

Примерное десятидневное меню от 3 до 7 лет (с 22 сентября 2025 г.)

| Понедельник                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Вторник                                                                                                                                                                                                                                                                  | Среда                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Четверг                                                                                                                                                                                                          | Пятница                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1-й день</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2-й день</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>3-й день</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>4-й день</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>5-й день</b>                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Завтрак 8:30</b><br>Каша рисовая молочная с маслом сливочным 200 (4.7/4)<br>Чай с молоком 180 (4.12/10)<br>Батон с маслом 25/6 (7.035/2)                                                                                                                                                         | <b>Завтрак 8:30</b><br>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200 (4.8/4)<br>Батон с маслом и сыром 20/5/10 (4.4/13)<br>Кофейный напиток с молоком 180 (4.13/10)                                                                                                  | <b>Завтрак 8:30</b><br>Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200 (7.043)<br>Какао с молоком 180 (4.14/10)<br>Батон с маслом и сыром 20/5/10 (4.4/13)                                                                                                                                                             | <b>Завтрак 8:30</b><br>Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 200 (4.19/4)<br>Кофейный напиток с молоком 180 (4.13/10)<br>Батон с маслом и сыром 20/5/10 (4.4/13)                        | <b>Завтрак 8:30</b><br>Каша манная молочная с маслом сливочным 200 (4.5/4)<br>Чай с молоком 180 (4.12/10)<br>Батон с маслом 25/6 (7.035/2)                                                                                                                  |
| <b>Второй завтрак 10:30</b><br>10.00 – сок 100 (7.033/12) или<br>10.00 – фрукты 95 (4.19/10) или<br>10.00 напиток из клюквы 150 (7.15/15) из вишни 150 (7.15/13)                                                                                                                                    | <b>Второй завтрак 10:30</b><br>10.00 – сок 100 (7.033/12) или<br>10.00 – фрукты 95 (4.19/10) или<br>10.00 напиток из клюквы 150 (7.15/15) из вишни 150 (7.15/13)                                                                                                         | <b>Второй завтрак 10:30</b><br>10.00 – сок 100 (7.033/12) или<br>10.00 – фрукты 95 (4.19/10) или<br>10.00 напиток из клюквы 150 (7.15/15) из вишни 150 (7.15/13)                                                                                                                                                    | <b>Второй завтрак 10:30</b><br>10.00 – сок 100 (7.033/12) или<br>10.00 – фрукты 95 (4.19/10) или<br>10.00 напиток из клюквы 150 (7.15/15) из вишни 150 (7.15/13)                                                 | <b>Второй завтрак 10:30</b><br>10.00 – сок 100 (7.033/12) или<br>10.00 – фрукты 95 (4.19/10) или<br>10.00 напиток из клюквы 150 (7.15/15) из вишни 150 (7.15/13)                                                                                            |
| <b>Обед 12:00</b><br>Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50 (4.20/1)<br>Суп – пюре из разных овощей 200 (4.27/2)<br>Тефтели из мяса говядины 80 (7.191)<br>Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150 (7.44/3/4)<br>Компот из изюма и чернослива 180 (7.5/10/1)<br>Хлеб ржаной 35 (4.8/13) | <b>Обед 12:00</b><br>Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60 (4.14/1)<br>Уха с крупой рисовой 200 (2021/37/2)<br>Картофельное пюре 130 (7.074)<br>Запеканка из рыбы с морковью 80 (4.7/7)<br>Компот из кураги и изюма 180 (7.4/10/1)<br>Хлеб ржаной 35 (4.8/13) | <b>Обед 12:00</b><br>Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 60 (4.32/1)<br>Щи из белокочанной капусты с крупой и сметаной 200 (4.7/2)<br>Печень по Строгановски 100 (4.9/8)<br>Макароны отварные 150 (7.151-4)<br>Компот из яблок и кураги 180 (7.1/10/1)<br>Хлеб ржаной 35 (4.8/13) | <b>Обед 12:00</b><br>Салат из свежих помидор с растительным маслом 60 (4.15/1)<br>Суп-лапша на курином бульоне 200 (4.20/2)<br>Бигус с мясом курицы 230 (7.350)<br>Кисель 200 (7.248)<br>Хлеб ржаной 35 (4.8/13) | <b>Обед 12:00</b><br>Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 60 (4.7/1)<br>Суп картофельный с бобовыми 200 (4.17/2)<br>Плов из отварного филе курицы 200 (7.162с/6)<br>Напиток из шиповника 180 (4.15/10)<br>Хлеб ржаной 35 (4.8/13) |
| <b>Полдник 15:30</b><br>Запеканка из творога 70 (7.9/5/4)<br>Сгущенное молоко 20 (7.351)<br>Чай 180 (7.10/10/1)<br>Хлеб пшеничный 25 (4.9/13)                                                                                                                                                       | <b>Полдник 15:30</b><br>Запеканка морковная 100 (4.38/3)<br>Чай 180 (7.10/10/1)<br>Хлеб пшеничный 25 (4.9/13)<br>Джем 8 (4.1/1/5)                                                                                                                                        | <b>Полдник 15:30</b><br>Запеканка из творога с яблоками 100 (7.16/5)<br>Джем 8 (4.1/1/5)<br>Чай 180 (7.10/10/1)<br>Хлеб пшеничный 25 (4.9/13)                                                                                                                                                                       | <b>Полдник 15:30</b><br>Рагу из овощей 130 (7.18/3/2)<br>Чай 150 (7.10/10/1)<br>Хлеб пшеничный 25 (4.9/13)<br>Булочка творожная 60 (4.2/12)                                                                      | <b>Полдник 15:30</b><br>Картофель отварной 100 (4.1/3)<br>Пирожок с капустой 60 (7.181-2)<br>Чай с лимоном 180 (4.11/10)<br>Хлеб пшеничный 25 (4.9/13)                                                                                                      |

