

Приложение 1
к приказу заведующего по учреждению
№4 от 12.01.2026 года

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания воспитанников в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет, посещающих МБДОУ ЦРР №12 с 12 часовым режимом функционирования

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций 1-3 лет/3-7 лет
	Первый день	
	Завтрак	
70	Каша манная с маслом	150/200
120	Кофейный напиток	180/200
1	Бутерброд с маслом	27/37
29	Сыр	8/12
10	Второй завтрак	100/100
	Сок	
39	Обед	40/50
	Огурец соленый (долька)	
25	Щи со сметаной	180/200
62	Запеканка рисовая с мясом	140/170
15	Соус сметанный	40/50
126	Компот с/ф	180/200
148	Хлеб ржаной	40/50
400	Полдник	170/180
	Снежок	
147	Бутерброд с повидлом	40/50
104	Ужин	120/130
	Запеканка творожная с морковью	
268	Соус сладкий	40/50
136	Чай сладкий	180/200
147	Хлеб пшеничный	20/30

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций 1-3 лет/3-7 лет
	Второй день	
	Завтрак	
93	Каша пшеничная с маслом	150/200
120	Кофейный напиток	180/200
1	Бутерброд с маслом	27/37
10	Второй завтрак	100/100
	Сок	
4	Обед	40/50
	Кукуруза консервированная	
87	Борщ со сметаной	180/200
61	Зразы мясные с яйцом	70/80
15	Греча отварная	110/150
126	Соус сметанный	40/50

148	Компот с/Ф	180/200
119	Хлеб ржаной	40/50
401	Полдник Кисель	180/200
152	Вафли	20/30
61	Ужин Зеленый горошек	20/30
79	Рыба запеченная в омлете	130/160
136	Чай сладкий	180/200
147	Хлеб пшеничный	20/30
	Яблоко	160/170

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций 1-3 лет/3-7 лет
	Третий день	
31	Завтрак Пудинг творожный(соус сладкий)	140/160
120	Кофейный напиток	180/200
1	Бутерброд с маслом	27/37
29	Сыр	8/12
10	Второй завтрак Сок	100/100
245	Обед Салат с квашенной капустой	40/50
56	Суп вермишелевый	180/200
62	Жаркое по- домашнему	160/200
37	Напиток из шиповника	180/200
148	Хлеб ржаной	40/50
400	Полдник Йогурт	170/180
152	Хлеб пшеничный	30/40
237	Ужин Оладьи	100/120
268	Молоко сгущенное	20/30
136	Чай сладкий	180/200
	Яблоко	160/170

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций 1-3 лет/3-7 лет
	Четвертый день	
70	Завтрак Каша овсянная с маслом	150/200
120	Какао с молоком	180/200
1	Бутерброд с маслом	27/37
10	Второй завтрак Сок	100/100
	Обед	
121	Суп картофельный с фасолью	180/200

81	Шницель куринный	60/70
15	Капуста тушеная	120/150
126	Компот с/ф	180/200
148	Хлеб ржаной	40/50
400	Полдник Молоко	150/180
147	Булочка домашняя	40/50
351	Ужин Котлета рыбная	60/70
134	Картофельное пюре	120/150
136	Чай сладкий	180/200
147	Хлеб пшеничный	20/30

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций 1-3 лет/3-7 лет
	Пятый день	
70	Завтрак Каша гречневая с маслом	150/200
120	Кофейный напиток	180/200
1	Бутерброд с маслом	27/37
29	Сыр	8/12
10	Второй завтрак Сок	100/100
6	Обед Свекла отварная	40/50
136	Рассольник Ленинградский	180/200
420	Бефстроганов из печени	80/100
15	Рис отварной	110/140
126	Компот с/ф	180/200
148	Хлеб ржаной	40/50
400	Полдник Кисель	180/200
147	Сухарик домашний	30/40
168	Ужин Овощное рагу	160/200
	Яблоко	160/170
136	Чай сладкий	180/200
147	Хлеб пшеничный	20/30

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций 1-3 лет/3-7 лет
	Шестой день	
206	Завтрак Каша пшеничная с маслом	150/200
395	Какао с молоком	180/200
1	Бутерброд с маслом	27/37
29	Сыр	8/12
10	Второй завтрак Сок	100/100

62	Обед Кукуруза консервированная	40/50
305	Щи со сметаной	180/200
67	Птица тушенная	80/100
15	Макароны отварные	120/150
126	Компот с/ф	180/200
148	Хлеб ржаной	40/50
400	Полдник Снежок	170/180
147	Печенье	20/30
237	Ужин Сырники творожные	110/130
268	Соус сладкий	40/50
136	Чай сладкий	180/200
147	Хлеб пшеничный	20/30
	Яблоко	160/170

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций 1-3 лет/3-7 лет
	Седьмой день	
70	Завтрак Каша рисовая с маслом	150/200
120	Кофейный напиток	180/200
1	Бутерброд с маслом	27/37
10	Второй завтрак Сок	100/100
121	Обед Икра кабачковая	40/50
56	Суп гороховый	180/200
105	Картофельная запекнка с мясом	130/160
126	Компот с/ф	180/200
148	Хлеб ржаной	40/50
401	Полдник Напиток из шиповника	180/200
147	Плюшка сдобная	60/70
104	Ужин Салат из зеленого горошка	40/50
89	Омлет натуральный	90/100
136	Чай сладкий	180/200
147	Хлеб пшеничный	20/30

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций 1-3 лет/3-7 лет
	Восьмой день	
31	Завтрак Пудинг творожный(соус сладкий)	140/160
245	Какао с молоком	180/200

1	Бутерброд с маслом	27/37
10	Второй завтрак Сок	100/100
67	Обед Салат с соленого огурца с луком	40/50
306	Свекольник со сметаной	180/200
119	Котлета куриная	60/70
75	Капуста тушеная	10/150
126	Компот с/ф	180/200
148	Хлеб ржаной	40/50
400	Полдник Йогурт	170/180
147	Пряник	30/30
231	Ужин Биточки рыбные	60/70
122	Картофельное пюре	120/150
136	Чай сладкий	180/200
147	Хлеб пшеничный	20/30
	Яблоко	160/170

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций 1-3 лет/3-7 лет
	Девятый день	
66	Завтрак Каша кукурузная с маслом	150/200
120	Кофейный напиток	180/200
1	Бутерброд с маслом	27/37
29	Сыр	8/12
10	Второй завтрак Сок	100/100
	Обед	
395	Суп картофельный с клецками	180/200
105	Голубцы ленивые	160/200
126	Компот с/ф	180/200
148	Хлеб ржаной	40/50
400	Полдник Молоко	170/180
184	Пирог с повидлом	60/70
247	Ужин Вермишель молочная	180/200
136	Чай сладкий	180/200
147	Хлеб пшеничный	20/30

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций
	Десятый день	
66	Завтрак Каша молочная «Дружба» с маслом	150/200

245	Какао с молоком	180/200
1	Бутерброд с маслом	27/37
10	Второй завтрак Сок	100/100
67	Обед Салат с квашенной капусты	40/50
198	Суп рыбный с консервами	180/200
125	Котлета мясная	60/70
119	Картофельное пюре	120/150
126	Компот с/ф	180/200
148	Хлеб ржаной	40/50
134	Полдник Кисель	180/200
152	Сухарик	30/40
62	Ужин Овощное рагу	160/200
67	Яйцо	40/40
136	Чай сладкий	180/200
147	Хлеб пшеничный	20/30
	Яблоко	160/170