

*Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей от 1, 5 - 3 лет  
на зимне-весенний период 2025 года*

№ по сборнику рецептур	Завтрак	Выход г	№ по сборнику рецептур	Обед	Выход, г	№ по сборнику рецептур	Полдник	Выход г
<b>1 день</b>								
<b>191(4)</b>	Каша вязкая из смеси круп	150	<b>95</b>	Суп с рыбными консервами	150	<b>41</b>	Салат из моркови и яблок	35
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	35	<b>312</b>	Рулет с луком и яйцом (с молоком)	60	<b>213</b>	Яйцо вареное	40
<b>416</b>	Какао с молоком	150	<b>372</b>	Соус сметанный	15	<b>468</b>	Булочка Российская	60
<b>н/р</b>	Конфета	12	<b>137</b>	Овощное рагу	120	<b>378</b>	Кисель	120
			<b>394</b>	Компот из сухофруктов	150	<b>386</b>	Яблоко	94
<b>418</b>	<b>2-й завтрак Сок или фрукты</b>	<b>100</b>	<b>н/р</b>	Хлеб ржаной	40			
<b>2 день</b>								
<b>205</b>	Макароны с маслом и сахаром	130	<b>н/р</b>	Огурец свежий (солёный)	35	<b>255</b>	Зразы из творога с изюмом	50
<b>3</b>	Бутерброд с сыром	35	<b>63</b>	Борщ с капустой и картофелем	150	<b>372</b>	Соус сметанный	15
<b>412</b>	Чай с лимоном	150/7	<b>311</b>	Запеканка из мяса с рисом	150	<b>419</b>	Йогурт (Кефир)	120
<b>н/р</b>	<b>2-й завтрак Сок или фрукты</b>	<b>100</b>	<b>416</b>	Компот из свежих яблок	150			
			<b>н/р</b>	Хлеб ржаной	40			
<b>3 день</b>								
<b>94</b>	Суп молочный рисовый	150	<b>85</b>	Суп картофельный с гренками	150	<b>213</b>	Яйцо вареное	40
<b>348</b>	Батон с повидлом	30/16	<b>374</b>	Соус сметанный с луком	15	<b>8</b>	Сельдь	40
<b>414</b>	Кофейный напиток с молоком	150	<b>303</b>	Тефтеля мясная (с соусом)	60	<b>46</b>	Винегрет	40
<b>н/р</b>	Кондитерские изделия	12	<b>354</b>	Капуста тушенная	120	<b>419</b>	Кефир (Йогурт)	150
<b>н/р</b>	<b>2-й завтрак Сок или фрукты</b>	<b>100</b>	<b>416</b>	Компот из свежих яблок	150	<b>н/р</b>	Хлеб пшеничный	30

			<b>н/р</b>	Хлеб ржаной	40			
<b>4 день</b>								
<b>57</b>	Икра кабачковая	40	<b>20</b>	Салат из свежих овощей (из соленых огурцов)	40	<b>245</b>	Сырники из творога	50
<b>216</b>	Омлет с сыром	40	<b>73</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	150	<b>369</b>	Соус молочный (сладкий)	15
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	35	<b>302</b>	Птица, тушенная в соусе с овощами	120	<b>419</b>	Молоко кипяченое	120
<b>411</b>	Чай с молоком	150	<b>394</b>	Компот из сухофруктов	150	<b>н/р</b>	Печенье (вафля)	12
<b>н/р</b>	<b>2-й завтрак Сок или фрукты</b>	<b>100</b>	<b>н/р</b>	Хлеб ржаной	40			
<b>5 день</b>								
<b>3</b>	Бутерброд с сыром	35	<b>20</b>	Салат из свежей капусты	40	<b>н/р</b>	Огурец свежий (солёный)	35
<b>101</b>	Суп молочный гречневый	120	<b>85</b>	Суп картофельный с клецками	180	<b>274</b>	Шницель рыбный	60
<b>416</b>	Какао с молоком	150	<b>277</b>	Гуляш из отварного мяса	60	<b>412</b>	Чай с лимоном	150/7
			<b>180</b>	Рис отварной	120	<b>н/р</b>	Хлеб пшеничный	30
<b>н/р</b>	<b>2-й завтрак Сок или фрукты</b>	<b>100</b>	<b>416</b>	Компот из свежих яблок	150			
			<b>н/р</b>	Хлеб ржаной	40			
<b>6 день</b>								
<b>3</b>	Бутерброд с сыром	35	<b>20</b>	Салат из соленых огурцов	40	<b>169</b>	Запеканка овощная	130
<b>101</b>	Суп перловый молочный	120	<b>40</b>	Суп картофельный с рисом	150	<b>55</b>	Икра свекольная	60
<b>414</b>	Кофейный напиток с молоком	150	<b>205</b>	Макароны отварные	120	<b>н/р</b>	Хлеб пшеничный	30
<b>н/р</b>	Кондитерские изделия	12	<b>299</b>	Биточки мясные	60	<b>378</b>	Кисель	120
<b>н/р</b>	<b>2-й завтрак Сок или фрукты</b>	<b>100</b>	<b>372</b>	Соус сметанный	15			
			<b>376</b>	Компот из сухофруктов	150			
			<b>н/р</b>	Хлеб ржаной	40			
<b>7 день</b>								
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	35	<b>20</b>	Салат из свежих овощей (из соленых огурцов)	35	<b>243</b>	Вареники ленивые	65

177	Каша из смеси круп с изюмом	150	65	Борщ вегетарианский	150	369	Соус молочный (сладкий)	15
412	Чай с лимоном	150/7	165	Каша гречневая с маслом	120	420	Йогурт (ефир)	150
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	278	Бефстроганов из мяса с соусом сметанно-томатным	60	н/р	Печенье (вафля)	12
			416	Компот из свежих яблок	150			
			н/р	Хлеб ржаной	40			
<b>8 день</b>								
3	Бутерброд с сыром	35	20	Салат из свежей капусты	35	57	Икра кабачковая	40
168	Каша молочная манная	120	85	Суп картофельный перловый со сметаной	150	228	Драчена	40
414	Кофейный напиток с молоком	150	304	Плов с мясом птицы	160	412	Чай с лимоном	150/7
н/р	Кондитерские изделия	12	376	Компот из сухофруктов	150	н/р	Батон нарезной	30
н/р	2-й завтрак Сок	100	н/р	Хлеб ржаной	40	386	Яблоко	94
<b>9 день</b>								
1	Бутерброд с маслом	35	88	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	236	Пудинг из творога с манкой	50
94	Суп молочный геркулесовый	150	315	Голубцы ленивые	120	369	Соус молочный (сладкий)	15
416	Какао с молоком	150	373	Соус сметанный с томатом	15	42	Салат морковный (сладкий)	35
			416	Компот из свежих яблок	150	420	Йогурт (Кефир)	150
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	н/р	Хлеб ржаной	40			
<b>10 день</b>								
3	Бутерброд с сыром	35	20	Салат из соленых огурцов	35	242	Рыба запеченная с овощами	40
101	Суп молочный пшеничный	120	73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	213	Яйцо вареное	40
419	Молоко кипяченое	150	297	Хлебец мясной «Деликатесный»	60	419	Молоко кипяченое	120
			339	Картофельное пюре	120	н/р	Батон нарезной	30
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	376	Компот из сухофруктов	150			
			н/р	Хлеб ржаной	40			

*Условные обозначения:*

**н/р – рецептура блюд отсутствует.**