

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ЦРР-д/с 53

Н.В.Демчук

« 17 »  2025 г.

**Зимне-весеннее**

## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 – 3-х ЛЕТ.**

(меню составлено на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». – Киев, Москва, 2005;  
«Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» - Москва, 2016 )

	<b>ДЕНЬ 1</b>		<b>ДЕНЬ 2</b>		<b>ДЕНЬ 3</b>		<b>ДЕНЬ 4</b>		<b>ДЕНЬ 5</b>	
Завтрак	<i>Наименование блюдо</i>	<i>Грамм</i>	<i>Наименование блюдо</i>	<i>Грамм</i>	<i>Наименование блюдо</i>	<i>Грамм</i>	<i>Наименование блюдо</i>	<i>Грамм</i>	<i>Наименование блюдо</i>	<i>Грамм</i>
	<i>Омлет натуральный</i>	<b>55</b>	<i>Каша рисовая вязкая</i>	<b>150</b>	<i>Омлет натуральный</i>	<b>55</b>	<i>Каша пшеничная вязкая</i>	<b>150</b>	<i>Каша манная жидкая</i>	<b>150</b>
	<i>Овощи консервированные горошек/икра кабачковая</i>	<b>40</b>	<i>Бутерброд с сыром</i>	<b>20/5,5</b>	<i>Икра кабачковая (консервированная)</i>	<b>40</b>	<i>Бутерброд с сыром</i>	<b>20/5/5</b>	<i>Бутерброд со сливочным маслом</i>	<b>20,5</b>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>	<i>Кофейный напиток</i>	<b>150/8</b>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>	<i>Какао с молоком</i>	<b>150/8</b>	<i>Кофейный напиток</i>	<b>150/8</b>
	<i>Бутерброд со сливочным маслом</i>	<b>20,5</b>			<i>Бутерброд с сыром.</i>	<b>20,5/5</b>				
	<i>Чай с лимоном</i>	<b>150/10/4</b>			<i>Чай с лимоном</i>	<b>150/10/4</b>				
<b>2</b>										
завтрак	<i>Фрукты свежие</i>	<b>150</b>	<i>Фрукты свежие</i>	<b>150</b>	<i>Сок фруктовый</i>	<b>100</b>	<i>Фрукты свежие</i>	<b>150</b>	<i>Сок фруктовый</i>	<b>100</b>
Обед	<i>Щи из свежей капусты</i>	<b>143/7</b>	<i>Суп картофельный с бобовыми (гороховый)</i>	<b>150</b>	<i>Борщ с капустой свежей или квашенной со сметаной</i>	<b>143/7</b>	<i>Суп картофельный с крупой</i>	<b>150</b>	<i>Суп рассольник Петербургский со сметаной</i>	<b>143/7</b>
	<i>Биточек из говядины</i>	<b>60</b>	<i>Гуляш</i>	<b>45/40</b>	<i>Котлета из бройлеров цыплят</i>	<b>60</b>	<i>Жаркое по домашнему</i>	<b>56/100</b>	<i>Плов из мяса птицы</i>	<b>50/100</b>
	<i>Пюре картофельное</i>	<b>120</b>	<i>Макаронные изделия отварные</i>	<b>120</b>	<i>Пюре картофельное</i>	<b>120</b>	<i>Капуста квашенная</i>	<b>30</b>	<i>Помидор /огурец солёный/свежий</i>	<b>30</b>
	<i>Соус красный основной</i>	<b>30</b>	<i>Капуста квашенная</i>	<b>30</b>	<i>Соус красный основной</i>	<b>30</b>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>
	<i>Помидор /огурец солёный/свежий</i>	<b>30</b>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>	<i>Помидор /огурец солёный/свежий</i>	<b>30</b>	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>40</b>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<b>150</b>	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<b>150</b>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<b>150</b>	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>40</b>				
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<b>150</b>			<i>Кисель из концентрата</i>	<b>150</b>				
Полдник	<i>Пудинг из творога</i>	<b>120</b>	<i>Шницель рыбный натуральный</i>	<b>60</b>	<i>Каша ячневая жидкая</i>	<b>150</b>	<i>Шницель рыбный натуральный</i>	<b>60</b>	<i>Каша гречневая жидкая</i>	<b>150</b>
	<i>Молоко сгущенное</i>	<b>20</b>	<i>Картофель в молоке</i>	<b>120</b>	<i>Булка сдобная плоская</i>	<b>70</b>	<i>Икра свекольная</i>	<b>120</b>		
	<i>Кондитерские изделия</i>	<b>20</b>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>			<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>		
	<i>Какао с молоком</i>	<b>150/8</b>	<i>Кондитерские изделия</i>	<b>20</b>	<i>Кефир</i>	<b>150</b>	<i>Чай с лимоном</i>	<b>150/10/4</b>	<i>Пирожок с начинкой (с картофелем)</i>	<b>80</b>
			<i>Чай с лимоном</i>	<b>150/10/4</b>			<i>Кондитерские изделия</i>	<b>20</b>	<i>Какао с молоком</i>	<b>150</b>
Ужин	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>
	<i>Чай</i>	<b>150</b>	<i>Чай</i>	<b>150</b>	<i>Чай</i>	<b>150</b>	<i>Чай</i>	<b>150</b>	<i>Чай</i>	<b>150</b>
	<b>ДЕНЬ 6</b>		<b>ДЕНЬ 7</b>		<b>ДЕНЬ 8</b>		<b>ДЕНЬ 9</b>		<b>ДЕНЬ 10</b>	
	<i>Наименование блюдо</i>	<i>Грамм</i>	<i>Наименование блюдо</i>	<i>Грамм</i>	<i>Наименование блюдо</i>	<i>Грамм</i>	<i>Наименование блюдо</i>	<i>Грамм</i>	<i>Наименование блюдо</i>	<i>Грамм</i>
Завтрак	<i>Омлет натуральный</i>	<b>55</b>	<i>Каша Геркулес</i>	<b>150</b>	<i>Омлет натуральный</i>	<b>55</b>	<i>Каша пшеничная</i>	<b>150</b>	<i>Суп молочный с</i>	<b>150</b>



