

Утверждено  
приказом заведующего  
МДОУ «Детский сад № 10»  
от 30.04.2025 года № 02-02/138  
Л.Н. Дыбова



### Перспективное десятидневное меню (гипоаллергенное)

1 день (ясли/сад)	2 день (ясли/сад)	3 день (ясли/сад)	4 день (ясли/сад)	5 день (ясли/сад)
<b>Завтрак</b>				
Макаронные изделия отварные 150/180	Каша ячневая молочная, жидкая 150/180	Каша геркулесовая молочная, жидкая 150/180	Каша пшеничная молочная, жидкая 150/180	Каша кукурузная молочная, жидкая 150/180
Чай с сахаром 150/180	Чай с молоком, сахаром 150/180	Чай с молоком, сахаром 150/180	Чай с молоком, сахаром 150/180	Чай с молоком, сахаром 150/180
Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб пшеничный 20/30
Сыр порционный 10/12	Масло сливочное и/или 5/5	Масло сливочное и/или 5/5	Масло сливочное и/или 5/5	Масло сливочное и/или 5/5
Салат из консервированной кукурузы 30/50	сыр порционные 10/12	сыр порционные 10/12	сыр порционные 10/12	сыр порционные 10/12
<b>2-ой завтрак</b>				
Сок фруктовый *1 125/200	Кисломолочный напиток*5 100/100	Хлеб ржаной с растительным маслом 20/4/30/5	Кисломолочный напиток*5 100/100	Чай с сахаром 150/150
				Кондитерские изделия *6* 2 шт./2 шт.
<b>Обед</b>				
Суп гороховый на м/б 150/200	Суп картофельный с мясом 140/10/188/12	Бульон мясной *7 с гренками 150/10/200/15	Огурец соленый и/или свежий порционный 20/20	Суп картофельный с мясом и фасолью 140/10/188/12
Запеканка картофельная с мясом 150/180	Суфле из печени 60/70	Рис отварной с овощами и мясом 180/200	Щи вегетарианские со сметаной 150/200	Тефтели мясные 60/70
Соус белый на мясном бульоне 30/40	Греча отварная рассыпчатая 110/130	Компот из свежих и/или сушеных плодов*2 150/180	Котлета мясная 60/70	Соус белый 30/40
Компот из свежих и/или сушеных плодов*2 150/180	Компот из свежих и/или сушеных плодов*2 150/180	Хлеб ржаной 30/30	Пюре картофельное 110/130	Перловая крупа отварная, рассыпчатая 120/130
Хлеб ржаной 30/30	Соус молочный 30/40		Компот из свежих и/или сушеных плодов*2 150/180	Компот из свежих и/или сушеных плодов*2 150/180
Хлеб пшеничный 0/20	Хлеб ржаной 30/30		Хлеб ржаной 30/30	Хлеб ржаной 30/30
	Хлеб пшеничный 0/20		Хлеб пшеничный 0/20	Хлеб пшеничный 0/20
<b>Полдник</b>				
Витаминный напиток*3 100/100	Витаминный напиток*3 100/100	Витаминный напиток*3 100/100	Витаминный напиток*3 100/100	Витаминный напиток*3 100/100
<b>Ужин</b>				
Каша молочная рисовая, жидкая 150/180	Котлета мясная 50/60	Салат из консервированного зеленого горошка*8 30/50	Запеканка творожная 130/150	Рагу овощное с мясом 150/180
Чай с молоком, сахаром 150/180	Овощи тушеные 120/140	Пюре картофельное 140/170	Соус сладкий 30/40	Чай с сахаром 150/180
Масло сливочное порционное 5/5	Чай с сахаром 150/180	Чай с сахаром 150/180	Чай с сахаром 150/180	Хлеб ржаной 20/30
Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб ржаной 20/30	Слойка 50/75	Хлеб пшеничный 20/30	
Фрукт свежий *4* 1 шт./1 шт.		Фрукт свежий *4* 1 шт./1 шт.		

