



Примерное десятидневное меню для организации питания детей 3-7 возраста 2025-2026гг

Примерное десятидневное меню для организации питания детей раннего возраста 2025-2026гг.

Примерное десятидневное меню для организации питания детей 3-7 возраста 2025-2026гг

| 1-я неделя | | | | | |
|----------------------------|--|--------------|----------------------------|--|--------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | ВТОРНИК | | |
| | наименование | выход | | наименование | выход |
| Завтрак | Вермишель молочная | 200 | Завтрак | Каша пшенная на молоке | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 |
| | Масло сливочное | 10 | | Масло сливочное | 10 |
| | Чай с молоком | 180 | | Кофейный напиток | 180 |
| итого | | 420 | итого | | 420 |
| 2-й завтрак | Кефир | 200 | 2-й завтрак | Кефир | 200 |
| объем | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с зелен. горошком с мясом | 200 | Обед | Борщ с капустой и картофелем, сметаной | 200/12 |
| | Ежики | 150 | | Мясные биточки | 70 |
| | Сметанный соус | 30 | | Розовое пюре | 150 |
| | Икра морковная | 35 | | Огурец | 30 |
| | Компот с/ф | 180 | | Компот с/ф | 180 |
| | Хлеб ржаной | 50 | | Хлеб ржаной | 50 |
| Итого | | 645 | объем | | 692 |
| Уплотненный полдник | | | Уплотненный полдник | | |
| | Рыба тушеная с овощами | 80/80 | | Творожная запеканка | 180 |
| | Омлет | 100 | | Сладкая подлива | 30 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 |
| | Чай сладкий | 180 | | Чай сладкий | 180 |
| | Печенье | 30 | | Печенье | 30 |
| | Яблоко | 100 | | Яблоко | 100 |
| Итого | | 600 | Итого | | 550 |
| Всего за день | | 1865 | Всего за день | | 1862 |

| | СРЕДА | | | ЧЕТВЕРГ | |
|----------------------------|------------------------------|-------------|----------------------------|--------------------------|-------------|
| Завтрак | Каша рисовая на молоке | 200 | Завтрак | Каша манная на молоке | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 |
| | Масло сливочное | 10 | | Масло сливочное | 10 |
| | Кофейный напиток | 180 | | Кофейный напиток | 180 |
| итого | | 420 | итого | | 420 |
| 2-й завтрак | Сок | 200 | 2-й завтрак | Кефир | 200 |
| | | | | | |
| Обед | Рассольник с мясом, сметаной | 200/12 | Обед | Суп картофельный с яйцом | 200 |
| | Куриная котлета | 80 | | Печеночный гуляш | 50/50 |
| | Рожки отварные | 140 | | Гречка отварная | 140 |
| | Морковная икра | 35 | | Икра свекольная | 35 |
| | Компот с/ф | 180 | | Компот с/ф | 180 |
| | Хлеб ржаной | 50 | | Хлеб ржаной | 50 |
| итого | | 697 | итого | | 705 |
| Уплотненный полдник | | | Уплотненный полдник | | |
| | Рагу овощное | 200 | | Рыбная котлета | 60 |
| | | | | Пюре овощное | 160 |
| | Сыр | 20 | | Хлеб пшеничный | 30 |
| | Чай сладкий | 180 | | Чай сладкий | 180 |
| | Ватрушка с творогом | 80 | | Печенье | 20 |
| | Яблоко | 100 | | Яблоко | 100 |
| объем | | 580 | Объем | | 550 |
| Всего за день | | 1897 | Всего за день | | 1875 |

| ПЯТНИЦА | | |
|----------------------------|---|--------------|
| | наименование | выход |
| Завтрак | Каша кукурузная жидккая на молоке | 200 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 |
| | Масло сливочное порционное | 10 |
| | Кофейный напиток | 180 |
| итого | | 420 |
| 2-й завтрак | Кефир | 200 |
| Обед | Суп вермишелевый с картофелем. курой | 200 |
| | Свиная котлета | 70 |
| | Картофель отварной в молоке | 140 |
| | Икра морковная | 35 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 |
| | Хлеб ржаной | 50 |
| объем | | 675 |
| Уплотненный полдник | | |
| | Капустная запеканка с курой | 180 |
| | Соус сметанный | 30 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 |
| | Чай с сахаром | 180 |
| | Печенье | 20 |
| объем | | 440 |
| Всего за день | | 1735 |