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ ЦРР-д/с 53

  
Н.В.Демчук

« 11 » *ноября* 2025г.

**Зимне-весеннее**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ.**

(меню составлено на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». – Киев; Москва, 2005), («Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» - Москва,2016)

	<b>ДЕНЬ 1</b>		<b>ДЕНЬ 2</b>		<b>ДЕНЬ 3</b>		<b>ДЕНЬ 4</b>		<b>ДЕНЬ 5</b>	
Завтрак	Наименование блюдо	Граммы	Наименование блюдо	Граммы	Наименование блюдо	Граммы	Наименование блюдо	Граммы	Наименование блюдо	Граммы
	Яйцо вареное	40	Каша рисовая вязкая	200	Омлет натуральный	75	Каша пшеничная вязкая	200	Каша манная жидкая	200
	Овощи консервированные горошек, икра кабачковая	60	Бутерброд с сыром	30/6/10	Икра кабачковая консервированная	60	Бутерброд с сыром	30/6/10	Бутерброд со сливочным маслом	30/6
	Хлеб пшеничный	20	Кофейный напиток	200/10	Хлеб пшеничный	20	Какао с молоком	200/10	Кофейный напиток	200/10
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6			Бутерброд с сыром.	30/6/10				
	Чай с лимоном	200/11/5			Чай с лимоном	200/11/5				
2 завтрак	Фрукты свежие	150	Фрукты свежие	150	Сок фруктовый	150	Фрукты свежие	150	Сок фруктовый	150
Обед	Щи из свежей капусты	190/10	Суп картофельный с бобовыми	200	Борщ со свежей капустой со сметаной	190/10	Суп картофельный с крупой	200	Суп рассольник Петербургский со сметаной	190/10
	Биточек из говядины	80	Гуляши	50/75	Котлета из бройлеров цыплят	75	Жаркое домашнему из говядины	68/132	Плов из мяса птицы	60/130
	Пюре картофельное	150	Макаронные изделия отварные	150	Пюре картофельное	150	Капуста квашенная	50	Помидор /огурец соленый/свежий	50
	Соус красный основной	50	Капуста квашенная	50	Соус красный основной	50	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	Помидор /огурец соленый / свежий	50	Хлеб пшеничный	20	Помидор /огурец соленый/ свежий	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	20	Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из смеси сухофруктов	200
	Хлеб ржаной	50	Компот из смеси сухофруктов	200	Хлеб ржаной	50				
	Компот из смеси сухофруктов	200			Кисель из концентрата	200				
Полдник	Пудинг из творога	150	Шницель рыбный натуральный	80	Каша ячневая жидкая	200	Рыба тушеная в томате с овощами	70/50	Каша гречневая жидкая	200
	Молоко сгущенное	20	Картофель в молоке	150	Булка сдобная плюшка	80	Икра свекольная	150	Пирожок с картофелем	80
	Кондитерское изделие	30	Хлеб пшеничный	20	Кефир	150	Хлеб пшеничный	20	какао с молоком	200/10
	Какао с молоком	200/10	Кондитерское изделие	30			Чай с лимоном	200/11/5		
			Чай с лимоном	200/11/5			Кондитерское изделие	30		
Ужин	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	Чай	150	Чай	150	Чай	150	Чай	150	Чай	150
	<b>ДЕНЬ 6</b>		<b>ДЕНЬ 7</b>		<b>ДЕНЬ 8</b>		<b>ДЕНЬ 9</b>		<b>ДЕНЬ 10</b>	
	Наименование блюдо	Граммы	Наименование блюдо	Граммы	Наименование блюдо	Граммы	Наименование блюдо	Граммы	Наименование блюдо	Граммы
Завтрак	Яйцо вареное	40	Каша Геркулес	200	Омлет натуральный	75	Каша пшеничная	200	Суп молочный с	200

