

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ детский сад №63 г. Михайловска



Г.Б. Симонова



09.02.2026г.

Меню приготавливаемых блюд на 10 дней  
Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада №63 г. Михайловска  
(с нормами выхода блюд)  
Рацион питания детей с 10 часовым пребыванием.  
СанПин 2.3/2.4.3590-20

**МЕНЮ****Сад 10 часов**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 160	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ 180	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 200	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 160	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ 180	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/20	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ 180
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ 25/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 26/6/8	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 17/8	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/8	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 26/6/8	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/5	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 25/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КИСЕЛЬ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
<b>II Завтрак</b>									
КИСЕЛЕК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	ФРУКТ 100	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	ФРУКТ 150	КИСЕЛЕК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	КИСЕЛЕК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	ФРУКТ 150	КИСЕЛЕК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	ФРУКТ 120
<b>Обед</b>									
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОВОГО ГОРОШКА И КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 50	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 50	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ 50	САЛАТ ИЗ ОТВАНОЙ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ 200	СУП РЫБНЫЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ) 180/10	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200	СУП-ПЮРЕ ИЗ РЫБЫ С ГРЕНКАМИ 180/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 180/12	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 200	СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 130	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 200
ТЕФТЕЛИ (ПАРОВЫЕ) С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/25	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 70	КОТЛЕТА ДЕТСКАЯ 70	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 70	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 80	ФРИКАДЕЛЬКИ ПАРОВЫЕ 70	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ 70	РЫБА ОТВАРНАЯ 70	СУБПРОДУКТЫ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ 90	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ ИЛИ ДЖЕМОМ 200
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 12	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 11	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 37
ХЛЕБ РЖАНОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 37	
<b>Полдник</b>									
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 60	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ 150	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 50	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ 60	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С РИСОМ И ЯЙЦОМ 70	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ 150	НАЛИВНАЯ ШАНЕЖКА 60
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 12	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 10	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 15	КИСЕЛЕК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 190
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 30	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180				МОРСКАЯ КАПУСТА 30		СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	
	КИСЕЛЕК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180					БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 11/5			
						СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180			