

**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 раннего дошкольного возраста  
с 12-ти часовым пребыванием  
(осенне - зимний период)**

<b>Завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>
<b>1 день</b> Каша манная на сухом молоке 150 Батон с маслом 30\3 Какао со сгущенным молоком 150	Сок 100	Суп с лапшой, птицей 150 Бигус с мясом 180 Компот 150 Хлеб ржаной 40	Булочка 50 Молоко 150	Запеканка Рисовая с творогом 180 Чай сладкий 150 Хлеб пшеничный 30
<b>2 день</b> Каша кукурузная на молоке 150 Батон, масло, сыр 30\3\10 Кофейный напиток на молоке 150	Фрукты 95	Борщ с мясом, сметаной 150 Жаркое по-домашнему 180 Компот 150 Хлеб ржаной 40	Булочка 50 Молоко 150	Рыбные котлеты 60 Рис припущенный с овощами 120 Чай сладкий 150 Хлеб пшеничный 30
<b>3 день</b> Каша пшеничная на молоке 150 Батон, масло, сыр 30\3\10 Какао с молоком 150	Фрукты 95	Суп с мясом, сметаной, фасолью 150 Плов с птицей 180 Помидор консервированный 50 Компот из свежих ягод 150 Хлеб ржаной 40	Булочка 50 Кефир 150	Картофель в молоке 180 Чай сладкий 150 Хлеб пшеничный 30
<b>4 день</b> Каша гречневая на молоке 150 Батон, масло, сыр 30\3\10 Кофейный напиток 150	Фрукты 95	Щи с мясом, сметаной 150 Печень куриная 90 Макароны отварные 120 Компот 150 Хлеб ржаной 40	Печенье 20 Молоко 150	Салат картофельный с соленым огурцом 50 Омлет 90 Чай сладкий 150 Хлеб пшеничный 30
<b>5 день</b> Каша рисовая на молоке 150 Батон, масло, сыр 30\3\10 Какао на молоке 150	Сок 100	Суп гороховый с колбасой 150 Тефтели с соусом 60\3 Гречка отварная с маслом 120 Компот 150 Хлеб ржаной 40	Печенье 20 Напиток 150	Рожки отварные 120 Салат из свежей капусты с морковью 40 Чай сладкий 150 Хлеб пшеничный 30
<b>6 день</b> Каша манная на сухом молоке 150 Батон с маслом 30\3 Какао со сгущенным молоком 150	Сок 100	Рассольник с мясом, сметаной 150 Котлеты из говядины 60 Сложный гарнир 120 Компот 150 Хлеб ржаной 40	Булочка 50 Молоко 150	Салат «Степной» 40 Макароны отварные 120 Чай сладкий 150 Хлеб пшеничный 30
<b>7 день</b> Каша пшеничная на молоке 150 Батон, масло 30\3 Кофейный напиток на молоке 150	Фрукты 95	Суп крестьянский с мясом, сметаной 150 Курица порционная 60 Картофельное пюре 120 Компот 150 Хлеб ржаной 40	Булочка 50 Молоко 150	Минтай кусочками 60 Рис припущенный с овощами 120 Чай сладкий 150 Хлеб пшеничный 30

<p><b>8 день</b>  Каша геркулесовая на молоке 150  Батон, масло 30\3  Какао с молоком 150</p>	<p>Фрукты 95</p>	<p>Суп с клецками , птицей 150  Гуляш 80  Перловка отварная 80  Соленый огурец 20  Кисель из свежих ягод 150  Хлеб ржаной 40</p>	<p>Ватрушка с творогом 50  Снежок 150</p>	<p>Рагу из овощей 180  Чай сладкий 150  Хлеб пшеничный 30</p>
<p><b>9 день</b>  Каша дружба на молоке 150  Какао с молоком 150  Батон с повидлом 30\15</p>	<p>Фрукты 95</p>	<p>Свекольник с мясом, сметаной 150  Тефтели 60  Картофельно-морковное пюре 120  Компот 150  Хлеб ржаной 40</p>	<p>Печенье 20  Молоко 150</p>	<p>Сырники из творога с молочным соусом 120  Чай сладкий 150  Хлеб пшеничный 30</p>
<p><b>10 день</b>  Вермишель в молоке 150  Батон, масло 30\3  Кофе с молоком 150</p>	<p>Сок 100</p>	<p>Суп с фрикадельками со сметаной 150  Капуста тушеная с мясом 180  Компот 150  Хлеб ржаной 40</p>	<p>Печенье 20  Напиток 150</p>	<p>Картофель отварной 120  Салат из свежей капусты с морковью 40  Чай сладкий 150  Хлеб пшеничный 30</p>

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