

*Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей от 3 - 8 лет  
на зимне-весенний период 2025 года*

№ по сборнику рецептов	Завтрак	Выход г	№ по сборнику рецептов	Обед	Выход, г	№ по сборнику рецептов	Полдник	Выход г
<b>1 день</b>								
<b>191(4)</b>	Каша вязкая из смеси круп	200	<b>95</b>	Суп с рыбными консервами	200	<b>41</b>	Салат из моркови и яблок	50
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	40	<b>312</b>	Рулет с луком и яйцом (с молоком)	80	<b>213</b>	Яйцо вареное	40
<b>416</b>	Какао с молоком	180	<b>372</b>	Соус сметанный	30	<b>468</b>	Булочка Российская	60
<b>н/р</b>	Конфета	20	<b>137</b>	Овощное рагу	150	<b>378</b>	Кисель	180
			<b>394</b>	Компот из сухофруктов	180	<b>394</b>	Яблоко	100
<b>418</b>	<b>2-й завтрак Сок или фрукты</b>	<b>100</b>	<b>н/р</b>	Хлеб ржаной	50			
<b>2 день</b>								
<b>205</b>	Макароны с маслом и сахаром	160	<b>н/р</b>	Огурец свежий (солёный)	60	<b>255</b>	Зразы из творога с изюмом	100
<b>3</b>	Бутерброд с сыром	40	<b>63</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	<b>372</b>	Соус сметанный	30
<b>412</b>	Чай с лимоном	180/7	<b>311</b>	Запеканка из мяса с рисом	180	<b>419</b>	Йогурт (Кефир)	180
<b>н/р</b>	<b>2-й завтрак Сок или фрукты</b>	<b>100</b>	<b>416</b>	Компот из свежих яблок	180			
			<b>н/р</b>	Хлеб ржаной	50			
<b>3 день</b>								
<b>94</b>	Суп молочный рисовый	200	<b>85</b>	Суп гороховый	200	<b>213</b>	Яйцо вареное	40
<b>348</b>	Батон с повидлом	40/16	<b>374</b>	Соус сметанный с луком	30	<b>8</b>	Сельдь	40
<b>414</b>	Кофейный напиток с молоком	180	<b>303</b>	Тефтеля мясная (с соусом)	80	<b>46</b>	Винегрет	60
<b>н/р</b>	<b>Кондитерские изделия</b>	12	<b>354</b>	Капуста тушеная	150	<b>419</b>	Кефир (Йогурт)	180
<b>н/р</b>	<b>2-й завтрак Сок или фрукты</b>	<b>100</b>	<b>416</b>	Компот из свежих яблок	180	<b>н/р</b>	Хлеб пшеничный	40

			<b>н/р</b>	Хлеб ржаной	50			
<b>4 день</b>								
<b>57</b>	Икра кабачковая	60	<b>20</b>	Салат из свежих овощей (из соленых огурцов)	60	<b>245</b>	Сырники из творога	100
<b>216</b>	Омлет с сыром	80	<b>73</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	<b>369</b>	Соус молочный (сладкий)	30
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	40	<b>302</b>	Птица, тушенная в соусе с овощами	160	<b>419</b>	Молоко кипяченое	180
<b>411</b>	Чай с молоком	180	<b>394</b>	Компот из сухофруктов	180	<b>н/р</b>	Печенье (вафля)	20
<b>н/р</b>	<b>2-й завтрак Сок или фрукты</b>	<b>100</b>	<b>н/р</b>	Хлеб ржаной	50			
<b>5 день</b>								
<b>3</b>	Бутерброд с сыром	40	<b>20</b>	Салат из свежей капусты	60	<b>н/р</b>	Огурец свежий (солёный)	60
<b>101</b>	Суп молочный гречневый	150	<b>85</b>	Суп картофельный с клецками	200	<b>274</b>	Шницель рыбный	60
<b>416</b>	Какао с молоком	180	<b>277</b>	Гуляш из отварного мяса	80	412	Чай с лимоном	150/7
<b>н/р</b>	<b>2-й завтрак Сок или фрукты</b>	<b>100</b>	<b>180</b>	Рис отварной	150	<b>н/р</b>	Хлеб пшеничный	40
			<b>416</b>	Компот из свежих яблок	180			
			<b>н/р</b>	Хлеб ржаной	50			
<b>6 день</b>								
<b>3</b>	Бутерброд с сыром	40	<b>20</b>	Салат из соленых огурцов	60	<b>169</b>	Запеканка овощная	180
<b>101</b>	Суп перловый молочный	180	<b>40</b>	Суп картофельный с рисом	200	<b>55</b>	Икра свекольная	60
<b>414</b>	Кофейный напиток с молоком	180	<b>205</b>	Макароны отварные	200	<b>412</b>	Чай с лимоном	180/7
<b>н/р</b>	Кондитерские изделия	20	<b>299</b>	Биточки мясные	80	<b>н/р</b>	Хлеб пшеничный	40
<b>н/р</b>	<b>2-й завтрак Сок или фрукты</b>	<b>100</b>	<b>372</b>	Соус сметанный	30	<b>378</b>	Кисель	180
			<b>376</b>	Компот из сухофруктов	180			
			<b>н/р</b>	Хлеб ржаной	50			
<b>7 день</b>								
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	40	<b>20</b>	Салат из свежих овощей (из	60	<b>243</b>	Вареники ленивые	80