| 6-й день                                                                                                                                                                                                                                        | 7-й день                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8-й день                                                                                                                                                                                                                                                                               | 9-й день                                                                                                                                                                                                                                     | 10-й день                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак 8:30</b><br>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200 (4.15/4)<br>Батон с маслом и сыром 20/5/10 (4.4/13)<br>Чай с молоком 180 (4.12/10)                                                                                        | <b>Завтрак 8:30</b><br>Макаaronные изделия в молоке с маслом сливочным 200 (7.11/32)<br>Батон с маслом и сыром 20/5/10 (4.4/13)<br>Кофейный напиток 180 (4.13/10)                                                                                                              | <b>Завтрак 8:30</b><br>Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 200 (4.16/4)<br>Какао с молоком 180 (4.14/10)<br>Батон с маслом 25/6 (7.035/2)                                                                                                                            | <b>Завтрак 8:30</b><br>Омлет паровой 80 (7.1038/2)<br>Кофейный напиток 180 (4.13/10)<br>Батон с маслом и сыром 20/5/10 (4.4/13)                                                                                                              | <b>Завтрак 8:30</b><br>Каша молочная ассорти (греча, рис) с маслом сливочным 200 (4.18/4)<br>Чай с молоком 180 (4.12/10)<br>Батон с маслом 25/6 (7.035/2)                                                                                                        |
| <b>Второй завтрак 10:30</b><br>10.00 – сок 100 (7.033/12) или<br>10.00 – фрукты 95 (4.19/10) или<br>10.00 напиток из клюквы 150 (7.15/15) из вишни 150 (7.15/13)                                                                                | <b>Второй завтрак 10:30</b><br>10.00 – сок 100 (7.033/12) или<br>10.00 – фрукты 95 (4.19/10) или<br>10.00 напиток из клюквы 150 (7.15/15) из вишни 150 (7.15/13)                                                                                                               | <b>Второй завтрак 10:30</b><br>10.00 – сок 100 (7.033/12) или<br>10.00 – фрукты 95 (4.19/10) или<br>10.00 напиток из клюквы 150 (7.15/15) из вишни 150 (7.15/13)                                                                                                                       | <b>Второй завтрак 10:30</b><br>10.00 – сок 100 (7.033/12) или<br>10.00 – фрукты 95 (4.19/10) или<br>10.00 напиток из клюквы 150 (7.15/15) из вишни 150 (7.15/13)                                                                             | <b>Второй завтрак 10:30</b><br>10.00 – сок 100 (7.033/12) или<br>10.00 – фрукты 95 (4.19/10) или<br>10.00 напиток из клюквы 150 (7.15/15) из вишни 150 (7.15/13)                                                                                                 |