| 2-я неделя | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------------|-----------------------------|-------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | ВТОРНИК | | |
| | наименование | выход | | наименование | выход |
| Завтрак | Каша дружба жидкая на молоке | 200 | Завтрак | Каша молочная ячневая | 200 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | | Хлеб пшеничный йодированный | 30 |
| | Масло сливочное порционное | 10 | | Сыр | 20 |
| | Кофейный напиток | 180 | | Кофейный напиток | 180 |
| итого | | 420 | итого | | 430 |
| 2-й завтрак | Кефир | 200 | 2-й завтрак | Кефир | 200 |
| Обед | Суп овощной с мясом, сметаной | 200/12 | Обед | Суп гороховый с мясом | 200 |
| | Тефтели из говядины | 80 | | Котлеты из свинины | 70 |
| | Рожки отварные | 140 | | Картофель отварной в молоке | 140 |
| | Икра морковная | 35 | | Икра морковная | 35 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | Компот из смеси сухофруктов | 180 |
| | Хлеб ржаной | 50 | | Хлеб ржаной | 50 |
| объем | | 697 | объем | | 675 |
| Уплотненный Полдник | | | Уплотненный Полдник | | |
| | Рыба тушеная с овощами | 80/80 | Ужин | Творожный пудинг | 180 |
| | Картофельное пюре | 100 | | Сладкая подлива | 30 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | | Хлеб пшеничный йодированный | 30 |
| | Чай с сахаром | 180 | | Чай с сахаром | 180 |
| | Печенье | 20 | | Печенье | 20 |
| | Яблоко | 100 | | Яблоко | 100 |
| Объем | | 590 | объем | | 540 |
| Всего за день | | 1907 | Всего за день | | 1845 |

| СРЕДА | | | ЧЕТВЕРГ | | |
|----------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------------|--|-------------|
| | наименование | выход | | наименование | выход |
| Завтрак | Каша молочная гречневая на молоке | 200 | Завтрак | Каша геркулесовая на молоке | 200 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | | Хлеб пшеничный йодированный | 30 |
| | Масло сливочное | 10 | | Масло сливочное порционное | 10 |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | | Кафе | 180 |
| итого | | 420 | | | 420 |
| 2-й завтрак | Сок | 200 | 2-й завтрак | Кефир | 200 |
| | | | объем | | |
| Обед | Суп с макаронными изделиями с курой | 200 | Обед | Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной | 200 |
| | Куриная котлета | 80 | | Картофельная запеканка с мясом | 160 |
| | Капуста тушеная | 160 | | Сметанный соус | 30 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | Икра свекольная | 35 |
| | Хлеб ржаной | 50 | | Компот из смеси сухофруктов | 180 |
| | | | | Хлеб ржаной | 50 |
| объем | | 670 | объем | | 667 |
| Уплотненный полдник | | | Уплотненный полдник | | |
| | Картофель тушеный с овощами | 220 | | Рыбная котлета | 80 |
| | | | | Рис отварной | 140 |
| | Зеленый горошек | 25 | | Чай сладкий | 180 |
| | Чай с сахаром | 180 | | Хлеб пшеничный | 30 |
| | Ватрушка с творогом | 80 | | Печенье | 20 |
| | Яблоко | 100 | | Яблоко | 100 |
| объем | | 605 | объем | | 550 |
| Всего за день | | 1895 | Всего за день | | 1837 |

| ПЯТНИЦА | | |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------|
| | наименование | выход |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 200 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 |
| | Масло сливочное порционное | 10 |
| | Кофейный напиток | 180 |
| итого | | 420 |
| 2-й завтрак | Кефир | 200 |
| Обед | Борщ с картофелем, сметаной | 200/15 |
| | Мясной гуляш | 90 |
| | Гречка отварная | 140 |
| | Икра морковная | 35 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 |
| | Хлеб ржаной | 50 |
| объем | | 710 |
| Уплотненный Полдник | | |
| | Суфле из куры | 80 |
| | Рагу овощное | 100 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 |
| | Чай сладкий | 180 |
| | печенье | 20 |
| объем | | 470 |
| Всего за день | | 1800 |

