

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 12
"Белочка" В.В. Данилова
" 03 " марта 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ от 1 - 3 лет ; 3 - 7 лет

в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном
учреждении детский сад № 12 "Белочка"
с корпусом № 2 "Соболек"

на весенний период (март, апрель, май)
2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 л.	Выход блюда 1-3 л	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1				
ЗАВТРАК	Каша манная	180	150	№ 5/4
	Батон с маслом, сыром	45	45	№ 4/13
	Какао с молоком	180	150	№ 14./10
2 завтрак	10.00 Сок	150	120	№ 1/10
ОБЕД	Горошек зеленый	40	30	№ 1/1
	Щи из свежей капусты	180	150	№ 6/2
	Бефстроганов из отварного мяса	80	70	№ 8/8
	Каша гречневая вязкая	150	130	№ 3/4
	Компот из сухофруктов	180	150	№ 6/10
ПОЛДНИК	Салат из отв.картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	40	№ 28/1
	Пирожки со свежей капустой и яйцом	70	70	№ 1/12
	Чай с лимоном	200	150	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	50	40	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	40	№ 7/13
ДЕНЬ 2				
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	180	150	№ 15/4
	Батон с маслом, яйцо (0,5 шт.)	75	75	№ 2/13
	Кофейный напиток с молоком	180	150	№ 13/10
2 завтрак	10.00 Банан	150	120	№ 312
ОБЕД	Свекла отварная порционная	60	40	№ 36/1
	Суп-пюре гороховый, гренки	180	150	№ 29/2
	Гренки	30	20	№ 34/2
	Котлета из мяса кур	70	60	№ 5/9
	Капуста тушеная	150	150	№ 8/3
	Напиток из шиповника	180	150	№ 15/10
ПОЛДНИК	Запеканка из творога,повидло	100	80	№ 2/6
	Сдоба г.п	40	40	г.п
	Напиток "Классные Витаминки"	200	150	№ 135
	Чай с сахаром	180	150	№11/10
	Хлеб ржаной на день	50	40	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	40	№ 7/13
ДЕНЬ 3				
ЗАВТРАК	Каша молочная пшенично - кукурузная	120	100	№ 9/5
	Батон с маслом	35	35	№ 1/13
	Какао с молоком	180	150	№ 14/10
2 завтрак	10.00 Кисломолочный напиток	120	100	ГП
ОБЕД	Салат из отв. свеклы и моркови с раст.маслом	60	40	№ 21/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	150	№ 18/2
	Тефтели рыбные в соусе	100	80	№ 11/7
	Картофельное пюре	150	130	№ 3/3
	Кисель из свежемороженных ягод	180	150	№ 8/10
ПОЛДНИК	Салат из отв.картофеля с зел. горошком и раст.маслом	60	40	№ 32/1
	Пирожок с повидлом	70	70	№ 17-2/12
	Чай с лимоном	200	150	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	50	40	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	40	№ 7/13
ДЕНЬ 4				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 л.	Выход блюда 1-3 л	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	180	150	№ 2/4
	Батон с маслом, сыром	45	45	№ 4/13
	Кофейный напиток с молоком	180	150	№ 13/10
2 завтрак	10.00 Сок	150	120	№ 1/10
ОБЕД	Салат из отв.свеклы с изюмом и растительным маслом	60	40	№ 25/1
	Суп из овощей со сметаной	180	150	№ 14/2
	Плов из мяса кур	180	150	№ 4/9
	Компот из сухофруктов	180	150	№ 6/10
ПОЛДНИК	Пирог "Королевский"	120	100	№ 20/6
	Яблоко	150	130	ГП
	Чай с лимоном	200	150	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	50	40	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	40	№ 7/13
ДЕНЬ 5				
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	180	150	№16/4
	Батон с маслом, яйцо 1/2	35	35	№ 1/13
	Какао с молоком	180	150	№ 14/10
2 завтрак	10.00 Кисломолочный напиток	120	100	ГП
ОБЕД	Рассольник с крупой и сметаной	180	150	№ 11/2
	Биточки из мяса кур	70	60	№ 5/9
	Пюре из гороха с маслом	150	130	№ 108
	Компот из кураги и шиповника	180	150	№ 7/10
ПОЛДНИК	Салат из отв. картофеля моркови реп. луком и сол. огурчик.	60	40	№ 36/1
	Кондитерское изделие	12	12	№ 6,9/13,10/13
	Чай с лимоном	200	150	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	50	40	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	40	№ 7/13