			молочная				вязкая		макаронными изделиями	
	Овощи консервированные кукуруза/икра кабачковая	60	Бутерброд с сыром	30/6/10	Икра кабачковая консервированная	60	Бутерброд с маслом сливочным	30/6	Бутерброд с сыром	30/6/10
	Хлеб пшеничный	20	Кофейный напиток	200/10	Хлеб пшеничный	20	Кофейный напиток	200/10	Какао с молоком	200/10
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6			Бутерброд с сыром	30/6/10				
	Чай с лимоном	200/11/5			Чай с лимоном	200/11/5				
2 завтрак	Фрукты свежие	150	Фрукты свежие	150	Сок фруктовый	150	Фрукты свежие	150	Сок фруктовый	150
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	Борщ с капустой свежей или квашенной со сметаной	190/10	Суп картофельный с клецками	200	Суп с макаронными изделиями	200	Борщ с капустой свежей со сметаной	190/10
	Шницель	80	Бефстроганов	50/50	Хлеб пшеничный	20	Котлета из бройлеров цыплят	75	Голубцы ленивые	80
	Макароны отварные	150	Пюре картофельное	150	Биточек из цыплят-бройлеров	75	Пюре картофельное	150	Пюре картофельное	150
	Соус красный основной	50	Помидор /огурец соленый/ свежий	50	Капуста тушеная	150	Соус красный основной	50	Хлеб пшеничный	20
	Капуста квашенная	50	Хлеб пшеничный	20/	Хлеб ржаной	50	Капуста квашенная	50	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной	50	Кисель из концентрата	200	Хлеб пшеничный	20	Соус сметанный с томатом	50
	Хлеб ржаной	50	Компот из смеси сухофруктов	200			Хлеб ржаной	50	Помидор/огурец соленый/ свежий	50
	Компот из смеси сухофруктов	200					Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник	Пудинг из творога	150	Шницель рыбный натуральный	80	Каша пшеничная жидкая	200	Вареники ленивые	150	Каша гречневая жидкая	200
	Молоко сгущенное	20	Рис припущенный	150	Ватрушка с творогом	80	Хлеб пшеничный	20	Пирожок с капустой	80
	Какао с молоком	200/10	Соус красный основной	50	Кефир	150	Чай с лимоном	200/11/5	Кефир	150
	Кондитерские изделия	30	Хлеб пшеничный	20			Кондитерские изделия	30		
	Хлеб пшеничный	20	Чай с лимоном	200/11/5						
			Кондитерские изделия	30						
Ужин	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	Чай	150	Чай	150	Чай	150	Чай	150	Чай	150

