МБДОУ "Детский ясли-сад "Родничок"

Утверждаю
Заведующий
Матренина Ольга
Геннадьевна
02.02.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Диета без молока

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ на воде 150/5	КАША РИСОВАЯ на воде 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ на воде 110	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ на воде 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ на воде 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ на воде 110	КАША РИСОВАЯ на воде 150	КАША ОБСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ на воде 150/5
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 20		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50		ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 20	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 50		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК на воде 200	Чай без сахара 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара 180/10	КАКАО на воде 190	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК на воде 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара 180/10	Чай без сахара 180	Чай без сахара 180	КАКАО на воде 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК на воде 200
БАТОН 25	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 25	БАТОН 30	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 30
II Завтрак									
ЯБЛОКО 100	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД без сахара 150	БАНАН 100	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД без сахара 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД без сахара 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД без сахара 150	ЯБЛОКО 100	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД без сахара 150	БАНАН 100	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД без сахара 150
Обед									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ без сахара 60	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ без сахара 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60
СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 180	БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ 180	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 180	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ И СВИНИНЫ 80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ГОВЯДИНЫ 80	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	ПЛОВ С МЯСОМ СВИНИНЫ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ И СВИНИНЫ 70	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 80	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА ГОВЯЖЬЕГО ОТВАРНОГО 80	ПЛОВ С МЯСОМ СВИНИНЫ 150
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50		СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50				СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД С/М без сахара 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД без сахара 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара 180/10	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД С/М без сахара 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД без сахара 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД без сахара 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
Полдник									
ОЛАДЬИ без сахара 120	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПЕЧЕНЬЮ 70	Запеканка картофельная с мясом 100	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ 105	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 50	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ 185	БЛИНЧИКИ на воде 105	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ 120	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ 70
				БАНАН 100			ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 40		
Чай без сахара 150	Чай без сахара 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара 180/10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара 150	Чай без сахара 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара 150	Чай без сахара 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара 180/10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10		
ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15		ХЛЕБ РЖАНОЙ 15		