



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ детский сад № 67  
Федчук И.В.  
Приказ от «13» февраля 2024 г. № 74/4

**10-дневное меню (безмолочное)  
Муниципального автономного дошкольного  
образовательного учреждения – детского сада № 67**

День первый

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
<b>ЗАВТРАК</b>	
Каша геркулесовая с маслом растительным (без молока)	<b>200</b>
Хлеб с маслом	<b>28</b>
Чай	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>408</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	
Сок фруктовый	<b>160-180</b>
<b>ОБЕД</b>	
Суп картофельный с рыбой	<b>200</b>
Тефтели из мяса говядины (без молока)	<b>80</b>
Капуста тушеная	<b>130</b>
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	<b>60</b>
Напиток из шиповника	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>650</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	
Сдоба обыкновенная	<b>80</b>
Чай	<b>180</b>
Фрукты	<b>80-100</b>
<b>Всего</b>	<b>350</b>
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	<b>68</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	<b>42</b>
Вода питьевая	не менее 100

День второй

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
<b>ЗАВТРАК</b>	
Каша пшеничная с маслом растительным (без молока)	<b>200</b>
Хлеб с маслом	<b>28</b>
Чай	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>408</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	
Фрукты	<b>80-100</b>
<b>ОБЕД</b>	
Рассольник	<b>200</b>
Рагу из овощей	<b>130</b>
Кнели мясные паровые (без молока)	<b>80</b>
Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	<b>60</b>
Компот из сухофруктов	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>650</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	
Печенье	<b>20-40</b>
Макаронные изделия отварные	<b>100</b>
Напиток	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>320</b>
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	<b>68</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	<b>42</b>
Вода питьевая	не менее 100

День третий

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
<b>ЗАВТРАК</b>	
Омлет запеченный или паровой (без молока)	<b>150</b>
Хлеб с маслом	<b>28</b>
Чай	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>358</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	
Сок фруктовый	<b>160-180</b>
<b>ОБЕД</b>	
Суп-лапша	<b>200</b>
Оладьи из печени	<b>105</b>
Картофельное пюре (без молока)	<b>130</b>
Салат из свежих помидор с растительным маслом (с 01.05. до 01.09.)	<b>60</b>
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (с 01.09. до 01.03.)	<b>60</b>
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом (с 01.03 до 01.05)	<b>60</b>
Компот из яблок и изюма	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>675</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	
Сдоба обыкновенная	<b>80</b>
Фрукты	<b>80-100</b>
Чай	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>360</b>
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	<b>68</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	<b>42</b>
Вода питьевая	не менее 100

День четвертый

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
<b>ЗАВТРАК</b>	
Каша ячневая с маслом растительным (без молока)	<b>200</b>
Хлеб с маслом	<b>28</b>
Чай	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>408</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	
Фрукты	<b>80-100</b>
<b>ОБЕД</b>	
Борщ	<b>200</b>
Рагу из овощей	<b>130</b>
Тефтели рыбные с рисом в соусе (без молока)	<b>80</b>
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (с 01.05 до 01.09)	<b>60</b>
Салат из свежей моркови с растительным маслом (с 01.09. до 01.03.)	<b>60</b>
Горошек зеленый (с 01.03. до 01.05.)	<b>30</b>
Компот из кураги и изюма	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>650</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	
Биточки (котлеты) из мяса кур (без молока)	<b>80</b>
Чай с лимоном	<b>180</b>
Картофель отварной	<b>100</b>
<b>Всего</b>	<b>360</b>
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	<b>68</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	<b>42</b>
Вода питьевая	не менее 100

День пятый

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
<b>ЗАВТРАК</b>	
Каша пшенная с маслом растительным (без молока)	<b>200</b>
Хлеб с маслом	<b>28</b>
Чай	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>408</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	
Сок фруктовый	<b>160-180</b>
<b>ОБЕД</b>	
Суп-пюре из разных овощей (без молока)	<b>200</b>
Плов из мяса говядины	<b>150</b>
Салат из отварного картофеля, моркови, с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	<b>60</b>
Компот из яблок и чернослива	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>590</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	
Печенье	<b>20-40</b>
Запеканка морковная (без молока)	<b>100</b>
Повидло	<b>20</b>
Чай	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>340</b>
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	<b>68</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	<b>42</b>
Вода питьевая	не менее 100