Примерное десятидневное меню для организации питания детей раннего возраста 2025-2026гг.

| 1-я неделя | | | | | |
|----------------------------|---|-------------|----------------------|--|---------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Завтрак | | выход | Завтрак | | выход |
| | Вермишель молочная | 150 | | Каша пшененная на молоке | 150 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | | Хлеб пшеничный | 25 |
| | Масло сливочное | 8 | | Масло сливочное | 8 |
| | Чай с молоком | 150 | | Кофейный напиток | 150 |
| Итого | | 333 | Итого | | 333 |
| 2-й завтрак | Кефир | 180 | 2-й завтрак | Фрукт | 80 |
| Обед | Суп картофельный с зеленым горошком с мясом | 150 | Обед | Борщ с капустой и картофелем, сметаной | 150/10 |
| | Ежики мясные | 120/50 | | Мясные биточки | 70 |
| | Соус сметанный | | | Розовое пюре | 100 |
| | Икра морковная | 30 | | Огурец | 20 |
| | Компот с/ф | 150 | | Компот с/ф | 150 |
| | Хлеб ржаной | 40 | | Хлеб ржаной | 40 |
| Итого | | 520 | Итого | | 540 |
| Уплотненный полдник | | | Полдник | Йогурт/печенье | 180/20 |
| Ужин | Картофель тушеный | 200 | Ужин | Творожная запеканка | 170 |
| | Мясо отварное | 20 | | Сметанный соус | 20 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 |
| | Чай сладкий | 180 | | Чай сладкий | 180 |
| Итого | | 430 | Итого | | 400 |
| Всего за день | | 1590 | Всего за день | | 1553 |

| СРЕДА | | | ЧЕТВЕРГ | | |
|----------------------|------------------------------|---------------|----------------------|----------------------------------|---------------|
| Завтрак | | выход | Завтрак | | выход |
| | Каша рисовая на молоке | 150 | | Каша овсяная на молоке | 150 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | | Хлеб пшеничный | 25 |
| | Масло сливочное | 8 | | Масло сливочное | 8 |
| | Кофейный напиток | 150 | | Кофейный напиток | 150 |
| Итого | | 333 | Итого | | 333 |
| 2-й завтрак | Фрукт | 80 | 2-й завтрак | Фрукт | 80 |
| Обед | Рассольник с мясом, сметаной | 150/10 | | Суп картофельный с фрикадельками | 150/30 |
| | Мясная котлета | 70 | | Мясной гуляш | 80 |
| | Рожки отварные | 100 | | Гречка отварная | 100 |
| | Икра морковная | 30 | | Икра свекольная | 30 |
| | Компот с/ф | 150 | | Компот с/ф | 150 |
| | Хлеб ржаной | 40 | | Хлеб ржаной | 40 |
| Итого | | 550 | Итого | | 580 |
| Полдник | Кефир/ватрушка | 120/80 | Полдник | Напиток/печенье | 180/20 |
| Ужин | Рагу овощное с мясом | 200 | Ужин | Свиная котлета | 70 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | | Овощное пюре | 130 |
| | Сыр | 10 | | Хлеб пшеничный | 20 |
| | Чай сладкий | 180 | | Чай сладкий | 180 |
| Итого | | 410 | Итого | | 400 |
| Всего за день | | 1573 | Всего за день | | 1593 |

| ПЯТНИЦА | | |
|----------------------|-----------------------------|---------------|
| Завтрак | | ВЫХОД |
| | Каша кукурузная на молоке | 150 |
| | Хлеб пшеничный | 25 |
| | Масло сливочное | 8 |
| | Чай с молоком | 150 |
| Итого | | 333 |
| 2-й завтрак | Фрукт | 80 |
| Обед | Щи с мясом, сметаной | 150/10 |
| | Мясная котлета | 70 |
| | Картофель отварной в молоке | 100 |
| | Икра морковная | 30 |
| | Компот с/ф | 150 |
| | Хлеб ржаной | 40 |
| Итого | | 550 |
| Полдник | Кефир/ печенье | 180/20 |
| Ужин | Плов с мясом | 200 |
| | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 |
| | Чай с сахаром | 180 |
| Итого | | 410 |
| Всего за день | | 1573 |

