

*«Утверждаю»*

Руководитель СПДС «Красная Шапочка»

**Циклическое десятидневное меню для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет,  
посещающих структурное подразделение детский сад  
«Красная Шапочка»**

Разработано с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2/2.4.3590-20 Утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 № 32.

## МЕНЮ

### Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
ПЛОВ С ОВОЩАМИ 150	КАША ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 95	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ И ЯЙЦОМ 150	КАША "ДРУЖБА" 150	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 30	КАША РИСОВАЯ 180	КАША МАНАНАЯ 150
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 160	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 95	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 20/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 20/5/11	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 20/5	КАКАО С МОЛОКОМ 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 20/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/5							БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/5		
<b>Обед</b>									
ОГУРЕЦ СОЛЕНый 40	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 15	САЛАТ ВИТАМИНный (1-ый ВАРИАНТ) 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	САЛАТ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ 40	СВЕКОЛЬный СУП СО СМЕТАНОЙ 150
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 150	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬный С МАКАРОНными ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	СУП РИСОВый С ТОМАТОМ И СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 150	СУП КАРТОФЕЛЬный С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	РАССОЛник ЛЕНИН РАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬный С БОБОВЫМИ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 150	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 70
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 60	КНЕПЫ ИЗ КУР В СМЕТАНОМ СОУСЕ 55/20	РАГУ ИЗ КУР 150	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 170	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ 70	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 110
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150
СОУС ТОМАТный №364 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 20	КИСЕЛЬ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ* 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ* 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ* 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ* 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ* 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧный 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ* 40			ХЛЕБ РЖАНОЙ* 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ* 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ* 40	
ХЛЕБ РЖАНОЙ* 40								ХЛЕБ РЖАНОЙ* 40	
<b>Полдник</b>									
РЯЖЕНКА 160	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЧАЙ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ВАФЛИ 20	ЧАЙ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 20/2/10	ПРЯНИКИ 22
ВАФЛИ 15	ПЕЧЕНЬЕ 10	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ 15/3/10	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	КОФЕТА 25	КЕФИР 150	ПЕЧЕНЬЕ 10	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150
<b>Ужин</b>									
КАША МОЛОЧНАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЖИДКАЯ 150	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 55	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ 70	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 45	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ 150	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНЫМ ПОДЛИВОМ 110/20	ШНИЦЕЛЬ РЫБный НАТУРАЛЬный 55	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50
ХЛЕБ ПШЕНИЧный 5	ОВОЩИ ПРИПУШЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 120	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ 120	ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ И СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ 100/11	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 15	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 5	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ 140
КИСЕЛЬ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 15	СОУС МОЛОЧный (СЛАДкий) 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 16	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 15	СОК ЯБЛОЧный 170	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 70	ЧАЙ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 15	КИСЕЛЬ ГУСТОЙ 40
ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧный 170	ЧАЙ 150	СОК ЯБЛОЧный 170	СОК ЯБЛОЧный 160	АПЕЛЬСИН 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 17	АПЕЛЬСИН 110	СОК ЯБЛОЧный 170	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 5
	БАНАН 100					СОК ЯБЛОЧный 160		ЯБЛОКО 110	ЧАЙ 150
						ЯБЛОКО 100			БАНАН 100

*«Утверждаю»*

Руководитель СПДС «Красная Шапочка»

**Циклическое десятидневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет,  
посещающих структурное подразделение детский сад  
«Красная Шапочка»**

Разработано с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2/2.4.3590-20 Утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 № 32.

## МЕНЮ

### Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
ПЛОВ С ОВОЩАМИ 180	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ И ЯЙЦОМ 210/5	КАША "ДРУЖБА" 200	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ 30	КАША РИСОВАЯ 200	КАША МАИНАЯ 200
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/5/16	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/5/16	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/5/12	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/5/12	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5							БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5		
<b>Обед</b>									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 20	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60	САЛАТ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 60	СВЕКОЛЬНЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ 200
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА ЮРИННОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП РИСОВЫЙ С ТОМАТОМ И СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 100
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 70	ЮНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60/30	РАГУ ИЗ КУР 200	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 220	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 220	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ 75	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 140
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 160	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 160	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 160	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50			ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50						ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25			
<b>Полдник</b>									
РЯЖЕНКА 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЧАЙ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КЕФИР 180	ЧАЙ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 190	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 200/3/20	ПРЯНИКИ 35
Вафли 30	печенье 20	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ 25/3/20	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60	КОНФЕТА 30	Вафли 25	печенье 20	Булочка домашняя 60	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 190
<b>Ужин</b>									
КАША МОЛОЧНАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЖИДКАЯ 200	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 75	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ 60	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ 200	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ ПОДЛИВОМ 130/30	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 55
КИСЕЛЬ 180	ОВОЩИ, ПРИПУШЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 140	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 140	ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 140/22	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПАТАЯ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 150	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ 150
Яблоко 130	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 170	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 170	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 80	ЧАЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 170	КИСЕЛЬ ГУСТОЙ 50
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 170	АПЕЛЬСИН 120		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	АПЕЛЬСИН 96	ЯБЛОКО 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10
		БАНАН 120		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15		СОК ЯБЛОЧНЫЙ 160		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ 180
						ЯБЛОКО 123			БАНАН 120

