

УТВЕРЖДАЮ  
*Марина*  
Заведующая МБДОУ  
Ф.И.О. Марина  
2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ НУЖД МБДОУ**

Меню составлено с использованием программного продукта «Вижен-Софт: Питание в детском саду 2021, Питание в школе 2021», версия 1.2.5, принадлежащего ООО «Вижен-Софт», 194358, Санкт-Петербург, Придорожная аллея, д.1/153, офис 302, номер лицензии 3186-3455-7560-1656. При составлении меню использованы:

- 1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
- 2 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2011 – 544с.
- 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2012 – 584с.
- 4 Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Первалова. 2013 - 576 с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ *Т.Ю. Ткаченко* Т.Ю. Ткаченко

*Т.Ю. Ткаченко*  
личная подпись

Меню разработано: Общество с ограниченной ответственностью  
Научно-внедренческая фирма "Центр пищевых технологий"  
ИНН 5403178892, КПП 540401001, Новосибирская обл,  
Новосибирский р-н, Новосибирск, Ленинский, пр. Карла Маркса,  
дом № 30, офис 600А, тел.: +7 (383) 210-69-01

# МЕНЮ

## 1-3лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 130	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 140	КАША ПШЕНИЧНАЯ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 140	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 150	КАША "ДРУЖБА" 130
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАЛИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО НА МОЛОКЕ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО НА МОЛОКЕ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАЛИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
II Завтрак									
РЯЖЕНКА 180	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	КЕФИР 180	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	КЕФИР 180	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	РЯЖЕНКА 180	КЕФИР 180
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ 40	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40
СУП РЫБНЫЙ 150	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ 150	СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ 150	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ 150	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ 150	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУР 180	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ 150	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150
КОТЛЕТА МЯСНАЯ 60	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ 60	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ 60	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ 60	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ 60	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ 60	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 60

РАГУ ОВОЩНОЕ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ 100/20	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	РИС С ОВОЩАМИ 100/20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25

Подливки

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 130	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ 130	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 150	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 130	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 50	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ВАФЛИ 40	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 60	ВАФЛИ 40	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	ПРЯНИКИ 40	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	МОЛОКО 180	РЯЖЕНКА 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО 180	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬ С КАПУСТОЙ 60	ЧАЙ С САХАРОМ 180	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
						ХЛЕБ РЖАНОЙ 20			

# МЕНЮ

## 3-7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 170	КАША ПШЕНИЧНАЯ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 170	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 150	КАША "ДРУЖБА" 200
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
II Завтрак									
РЯЖЕНКА 200	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	КЕФИР 200	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	КЕФИР 200	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ 50	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50
СУП РЫБНЫЙ 180	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАЛУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ 200	СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ 200	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ 200	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ 200	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180
КОТЛЕТА МЯСНАЯ 70	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ 70	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ 70	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ 80	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 170	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ 70	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 70

РАГУ ОВОЩНОЕ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ 120/30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	РИС С ОВОЩАМИ 120/30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25

Полдник

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 170	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ 150	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 150	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 180	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 70	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 170
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ВАФЛИ 40	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 60	ВАФЛИ 40	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	ПРЯНИКИ 40	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	МОЛОКО 200	РЯЖЕНКА 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	МОЛОКО 200	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬ С КАПУСТОЙ 70	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
						ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			