

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Щебетовский детский сад «Семицветик» г.Феодосии Республики Крым»

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Щебетовский  
детский сад «Семицветик» г.Феодосии  
Республики Крым»

\_\_\_\_\_  
И.В.Умерова  
Приказ от 31.01.2025 №50

**Примерное десятидневное меню для возраста от 3 до 7 лет  
на зимне-весенний период  
2025г**

## Меню

Сад

| Первый день                             | Второй день                   | Третий день                 | Четвертый день                      | Пятый день                                | Шестой день                   | Седьмой день                    | Восьмой день                            | Девятый день                              | Десятый день                               |
|---|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------|---------------------------------|---|---|--|
| <b>Завтрак</b>                          |                               |                             |                                     |   |                               |                                 |   |   |  |
| Макаронны отварные с сыром 50           | Суп молочный геркулесовый 200 | Суп молочный с пшеном 200   | Суп молочный с гречневой крупой 200 | Суп молочный с макаронным и изделиями 200 | Макаронны отварные с сыром 50 | Суп молочный геркулесовый 200   | Суп молочный с пшеном 200               | Суп молочный с макаронным и изделиями 200 | Суп молочный с пшеничной крупой 250        |
| Печенье 30                              | Бутерброд с маслом 25         | Бутерброд с сыром 40        | Бутерброд с маслом 25               | Бутерброд с сыром 30                      | Пряник 55                     | Чай с сахаром и лимоном 180     | Бутерброд с сыром 30                    | Бутерброд с маслом 25                     | Бутерброд с сыром 30                       |
| Чай с сахаром и лимоном 180             | Чай с сах. и лим. 200         | Чай с сахаром и лимоном 180 | Чай с сах. и лим. 200               | Чай с сахаром и лимоном 180               | Чай с сах. и лим. 200         | Бутерброд с маслом 25           | Чай с сахаром и лимоном 200             | Чай с сахаром и лимоном 180               | Чай с сахаром и лимоном 200                |
| <b>Завтрак 2</b>                        |                               |                             |                                     |   |                               |                                 |   |   |  |
| Яблоки 121.5                            | Банан свежий порционный 130   | Мандарины 90                | Апельсин 135                        | Яблоки 120                                | Яблоки 120                    | Банан свежий порционный 100     | Мандарины 90                            | Апельсин 135                              | Яблоки свежие 120                          |
| <b>Обед</b>                             |                               |                             |                                     |   |                               |                                 |   |   |  |
| Борщ с капустой свежей и картофелем 250 | Суп гороховый с гренками 200  | Суп лапша домашняя 200      | Рассольник ленинградский 250        | Суп картофельный с рыбой 250              | Свекольник с яйцом 250        | Суп картофельный с клецками 200 | Щи из квашенной капусты со сметаной 200 | Суп картофельный с горбушой 250           | Суп картофельный с гречкой и мясом кур 200 |

|                                 |                                     |                                    |                                      |                                     |                                      |                                  |  |  |  |
|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--|--|--|
| Чеснок свежий 8                 | Тефтели мясные 70                   | Котлета куриная 80                 | Гуляш из отварного мяса 70           | Чеснок для блюд 4                   | Чеснок свежий 8                      | Плов с мясом 150                 | Куры тушеные в томатно-сметанном соусе с овощами 220 | Бефстрогано в из говядины в смет. соусе 85 | Голубцы ленивые в томатной подливе 196 |
| Котлета рыбная 80               | Каша гречневая рассыпчатая 150      | Каша рисовая рассыпчатая 150       | Каша пшеничная рассыпчатая 110       | Жаркое по домашнему 190             | Картофельное пюре на молоке 150      | Салат из свеклы с чесноком 50    | Кабачковая икра 50                                   | Каша гречневая рассыпчатая 150             | Кисель из вишни свежемороженой 200     |
| Картофельное пюре на молоке 140 | Салат из соленых огурцов с луком 40 | Винегрет овощной 60                | Салат из квашеной капусты с луком 50 | Салат из соленых огурцов с луком 40 | Рыба тушеная с овощами 90            | Компот из вишни замороженной 180 | Компот из свежих яблок с курагой 180                 | Сок фруктовый осветленный 200              | Хлеб пшеничный 30                      |
| Кабачковая икра 50              | Компот из компотной смеси 150       | Кисель из вишни свежемороженой 200 | Компот из свежих яблок с курагой 180 | Компот из вишни замороженной 180    | Салат из квашеной капусты с луком 70 | Хлеб пшеничный 30                | Хлеб пшеничный 30                                    | Хлеб пшеничный 30                          | Хлеб ржано – пшеничный 40              |
| Сок фруктовый осветленный 150   | Хлеб ржано – пшеничный 40           | Хлеб пшеничный 30                  | Хлеб пшеничный 30                    | Хлеб пшеничный 30                   | Компот из компотной смеси 180        | Хлеб ржано – пшеничный 40        | Хлеб ржано – пшеничный 40                            | Хлеб ржано – пшеничный 40                  |  |
| Хлеб пшеничный 30               |                                     | Хлеб ржано – пшеничный 40          | Хлеб ржано – пшеничный 40            | Хлеб ржано – пшеничный 40           | Хлеб пшеничный 30                    |                                  |  |  |  |
| Хлеб ржано – пшеничный 40       |                                     |                                    |                                      |                                     | Хлеб ржано – пшеничный 40            |                                  |  |  |  |
| Полдник                         |                                     |                                    |                                      |                                     |                                      |                                  |  |  |  |

|                                   |                                |  |                                  |                                     |                                    |                                |                          |   |                        |
|-----------------------------------|--------------------------------|--|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|---|------------------------|
| Суп молочный с манной крупой 200  | Пицца детская 100              | Запеканка творожно-манная с изюмом 120 | Пирожок с печенью 120            | Омлет натуральный 105               | Суп молочный с крупой (манная) 200 | Плюшка 80                      | Вареники ленивые 120     | Яйцо отварное 49                              | Ватрушка с творогом 60 |
| Бутерброд с повидлом, с маслом 45 | Кофейный напиток на молоке 160 | Молоко сгущенное порционное 20         | Напиток кисломолочный Снежок 180 | Горошек зеленый консервированный 40 | Бутерброд с повидлом, с маслом 45  | Кофейный напиток на молоке 160 | Напиток из шиповника 180 | Салат из свеклы с солеными ог. горошек зел 60 | Ряженка порционная 170 |
| Какао на молоке 200               |                                | Компот из сухофруктов 180              |                                  | Напиток из шиповника 180            | Какао на молоке 200                |                                |                          | Компот из сухофруктов 180                     |                        |