

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ ЦРР-д/с №47 «Искорка»

О.В. Лось

Приказ № 99

от «14» июня 2025 год

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ

(СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П.
МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА, 2016г.)

ЛЕТНЕЕ

МЕНЮ**Сад 12 часов**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180	КАША "ДРУЖБА" 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 180
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 190	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 190	КАКАО С МОЛОКОМ 190	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 190	КАКАО С МОЛОКОМ 190	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 190	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 190	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180							КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 190		
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ) 180	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПЕРЛОВАЯ) 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 180	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫ Й) 180
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 160	ПЛОВ 160	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 80	ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ) 80	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 80	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 80	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 110	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 110	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 120
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
Полдник									
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ 140	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ 80	ОЛАДЬИ 125	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 120	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) 120/50	ПУДИНГ МАННЫЙ 180	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 30	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 140	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 45	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ПОВИДЛО 50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70	ЯБЛОКО 100	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 120
ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	ПЕЧЕНЬЕ 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30
КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 190	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 190		КАКАО С МОЛОКОМ 180		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
									ЧАЙ С САХАРОМ 180
Ужин									
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ЧАЙ С САХАРОМ 100	КЕФИР 100	ЧАЙ С САХАРОМ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 100	КЕФИР 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 100	КЕФИР 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 100