

СОГЛАСОВАНО: Заведующий МБДОУ ДС

«Бережок» ЦРР детский сад №1
Т.А. Гришанова



" " _____ 2026г

УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный
предприниматель Белицкая Е.К.



" _____ 2026г

**Примерное 10-дневное меню
для детей от 3-х до 7 лет
(зимний период)**

МЕНЮ

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	СУП "ЛАПША" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	КАША "ДРУЖБА"	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ
ЧАЙ СЛАДКИЙ	КАКАО НА МОЛОКЕ	ЧАЙ СЛАДКИЙ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	ЧАЙ СЛАДКИЙ	ЧАЙ СЛАДКИЙ	КАКАО НА МОЛОКЕ	ЧАЙ СЛАДКИЙ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	ЧАЙ СЛАДКИЙ
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)		СЫР (ПОРЦИЯМИ)			СЫР (ПОРЦИЯМИ)		СЫР (ПОРЦИЯМИ)
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ	СОК ФРУКТОВЫЙ	СОК ФРУКТОВЫЙ	СОК ФРУКТОВЫЙ	СОК ФРУКТОВЫЙ	СОК ФРУКТОВЫЙ	СОК ФРУКТОВЫЙ	СОК ФРУКТОВЫЙ	СОК ФРУКТОВЫЙ	СОК ФРУКТОВЫЙ
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б.	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/Б	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/Б	СУП С КРУПОЙ И МЯСОМ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	БОРЩ СИБИРСКИЙ НА М/Б	РАССОЛЬНИК С СМЕТАНОЙ

КОЛБАСКИ МЯСНЫЕ	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ	КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	КНЕЛИ	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	СОУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 2	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	ХЛЕБ РЖАНОЙ
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	
Полдник									
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	СОУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	СЫРНИК ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И ДЖЕМОМ	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	ПУДИНГ ТВОРОЖНО-ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАНЕ	КОТЛЕТА РЫБНАЯ В Т/О ПОДЛИВЕ
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	КЕФИР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	РЯЖЕНКА	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	КЕФИР	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ
ХЛЕБ РЖАНОЙ	ЯБЛОКО	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ЯБЛОКО	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	МАРМЕЛАД	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	ЯБЛОКО	ХЛЕБ РЖАНОЙ
КИСЕЛЬ		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		КАКАО НА МОЛОКЕ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	ЯБЛОКО	ХЛЕБ РЖАНОЙ		КАКАО НА МОЛОКЕ
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		ПЕЧЕНЬЕ		ПЕЧЕНЬЕ	ПИРОГ С ПОВИДЛОМ		КИСЕЛЬ		ВАФЛИ



ПРЯНИКИ