

примерное десятидневное меню для детей в возрасте с 3 до 7 лет (2025/2026 учебный год)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША "ДРУЖБА" 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАША МАННАЯ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧН ЖИДКАЯ 180	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КАША ПШЕННАЯ 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕН.МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С СГУЩ.МОЛОКОМ 180	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40				ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40			КАКАО С МОЛОКОМ 180
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	БАНАН 100	ГРУША 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	БАНАН 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	БАНАН 100	ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	БАНАН 100
Обед									
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 50	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	СУП С КРУПОЙ И МЯСН.ФРИКАД. 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦК. С ГОВЯД. 180	БОРЩ С МЯСОМ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБН.ФРИКАД. 180	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХ И ГРЕНК 180	БОРЩ 180	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛ. И ГОВЯДИНОЙ 180	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 70	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБН. ФРИКАД 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРН 130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ 200	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 50	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 180	ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 30	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРН 130	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВ. 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 70	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 180	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	РЫБА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ 70	ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 30	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯД. И СМЕТАНОЙ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 30	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 30	ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	РИС ОТВАРНОЙ 130
			ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 50
Полдник									
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МАСЛОМ 150	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ 80	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 80	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	ЧАЙ НА МОЛОКЕ 180	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ 80
ЧАЙ С САХАРОМ 180	БИОКЕФИР 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ЧАЙ НА МОЛОКЕ 180	БИОЙОГУРТ, ОБОГАЩЕННЫЙ БИФИДОБАКТЕРИЯМИ, МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5-2,7 % 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	БИОКЕФИР 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ 150	БИОЙОГУРТ, ОБОГАЩЕННЫЙ БИФИДОБАКТЕРИЯМИ, МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5-2,7 % 180
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180					ЧАЙ С КОНФЕТАМИ 180		