День шестой

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
<b>ЗАВТРАК</b>	
Каша пшеничная с маслом растительным (без молока)	<b>200</b>
Хлеб с маслом	<b>28</b>
Чай	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>408</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	
Сок фруктовый	<b>160-180</b>
<b>ОБЕД</b>	
Суп-лапша	<b>200</b>
Мясо говядины, тушенное с овощами	<b>150</b>
Салат из отварной свёклы с растительным маслом	<b>60</b>
Напиток из шиповника	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>590</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	
Сдоба обыкновенная	<b>80</b>
Фрукты	<b>80-100</b>
Чай	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>360</b>
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микроэлементами, зерновой на весь день	<b>68</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами, на весь день	<b>42</b>
Вода питьевая	не менее 100

День седьмой

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
<b>ЗАВТРАК</b>	
Омлет запеченный или паровой (без молока)	<b>150</b>
Хлеб с маслом	<b>28</b>
Чай	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>358</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	
Фрукты	<b>80-100</b>
<b>ОБЕД</b>	
Щи из свежей капусты	<b>200</b>
Каша рисовая рассыпчатая	<b>150</b>
Оладьи из печени	<b>105</b>
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	<b>60</b>
Компот из сухофруктов	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>695</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	
Печенье	<b>20-40</b>
Гарнир овощной сборный (без молока)	<b>100</b>
Чай	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>320</b>
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микроэлементами, зерновой на весь день	<b>68</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами, на весь день	<b>42</b>
Вода питьевая	не менее 100

День восьмой

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
<b>ЗАВТРАК</b>	
Макаронные изделия отварные	<b>150</b>
Хлеб с маслом	<b>28</b>
Чай	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>358</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	
Фрукты	<b>80-100</b>
<b>ОБЕД</b>	
Борщ с фасолью	<b>200</b>
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	<b>150</b>
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (с 01.05 до 01.09)	<b>60</b>
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (с 01.09 по 01.03)	<b>60</b>
Кукуруза сладкая (с 01.03 до 01.05)	<b>30</b>
Компот из яблок и чернослива	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>590</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, репчатого лука, соленого огурца с растительным маслом	<b>100</b>
Печенье	<b>20-40</b>
Кисель	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>320</b>
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	<b>68</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	<b>42</b>
Вода питьевая	не менее 100

День девятый

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
<b>ЗАВТРАК</b>	
Каша кукурузная с маслом растительным (без молока)	<b>200</b>
Хлеб с маслом	<b>28</b>
Чай	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>408</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	
Фрукты	<b>80-100</b>
<b>ОБЕД</b>	
Суп картофельный с бобовыми	<b>200</b>
Тефтели рыбные с рисом в соусе (без молока)	<b>80</b>
Рагу из овощей	<b>130</b>
Салат из свежих помидор с растительным маслом (с 01.05. до 01.09)	<b>60</b>
Салат из свежей моркови с растительным маслом (с 01.09. до 01.03.)	<b>30</b>
Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом (с 01.03. до 01.05.)	<b>60</b>
Компот из яблок и изюма	<b>180</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	
Мясо кур отварное (без кости)	<b>80</b>
Чай с лимоном	<b>180</b>
Картофель отварной	<b>100</b>
<b>Всего</b>	<b>360</b>
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	<b>68</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	<b>42</b>
Вода питьевая	не менее 100

День десятый

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
<b>ЗАВТРАК</b>	
Каша пшеничная с маслом растительным (без молока)	<b>200</b>
Хлеб с маслом	<b>28</b>
Чай	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>408</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	
Сок фруктовый	<b>160-180</b>
<b>ОБЕД</b>	
Суп картофельный с рыбой	<b>200</b>
Тефтели из мяса говядины (без молока)	<b>150</b>
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	<b>60</b>
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (с 01.09. до 01.03.)	<b>60</b>
Салат из отварного картофеля с соленым огурцами и растительным маслом (с 1.03 до 01.09)	<b>30</b>
Компот из кураги и изюма	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>590</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	
Сдоба обыкновенная	<b>80</b>
Фрукты	<b>80-100</b>
Чай	<b>180</b>
<b>Всего</b>	<b>360</b>
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	<b>68</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	<b>42</b>
Вода питьевая	не менее 100