| 2-я неделя | | | | | |
|----------------------|-------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------------|---------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Завтрак | | Выход | Завтрак | | Выход |
| | Каша Дружба жидкая на молоке | 150 | | Каша молочная ячневая | 150 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | | Хлеб пшеничный | 25 |
| | Масло сливочное | 8 | | Сыр | 10 |
| | Чай с молоком | 150 | | Кофейный напиток | 150 |
| Итого | | 333 | Итого | | 335 |
| 2-й завтрак | Напиток | 100 | 2-й завтрак | Фрукт | 80 |
| Обед | Суп овощной с мясом, сметаной | 150/10 | Обед | Суп гороховый с мясом | 150 |
| | Мясные тефтели | 70 | | Котлеты из свинины | 70 |
| | Рожки отварные | 100 | | Картофель отварной в молоке | 100 |
| | Икра морковная | 30 | | Икра морковная | 30 |
| | Компот с/ф | 150 | | Компот с/ф | 150 |
| | Хлеб ржаной | 40 | | Хлеб ржаной | 40 |
| Итого | | 550 | Итого | | 540 |
| Полдник | Кефир с сахаром/печенье | 180/5/15 | Полдник | Бифидок/печенье | 180/20 |
| Ужин | Рагу овощное | 200 | Ужин | Сырники из творога | 170 |
| | Мясо отварное | 20 | | Хлеб пшеничный | 30 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | | Чай с сахаром | 180 |
| | Чай с сахаром | 180 | | Сметанный соус | 20 |
| Итого | | 420 | Итого | | 400 |
| Всего за день | | 1633 | Всего за день | | 1555 |

| СРЕДА | | ЧЕТВЕРГ | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------------------|
| Завтрак | Выход | Завтрак | Выход | |
| Каша молочная гречневая жидккая | 150 | Каша геркулесовая на молоке | 150 | |
| Хлеб пшеничный | 25 | Хлеб пшеничный | 25 | |
| Масло сливочное | 8 | Масло сливочное | 8 | |
| Кофейный напиток | 150 | Чай с молоком | 150 | |
| Итого | 333 | Итого | | 333 |
| 2-й завтрак | Фрукт | 80 | 2-й завтрак | Фрукт |
| Обед | Суп с макаронными изделиями с мясом | 150 | | Суп крестьянский с мясом, сметаной |
| | Мясная котлета | 70 | | Картофельная запеканка с мясом |
| | Капуста тушеная | 100 | | Сметанный соус |
| | Компот с/ф | 150 | | Икра свекольная |
| | Хлеб ржаной | 40 | | Компот с/ф |
| | | | | Хлеб ржаной |
| Итого | | 510 | Итого | 540 |
| Полдник | Йогурт/слойка | 150/50 | Полдник | Кефир с сахаром/печенье |
| Ужин | Картофель тушеный с овощами | 200 | Ужин | Мясная котлета |
| | Хлеб пшеничный | 20 | | Рис отварной |
| | Зеленый горошек | 20 | | Хлеб пшеничный |
| | Чай с сахаром | 180 | | Чай сладкий |
| Итого | | 420 | Итого | 410 |
| Всего за день | | 1543 | Всего за день | 1583 |

| ПЯТНИЦА | | |
|----------------------|---------------------------------|-----------------|
| Завтрак | | Выход |
| | Каша пшеничная молочная | 150 |
| | Хлеб пшеничный | 25 |
| | Масло сливочное | 8 |
| | Кофейный напиток | 150 |
| Итого | | 333 |
| 2-й завтрак | Фрукт | 80 |
| Обед | Борщ с картофелем, сметаной | 150/10 |
| | Мясной гуляш | 80 |
| | Гречка отварная | 100 |
| | Огурец | 20 |
| | Компот с/ф | 150 |
| | Хлеб ржаной | 40 |
| Итого | | 550 |
| Полдник | Кефир с сахаром/печенье | 180/15/5 |
| Ужин | Голубцы ленивые /соус сметанный | 135/30 |
| | Зеленый горошек | 25 |
| | Хлеб пшеничный | 30 |
| | Чай сладкий | 180 |
| Итого | | 400 |
| Всего за день | | 1563 |