



Утверждаю:

Заведующий МКДОУ Детский сад № 63 г. Михайловск

Г.Б. Симонова

01.08.2025г.

Меню приготавливаемых блюд

Для детей в возрасте с 3-7 лет

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

Детского сада № 63 г. Михайловска

(с нормами выхода блюд и микроэлементами)

Рацион питания детей с 10 часовым пребыванием.

СанПин 2.3/2.4.3590-20

(экспертиза десятидневного меню ФЦ и Э акт от 09.10.2025г. № 8418)

МЕНЮ

Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
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
ЧАЙ 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
II Завтрак									
КИСЕЛЕК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	ФРУКТ (БАНАН) 100	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) 180	ФРУКТ (БАНАН) 180	КИСЕЛЕК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) 180	КИСЕЛЕК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	ФРУКТ (ЯБЛОКО) 180	КИСЕЛЕК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	ФРУКТ (БАНАН) 180
Обед									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 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	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	СУП-ПЮРЕ ИЗ РЫБЫ С ГРЕНКАМИ 180/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	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	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	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 200	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 12	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 11	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 37
ХЛЕБ РЖАНОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 37	
Полдник									
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 60	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ 150	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	кондитерское изделие 50	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С РИСОМ И ЯЙЦОМ 70	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ 150	НАЛИВНАЯ ШАНЕЖКА 60
Кисломолочный продукт 190	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 12	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 10	ЧАЙ С САХАРОМ 200	Кисломолочный продукт 190	МОЛОКО 200	консервированные овощи 50	Кисломолочный продукт 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 15	КИСЕЛЕК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 190
	кондитерское изделие 30	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 11		СОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) 180	
	КИСЕЛЕК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180					СОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) 180			