6 день (ясли/сад)	7 день (ясли/сад)	8 день (ясли/сад)	9 день (ясли/сад)	10 день (ясли/сад)
<b>Завтрак</b>				
Макаронные изделия отварные с овощами 150/180	Каша геркулесовая молочная, жидкая 150/180	Каша гречневая молочная, жидкая 150/180	Каша пшеничная молочная, жидкая 150/180	Вермишель молочная 150/180
Чай с сахаром 150/180	Чай с молоком, сахаром 150/180	Чай с молоком, сахаром 150/180	Чай с молоком, сахаром 150/180	Чай с молоком, сахаром 150/180
Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб пшеничный 20/30
сыр порционные 10/12	Масло сливочное и/или 5/5	Масло сливочное и/или 5/5	Масло сливочное и/или 5/5	Масло сливочное и/или 5/5
	сыр порционные 10/12	сыр порционные 10/12	сыр порционные 10/12	сыр порционные 10/12
<b>2-ой завтрак</b>				
Сок фруктовый * <sup>1</sup> 125/200	Кисломолочный напиток <sup>5*</sup> 100/100	Напиток из сока 100/100	Чай с сахаром 150/150	Напиток из сока 100/100
	Кондитерские изделия <sup>6*</sup> 2 шт./2 шт.		Кондитерские изделия <sup>6*</sup> 2 шт./2 шт.	
<b>Обед</b>				
Суп крестьянский вегетарианский 150/200	Суп любительский с гречневой крупой, мясом и сметаной 140/12/188/12	Суп овощной на мясном бульоне 150/200	Суп с мясом и макаронными изделиями 140/10/188/12	Рассольник с мясом и сметаной 140/10/188/12
Ежики мясные 100/140	Биточек мясной 60/70	Суфле из мяса 60/70	Бифштекс мясной 60/70	Шницель мясной 60/70
Соус белый 30/40	Овощи тушеные 120/140	Макароны отварные 110/130	Капуста тушеная 120/150	Греча отварная рассыпчатая 110/130
Компот из свежих и/или сушеных плодов <sup>*2</sup> 150/180	Компот из свежих и/или сушеных плодов <sup>*2</sup> 150/180	Компот из свежих и/или сушеных плодов <sup>*2</sup> 150/180	Компот из свежих и/или сушеных плодов <sup>*2</sup> 150/180	Соус молочный 30/40
Хлеб ржаной 30/30	Хлеб ржаной 30/30	Хлеб ржаной 30/30	Хлеб ржаной 30/30	Компот из свежих и/или сушеных плодов <sup>*2</sup> 150/180
Хлеб пшеничный 0/20	Хлеб пшеничный 0/20	Хлеб пшеничный 0/20	Хлеб пшеничный 0/20	Хлеб ржаной 30/30
				Хлеб пшеничный 0/20
<b>Полдник</b>				
Витаминный напиток <sup>*3</sup> 100/100	Витаминный напиток <sup>*3</sup> 100/100	Витаминный напиток <sup>*3</sup> 100/100	Витаминный напиток <sup>*3</sup> 100/100	Витаминный напиток <sup>*3</sup> 100/100
<b>Ужин</b>				
Каша ячневая молочная, жидкая 150/180	Сырники творожные 130/150	Огурец соленый и/или свежий порционный 30/40	Пудинг творожный 140/150	Картофель тушеный с мясом 150/180
Масло сливочное порционное 5/5	Кисель из сока 150/180	Пюре картофельное 140/170	Соус сладкий 30/40	Огурец соленый и/или свежий порционный 20/30
Чай с молоком, сахаром 150/180	Хлеб пшеничный 20/30	Чай с сахаром 150/180	Чай с сахаром 150/180	Чай с сахаром 150/180
Хлеб пшеничный 20/30		Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб пшеничный 20/30	Хлеб пшеничный 20/30
Фрукт свежий <sup>4*</sup> 1 шт./1 шт.		Фрукт свежий <sup>4*</sup> 1 шт./1 шт.		Фрукт свежий <sup>4*</sup> 1 шт./1 шт.
		Кондитерские изделия <sup>1*</sup> 1 шт./1 шт.		

PS: ● В рацион питания детей включаются:

1\* соки фруктовые (яблочный (из зеленых), грушевый, сливовый, абрикосовый).

- в упаковках: ясли: 0,125 кг.; сад 0,2 кг.;

- готовятся напитки из соков в упаковках емкостью 1 л.

2\* Компот из свежих и/или сушеных плодов (свежие фрукты: яблоки (зеленые), груша; сушеные плоды: курага, чернослив, изюм, шиповник, урюк).

3\* Витаминный напиток (сушеные плоды: курага, чернослив, изюм, шиповник, урюк).

4\* фрукты свежие (яблоко зеленое, груша, сливы, абрикос, банан).

5\* Кисломолочный напиток (кефир, бифидок, бифилайф (для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет))

6\* кондитерские изделия (сушка, сухарики, печенье «Мария»).

7\* бульон мясной (филе мяса индейки, говядины, свинины).

8\* в летний период салат из зеленого горошка и соленого огурца может заменяться на свежий огурец.

● В летний период для приготовления блюд включаются следующие свежие овощи: огурец, кабачок, цветная капуста.