| <b>Обед 12:00</b><br>Зеленый горошек 20 (7.017-2)<br>Суп рассольник со сметаной 200 (4.9/2)<br>Картофельное пюре с морковью 130 (7.4/3/3)<br>Кнели мясные, паровые 80 (4.27/8)<br>Компот из сухофруктов 180 (4.6/10)<br>Хлеб ржаной 35 (4.8/13) | <b>Обед 12:00</b><br>Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60 (4.14/1)<br>Щи из свежей капусты со сметаной 200 (4.6/2)<br>Суфле из мяса кур паровое 80 (4.8/9)<br>Каша гречневая вязкая 150 (4.3/4)<br>Компот из яблок и изюма 180 (4.2/10)<br>Хлеб ржаной 35 (4.8/13) | <b>Обед 12:00</b><br>Салат из морской капусты с морковью, яйцом и растительным маслом 50 (4.19/1)<br>Борщ со сметаной 200 (7.1136-2)<br>Суфле из печени 80 (7.35/8/2)<br>Рис припущенный с овощами 150 (7.179)<br>Компот из яблок и чернослива 180 (4.3/10)<br>Хлеб ржаной 35 (4.8/13) | <b>Обед 12:00</b><br>Салат из свежих помидор с растительным маслом 60 (4.15/1)<br>Суп овощной со сметаной 200 (4.14/2)<br>Котлета из мяса кури 80 (7.1114/1)<br>Капуста тушеная 130 (4.8/3)<br>Кисель 200 (7.248)<br>Хлеб ржаной 35 (4.8/13) | <b>Обед 12:00</b><br>Салат из белокочанной капусты с растительным маслом 50 (4.3/1)<br>Суп картофельный с макаронными изделиями 200 (4.18/2)<br>Рагу из мяса говядины 200 (4.6/8)<br>Компот из сухофруктов и шиповника 180 (7.7/10/1)<br>Хлеб ржаной 35 (4.8/13) |
| <b>Полдник 15:30</b><br>Запеканка из творога с рисом 100 (4.14/5)<br>Сгущенное молоко 20 (7.351)<br>Чай 180 (7.10/10/1)<br>Хлеб пшеничный 25 (4.9/13)                                                                                           | <b>Полдник 15:30</b><br>Суфле из рыбы 80 (4.14/7)<br>Чай 180 (7.10/10/1)<br>Хлеб пшеничный 25 (4.9/13)                                                                                                                                                                         | <b>Полдник 15:30</b><br>Сырники из творога 100 (4.6/5)<br>Сгущенное молоко 20 (7.351)<br>Чай 180 (7.10/10/1)<br>Хлеб пшеничный 25 (4.9/13)                                                                                                                                             | <b>Полдник 15:30</b><br>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200 (7.174)<br>Хлеб пшеничный 25 (4.9/13)<br>Слоба обыкновенная 60 (4.8/12)<br>Чай 180 (7.10/10/1)                                                                        | <b>Полдник 15:30</b><br>Салат из отварного картофеля, свеклы, моркови, соленого огурца с растительным маслом 60 (7.29/1)<br>Пирожок с повидлом 60 (7.17-2/12)<br>Чай с лимоном 180 (4.11/10)<br>Хлеб пшеничный 25 (4.9/13)                                       |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279260

Владелец Бударкова Светлана Владимировна ([открыть карточку сотрудн](#)

Действителен с 19.03.2025 по 19.03.2026