

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 93 Г. ТОМСКА**

Утверждаю \_\_\_\_\_

Заведующий И. П. Горских

Приказ № 78 от 31.08.2022 г.

**Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста  
с 12-ти часовым пребыванием  
(осенний период)**

<b>Завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>
<b>1 день</b> 1. Отварные макароны с маслом 150/15 2. Кабачковая икра 30 3. Чай с лимоном 200 4. Батон с маслом 40/5	Сок 100	1. Салат 60 2. Рассольник Ленинградский на м/б 200/25 3. Гуляш из мяса 100 4. Каша гречневая рассыпчатая 130 5. Напиток 200 6. Хлеб пшеничный 35	1. Оладьи с повидлом 60/10 2. Кефир 200	1. Каша молочная рисовая с маслом 200/4 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб ржаной 50
<b>2 день</b> 1. Пудинг творожный со сгущ. молоком 150/20 2. Какао с молоком 200 3. Батон с маслом 40/5	Фрукт 100	1. Салат "Зимний" 60 2. Суп с макаронными изд. 200 3. Птица отварная с маслом 70/4 4. Тушёная капуста 130 5. Напиток из ягоды 200 6. Хлеб ржаной 50	2. Булочка 50 3. Молоко 180	1. Рыба тушёная с овощами 70 2. Салат из свеклы 100 3. Чай с сахаром 200 4. Хлеб пшеничный 35
<b>3 день</b> 1. Суп молочный с вермишелью 204 2. Кофейный напиток с молоком 200 3. Батон с маслом 40/5	Фрукт 100	1. Салат из "Витаминный" 60 2. Свекольник со сметаной на м/б 200 3. Котлеты рыбные 70 4. Картофельное пюре 130 5. Компот 200 6. Хлеб ржаной 50	1. Булочка 60 2. Молоко 180	1. Каша молочная "Дружба" с маслом 200 3. Чай с сахаром 200 4. Хлеб пшеничный 40
<b>4 день</b> 1. Омлет натуральный 155 2. Какао на молоке 200 3. Батон с маслом 40/5	Фрукт 100	1. Винегрет 60 2. Суп с клецками на к/б 200 3. Сосиски отварные 70 4. Отварные макароны с маслом 150/15 3. Компот 200 6. Хлеб ржаной 50	1. Царская ватрушка 50 2. Молоко 200	1. Каша молочная пшённая с маслом 204 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб пшеничный 35
<b>5 день</b> 1. Каша молочная гречневая с маслом 200 2. Кофейный напиток с молоком. 200 3. Батон с маслом 40/5	Сок 100	1. Помидоры в собств. соку 60 2. Борщ из свежей/квашеной капусты со сметаной на м/б 200 3. Плов с говядиной 200 4. Кисель 200 5. Хлеб ржаной 50	1. Вафли 40 2. Напиток 200	1. Рагу из овощей со сметаной 200 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб пшеничный 35
<b>6 день</b> Завтрак 1. Каша молочная манная на сухом молоке с маслом 204 2. Кофейный напиток на сгущенном молоке 200 3. Батон с маслом 40/5	Сок 100	1. Суп с мяс. фрикадельками на м/б 200 2. Котлета из говядины со сметанно- томатным соусом 74 3. Каша перловая рассыпчатая 130 4. Напиток 200 5. Хлеб ржаной 50	1. Пирожок с картошкой 60 2. Молоко 180	1. Суп с рыбными консервами 200 3. Чай с сахаром 200 4. Хлеб пшеничный 40
<b>7 день</b> 1. Каша молочная рисовая 200/4	Фрукт 100	1. Огурец солёный 60 2. Щи со сметаной на м/б 200	2. Пряник 40 3. Молоко 180	1. Запеканка творожная со сг/м 150/20

2. Какао с молоком 200 3. Батон с маслом и сыром 40/5/12		3. Оладьи из печени 70 4. Картофельное пюре 130 5. Компот 200 6. Хлеб ржаной 50		2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб пшеничный 35
<b>8 день</b> 1. Каша молочная "Полтавка" 200/4 2. Кофейный напиток на молоке 200 3. Батон с маслом и сыром 40/5/12	Фрукт 100	1. Салат картоф. с зел. горошком 60 2. Суп 200 3. Птица отварная с маслом 70/4 4. Отварные макароны с маслом 150/15 3. Компот 200 6. Хлеб ржаной 50	1. Пирог с повидлом 60 2. Напиток 200	1. Шницель рыбный 80 2. Рис отварной 130 3. Чай с сахаром 130 4. Хлеб пшеничный 35
<b>9 день.</b> 1. Омлет 155 2. Какао с молоком 200 3. Батон с маслом и сыром 40/5/12	Фрукт 100	1. Салат из капусты с кукурузой 60 2. Суп "Харчо" со сметаной на м/б 200 3. Жаркое по-домашнему 70 4. Кисель 200 5. Хлеб ржаной 50	1. Гренки из пшеничного хлеба 50 2. Молоко 200	1. Каша молочная пшеничная с маслом 204 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб пшеничный 35
<b>10 день</b> 1. Суп молочный с вермишелью 204 2. Кофейный напиток на молоке 200 3. Батон с маслом и сыром 40/5/12	Сок 100	1. Помидоры в собств. соку 60 2. Суп "Полевой" со сметаной на м/б 200 3. Бигус с говядиной 200 4. Компот 200 5. Хлеб ржаной 50	1. Печенье 30 2. Напиток 200	1. Каша молочная кукурузная с маслом 200/4 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб пшеничный 35

**МБДОУ № 93**, Горских Ирина Петровна, Заведующий  
**25.10.2022** 06:04 (MSK), Сертификат 5678310095AD448C488F551161D0CB39