				соленых огурцов)				
<b>177</b>	Каша из смеси круп с изюмом	180	<b>65</b>	Борщ с фасолью и картофелем	200	<b>369</b>	Соус молочный (сладкий)	30
<b>412</b>	Чай с лимоном	180/7	<b>165</b>	Каша гречневая с маслом	150	<b>401</b>	Йогурт (Кефир)	180
<b>н/р</b>	<b>2-й завтрак Сок или фрукты</b>	<b>100</b>	<b>278</b>	Бефстроганов из мяса с соусом сметанно-томатным	80	<b>н/р</b>	Печенье (вафля)	20
			<b>416</b>	Компот из свежих яблок	180			
			<b>н/р</b>	Хлеб ржаной	50			
<b>8 день</b>								
<b>3</b>	Бутерброд с сыром	40	<b>20</b>	Салат из свежей капусты	60	<b>57</b>	Икра кабачковая	60
<b>168</b>	Каша молочная манная	180	<b>85</b>	Рассольник	200	<b>228</b>	Драчена	80
<b>414</b>	Кофейный напиток с молоком	180	<b>304</b>	Плов с мясом птицы	200	<b>412</b>	Чай с лимоном	180/7
<b>н/р</b>	<b>Кондитерские изделия</b>	20	<b>376</b>	Компот из сухофруктов	180	<b>н/р</b>	Батон нарезной	40
<b>н/р</b>	<b>2-й завтрак Сок</b>	<b>100</b>	<b>н/р</b>	Хлеб ржаной	50	<b>386</b>	Яблоко	100
<b>9 день</b>								
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	40	<b>88</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	<b>236</b>	Пудинг из творога с манкой	70
<b>94</b>	Суп молочный геркулесовый	200	<b>315</b>	Голубцы ленивые	160	<b>369</b>	Соус молочный (сладкий)	30
<b>416</b>	Какао с молоком	180	<b>373</b>	Соус сметанный с томатом	30	<b>42</b>	Салат морковный (сладкий)	50
			<b>416</b>	Компот из свежих яблок	180	<b>420</b>	Йогурт (Кефир)	180
<b>н/р</b>	<b>2-й завтрак Сок или фрукты</b>	100	<b>н/р</b>	Хлеб ржаной	50			
<b>10 день</b>								
<b>3</b>	Бутерброд с сыром	40	<b>20</b>	Салат из соленых огурцов	60	<b>242</b>	Рыба запеченная с овощами	80
<b>101</b>	Суп молочный пшеничный	200	<b>73</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	<b>213</b>	Яйцо вареное	40
<b>419</b>	Молоко кипяченое	180	<b>297</b>	Хлебец мясной «Деликатесный»	80	<b>419</b>	Молоко кипяченое	180
			<b>339</b>	Картофельное пюре	150	<b>н/р</b>	Батон нарезной	40
<b>н/р</b>	<b>2-й завтрак Сок или фрукты</b>	<b>100</b>	<b>376</b>	Компот из сухофруктов	180			

	<b>фрукты</b>							
			<b>н/р</b>	Хлеб ржаной	50			

***Условные обозначения:***

н/р - рецептура блюда отсутствует.