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6				
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	180	150	№ 8/4
	Батон с маслом	35	35	№ 1/13
	Чай	180	150	№ 10/10
2 завтрак	10.00 Сок	150	120	№ 1/10
ОБЕД	Салат из отв.картоф., морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	60	40	№ 33/1
	Борщ со сметаной	180	150	№ 3/2
	Гуляш из мяса	70	70	№ 20/8
	Каша рисовая рассыпчатая	150	130	№ 45/3
	Соус томатный	30	20	№ 228
	Компот из сухофруктов	180	150	№ 10002
ПОЛДНИК	Омлет	100	80	№ 2/6
	Рогалик с творогом	70	70	№ 10/12
	Чай с лимоном	200	150	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	50	40	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	40	№ 7/13
ДЕНЬ 7				
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	180	150	№ 21/2
	Батон с маслом	35	35	№ 1/13
	Кофейный напиток с молоком	180	150	№ 13/10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 л.	Выход блюда 1-3 л	№ рецептуры
2 завтрак	10.00 Кисломолочный напиток	150	120	№ 312
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	40	№ 20/1
	Суп овощной с куриными фрикадельками со сметаной	180	150	№ 15/2
	Рыба, тушенная с овощами	100	80	№ 4/7
	Картофельное пюре	150	130	№ 3/3
	Компот из сухофруктов	180	150	№ 6/10
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с яблоками, повидло (20 г)	120	100	№ 16/5
	Сдоба Г.П	40	40	ГП
	Чай с лимоном	200	150	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	50	40	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	40	№ 7/13
ДЕНЬ 8				
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	180	150	№ 11/4
	Батон с маслом, сыром	45	45	№ 4/13
	Какао с молоком	180	150	№ 14/10
2 завтрак	10.00 Сок	120	100	ГП
ОБЕД	Салат из отв.картофеля, кукурузы и репчатого лука	60	40	№ 27/1
	Суп картофельный с рыбой	180	150	№ 19/2
	Мясо кур, тушенное с капустой	200	150	№ 262
	Напиток из шиповника	180	150	№ 15/10
ПОЛДНИК	Винегрет	80	60	№ 29/1
	Шанежка с картофелем	60	60	№ 296
	Напиток "Классные Витаминки"	200	150	№ 135
	Чай с лимоном	200	150	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	50	40	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	40	№ 7/13
ДЕНЬ 9				
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	180	150	№ 14/4
	Бутерброд с повидлом	50	50	№ 10.4
	Кофейный напиток с молоком	180	150	№ 13/10
2 завтрак	10.00 Сок	150	120	№ 1/10
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	20	ГП
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180	150	№ 31/2
	Мясо кур отварное в соусе	80	70	№ 2/9
	Макаронные изделия отварные	150	130	№ 43/3
	Компот из кураги и изюма	180	150	№ 4/10-1
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с рисом	120	100	№ 8/5
	Молоко сгущенное	30	20	ГП
	Яблоко	130	120	ГП
	Чай с лимоном	200	150	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	50	40	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	40	№ 7/13
ДЕНЬ 10				
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180	150	№ 7/4
	Батон с маслом, сыром	45	45	№ 4/13
	Какао с молоком	180	150	№ 14/10
2 завтрак	10.00 Кисломолочный напиток	120	100	ГП
ОБЕД	Салат овощной	60	40	№ 16/1
	Суп-лапша на курином бульоне	180	150	№ 20/2

Прием-пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 л.	Выход блюда 1-3 л	№ рецептуры
	Мясо цыпленка, тушенное с овощами	200	150	№ 3/8
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	150	№ 7/10
ПОЛДНИК	Рыба, запеченная в омлете	100	80	№ 138
	Кондитерское изделие	12	12	№ 6,9/13,10/13
	Чай с лимоном	200	150	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	50	40	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	40	№ 7/13

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 63716907039522228662567763418834263955262654920

Владелец Данилова Валентина Валерьевна

Действителен с 24.02.2025 по 24.02.2026