиток	150	200	Компот из свежих яблок	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
<b><u>Полдник</u></b>			<b><u>Полдник</u></b>		
Сок фруктовый	150	150	Сок фруктовый	150	150
Печенье	-	30			
<b><u>Ужин</u></b>			<b><u>Ужин</u></b>		
Рисово-рыбная запеканка со сметанным соусом	180/20	200/20	Суфле творожное	130	150
Кисломолочный напиток	180	200	Подлива молочная	20	-
			Подлива сладкая	-	30
Батон	30	40	Молоко	180	200
Яблоко	96,8	96,8	Батон	30	45
			Яблоко	96,8	96,8

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
	возраст			возраст	
Первая неделя, пятница	1-3	3-7	Вторая неделя, понедельник	1-3	3-7
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша пшеничная	180	200	Каша гречневая со сгущенным молоком	180	200
Какао со сгущенным молоком	150	200	Чай с лимоном	150	200
Батон с маслом	30/5	45/5	Батон с маслом и сыром	40/5/6,79	45/5/10,67
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат витаминный	40	60	Салат морковный	40	60
Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	200	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	200
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/20	200/20	Шницель	60	-
			Гуляш из говядины	-	70
Напиток из сухофруктов	150	200	Пшено	130	150
Хлеб ржаной	40	50	Компот из свежих яблок	150	200
			Хлеб ржаной	30	50
<b><u>Полдник</u></b>			<b><u>Полдник</u></b>		
Молоко	150	200	Сок фруктовый	150	150
<b><u>Ужин</u></b>			<b><u>Ужин</u></b>		
Салат из моркови с изюмом	50	60	Сдоба обыкновенная	70	80
Пирожок с картошкой	100	120	Капуста тушеная	150	150
Кисель	180	180	Яйцо вареное	1/2	1
Яблоко	96,8	96,8	Напиток из сухофруктов	150	200
			Батон	30	40
			Яблоко	-	48,4

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
Вторая неделя, вторник	возраст		Вторая неделя, среда	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша ячневая	180	200	Каша пшенная	180	200
Какао с молоком	150	200	Чай с молоком	150	200
Батон с маслом	20/5	40/5	Батон с маслом и сыром	30/5/6,79	30/5/10,67
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат из свежей капусты	40	60	Салат свекольный	40	60
Бульон куриный с гречками	150	200	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	200
Суфле куриное	60	70	Жаркое по-домашнему	180	200
Макароны отварные	100	130	Компот с/фр	150	200
Напиток из изюма	150	200	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50			
<b><u>Полдник</u></b>			<b><u>Полдник</u></b>		
Молоко	150	200	Сок фруктовый	150	150
			Печенье	20	30
<b><u>Ужин</u></b>			<b><u>Ужин</u></b>		
Творожная запеканка со сладким соусом	130/20	150/30	Котлета рыбная	70	70
Кисломолочный напиток	180	200	Овощи тушеные	130	160
Батон	30	40	Чай сладкий	150	200
Яблоко	96,8	96,8	Батон	30	40
			Яблоко	96,8	96,8

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
Вторая неделя, четверг	возраст		Вторая неделя, пятница	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша манная	180	200	Каша пшеничная	180	200
Кофейный напиток с молоком	150	200	Какао со сгущенным молоком	150	200
Батон с маслом и сыром	30/5/6,79	40/5/9,7	Батон с маслом и сыром	30/5/6,79	40/5/10,67
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат витаминный	40	60	Салат морковный	40	60
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	200	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	200
Котлета мясная	60	80	Капуста тушеная с мясом	170	220
Картофельное пюре	110	150	Компот из свежих яблок	150	200
Напиток из с/фр	150	200	Хлеб ржаной	50	50
Хлеб ржаной	40	50			
<b><u>Полдник</u></b>			<b><u>Полдник</u></b>		
Молоко	150	200	Сок фруктовый	150	150
			Печенье	-	30
<b><u>Ужин</u></b>			<b><u>Ужин</u></b>		
Плюшка	70	-	Картофельно-рыбная запеканка с соусом	180/20	220/20
Ватрушка с творогом	-	100			
Суп молочный рисовый	180	200	Кисель	150	200
Чай с лимоном	180	200	Батон	30	40
Батон	20	40	Яблоко	96,8	96,8
Яблоко	96,8	96,8			