

Утверждаю:  
И.о. заведующего МБДОУ ЦРР  
д/с № 53 «Истоки»  
Н.В.Демчук  
Приказ №8-ОД от 09.01.2025 г.



## **МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**Возрастная категория: от 1,5-ра до 3-х лет**  
(составлено согласно Приложению к СанПин 2.3/2.4.3590-20)

**ЗИМНЕ - ВЕСЕННЕЕ**  
Десятидневное меню

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

|           | ДЕНЬ 6                                           |          | ДЕНЬ 7                                           |          | ДЕНЬ 8                             |          | ДЕНЬ 9                      |          | ДЕНЬ 10                              |        |
|-----------|--------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------|----------|------------------------------------|----------|-----------------------------|----------|--------------------------------------|--------|
|           | Наименование блюд                                | Граммы   | Наименование блюд                                | Граммы   | Наименование блюд                  | Граммы   | Наименование блюд           | Граммы   | Наименование блюд                    | Граммы |
| Завтрак   | Омлет натуральный                                | 55       | Каша Геркулес молочная                           | 150      | Омлет натуральный                  | 55       | Каша пшеничная вязкая       | 150      | Суп молочный с макаронными изделиями | 150    |
|           | Овощи консервированные ,кукуруза/икра кабачковая | 40       | Бутерброд с сыром                                | 20\5\5   | Икра кабачковая (консервированная) | 40       | Бутерброд с сыром           | 20/5/5   | Бутерброд с сыром                    | 20/5/5 |
|           | Хлеб пшеничный                                   | 20       | Кофейный напиток                                 | 150/8    | Хлеб пшеничный                     | 20       | Кофейный напиток            | 150/8    | Какао с молоком                      | 150/8  |
|           | Бутерброд со сливочным маслом                    | 20\5     |                                                  |          | Бутерброд с сыром                  | 20\5\5   |                             |          |                                      |        |
|           | Чай с лимоном                                    | 150/10/4 |                                                  |          | Чай с лимоном                      | 150/10/4 |                             |          |                                      |        |
|           |                                                  |          |                                                  |          |                                    |          |                             |          |                                      |        |
| 2 завтрак | Фрукты свежие                                    | 150      | Фрукты свежие                                    | 150      | Сок фруктовый                      | 100      | Фрукты свежие               | 150      | Сок фруктовый                        | 100    |
| Обед      | Суп картофельный с рыбными консервами            | 150      | Борщ с капустой свежей или квашенной со сметаной | 143/7    | Суп картофельный с клецками        | 150      | Суп с макаронными изделиями | 150      | Борщ с капустой свежей со сметаной   | 143/7  |
|           | Шницель                                          | 60       | Бефстроганов                                     | 45/40    | Биточек из бройлеров цыплят        | 60       | Котлета из бройлеров цыплят | 60       | Голубцы ленивые                      | 60     |
|           | Макароны отварные                                | 120      | Пюре картофельное                                | 120      | Капуста тушеная                    | 120      | Пюре картофельное           | 120      | Пюре картофельное                    | 120    |
|           | Соус красный основной                            | 30       | Помидор /огурец солёный/свежий                   | 30       | Хлеб ржаной                        | 40       | Соус красный основной       | 30       | Хлеб пшеничный                       | 20     |
|           | Капуста квашенная                                | 30       | Хлеб пшеничный                                   | 20/      | Хлеб пшеничный                     | 20       | Капуста квашенная           | 30       | Хлеб ржаной                          | 40     |
|           | Хлеб пшеничный                                   | 20       | Хлеб ржаной                                      | 40       | Кисель из концентрата              | 150      | Хлеб пшеничный              | 20       | Соус сметанный с томатом             | 30     |
|           | Хлеб ржаной                                      | 40       | Компот из смеси сухофруктов                      | 150      |                                    |          | Хлеб ржаной                 | 40       | Помидор/огурец соленый/свежий        | 30     |
|           | Компот из смеси сухофруктов                      | 150      |                                                  |          |                                    |          | Компот из смеси сухофруктов | 150      | Компот из смеси сухофруктов          | 150    |
| Полдник   | Пудинг из творога                                | 120      | Шницель рыбный натуральный                       | 60       | Каша пшеничная жидкая              | 150      | Вареники ленивые            | 120      | Каша гречневая жидкая                | 150    |
|           | Молоко сгущённое                                 | 20       | Рис припущенный                                  | 120      | Ватрушка с творогом                | 60       | Чай с лимоном               | 150/10/4 | Пирожок с капустой                   | 80     |
|           | Какао с молоком                                  | 150/8    | Соус красный основной                            | 30       | Кефир                              | 150      | Кондитерские изделия        | 20       | Кефир                                | 150    |
|           | Кондитерские изделия                             | 20       | Хлеб пшеничный                                   | 20       |                                    |          |                             |          |                                      |        |
|           |                                                  |          | Чай с лимоном                                    | 150/10/4 |                                    |          |                             |          |                                      |        |
|           |                                                  |          | Кондитерские изделия                             | 20       |                                    |          |                             |          |                                      |        |
|           |                                                  |          |                                                  |          |                                    |          |                             |          |                                      |        |
| 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    |

Утверждаю:  
И.о. заведующего МБДОУ ЦРР  
— д/с № 53 «Истоки»  
Н.В.Демчук  
Приказ №8-ОД от 09.01.2025 г.



## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

**Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет**  
(составлено согласно Приложению к СанПин 2.3/2.4.3590-20)

ЗИМНЕ - ВЕСЕННЕЕ  
Десятидневное меню

|           | ДЕНЬ 1                                          |          | ДЕНЬ 2                      |          | ДЕНЬ 3                              |          | ДЕНЬ 4                          |          | ДЕНЬ 5                                   |        |
|-----------|-------------------------------------------------|----------|-----------------------------|----------|-------------------------------------|----------|---------------------------------|----------|------------------------------------------|--------|
| Завтрак   | Наименование блюд                               | Граммы   | Наименование блюд           | Граммы   | Наименование блюд                   | Граммы   | Наименование блюд               | Граммы   | Наименование блюд                        | 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       | Гуляш                       | 50/75    | Котлета из бройлеров цыплят         | 75       | Жаркое подомашнему 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    |

|           | ДЕНЬ 6                                          |          | ДЕНЬ 7                                           |          | ДЕНЬ 8                           |          | ДЕНЬ 9                       |          | ДЕНЬ 10                              |         |
|-----------|-------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------|----------|----------------------------------|----------|------------------------------|----------|--------------------------------------|---------|
|           | Наименование блюд                               | Граммы   | Наименование блюд                                | Граммы   | Наименование блюд                | Граммы   | Наименование блюд            | Граммы   | Наименование блюд                    | Граммы  |
| Завтрак   | Яйцо вареное                                    | 40       | Каша Геркулес молочная                           | 200      | Омлет натуральный                | 75       | Каша пшеничная вязкая        | 200      | Суп молочный с макаронными изделиями | 200     |
|           | 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     |

