

Утверждаю  
Руководитель ООО ЦРР  
«Счастье на ладони»  
Лукинова Е.Р.  
«10» декабря 2025 года



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ООО ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА «СЧАСТЬЕ НА ЛАДОНИ»**

г. Якутск

## I-неделя

|        |  |
|--------|--|
| 1 день | <p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Суп молочный вермишелевый</li><li>2. Бутерброд с сыром</li><li>3. Яйцо вареное</li><li>4. Чай с сахаром</li></ol> <p>Второй завтрак</p> <p>Яблоко</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Суп домашний с мясом</li><li>2. Тефтели с рисом</li><li>3. Компот из сухофруктов</li><li>4. Хлеб</li></ol> <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Йогурт</li><li>2. Чай с лимоном</li></ol> <p>Ужин</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Гречка с мясом, повидлом</li><li>2. Чай сладкий</li><li>3. Хлеб</li></ol> |
| 2 день | <p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Каша манная</li><li>2. Какао с молоком</li><li>3. Бутерброд с сыром</li></ol> <p>Второй завтрак</p> <p>Банан</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Суп гороховый с картофелем</li><li>2. Макароны изделия с мясом</li><li>3. Кисель ягодный</li><li>4. Хлеб</li></ol> <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Печенье</li><li>2. Чай сладкий с молоком</li></ol> <p>Ужин</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Пирожок с яблоками</li><li>2. Чай сладкий</li></ol>   |

|        |  |
|--------|--|
| 3 день | <p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша молочная рисовая</li> <li>2. Бутерброд с сыром</li> <li>3. Яйцо вареное</li> <li>4. Чай сладкий с лимоном</li> </ol> <p>Второй завтрак<br/>Сок натуральный</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Борщ на мясном бульоне со сметаной</li> <li>2. Картофельное пюре с куриными биточками</li> <li>3. Напиток из ягод</li> <li>4. Хлеб</li> </ol> <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вафли</li> <li>2. Чай</li> </ol> <p>Ужин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плов из говядины</li> <li>2. Салат из свежих овощей</li> <li>3. Чай сладкий</li> <li>4. Хлеб</li> </ol> |
| 4 день | <p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша кукурузная на молоке</li> <li>2. Бутерброд с сыром</li> <li>3. Чай сладкий</li> </ol> <p>Второй завтрак<br/>Груша</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Суп рыбный с рисом</li> <li>2. Макароны по-флотски</li> <li>3. Сок натуральный</li> <li>4. Хлеб</li> </ol> <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ватрушка с джемом</li> <li>2. Кипяченое молоко</li> </ol> <p>Ужин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жаркое по-домашнему</li> <li>2. Чай сладкий</li> <li>3. Хлеб</li> </ol>  |

|         |  |
|---------|--|
| 5 день  | <p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша ячневая молочная</li> <li>2. Бутерброд с сыром</li> <li>3. Чай сладкий с молоком</li> </ol> <p>Второй завтрак<br/>Мандарин</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Суп куриный с лапшой</li> <li>2. Гречка с мясом, подливом</li> <li>3. Салат из моркови с растительным маслом</li> <li>4. Компот из сухофруктов</li> <li>5. Хлеб</li> </ol> <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Йогурт</li> <li>2. Чай с молоком</li> </ol> <p>Ужин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пирожки с мясом, рисом</li> <li>2. Чай сладкий</li> </ol> |
| По меню | <p>Яйцо вареное – 2 раза в неделю<br/> Йогурт – 2 раза в неделю<br/> Овощной салат – 2 раза в неделю<br/> Выпечка – 3 раза в неделю<br/> Свежие фрукты – ежедневно<br/> Супы, каши не повторяются.</p>   |

## II-неделя

|        |   |
|--------|---|
| 1 день | <p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Каша овсяная молочная</li><li>2. Какао с молоком</li><li>3. Хлеб с повидлом</li></ol> <p>Второй завтрак - йогурт</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Рассольник на мясном бульоне</li><li>2. Рис с куриными биточками</li><li>3. Салат из белокочанной капусты</li><li>4. Кисель плодово-ягодный</li><li>5. Хлеб</li></ol> <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Сырники из творога со сметаной</li><li>2. Чай сладкий</li></ol> <p>Ужин</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Жаркое по-домашнему</li><li>2. Чай с молоком</li><li>3. Хлеб</li></ol> |
| 2 день | <p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Суп молочный вермишелевый</li><li>2. Яйцо вареное</li><li>3. Чай с лимоном</li><li>4. Хлеб с маслом</li></ol> <p>Второй завтрак - яблоко</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Суп домашний с мясом</li><li>2. Макароны по-флотски с говядиной</li><li>3. Сок натуральный</li><li>4. Хлеб</li></ol> <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Йогурт</li><li>2. Пряник</li></ol> <p>Ужин</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Макароны с сыром, со сливочным маслом</li><li>2. Хлеб</li><li>3. Чай с лимоном</li></ol>                                     |

|        |  |
|--------|--|
| 3 день | <p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша пшенная молочная</li> <li>2. Бутерброд с сыром</li> <li>3. Чай с молоком</li> <li>4. Хлеб</li> </ol> <p>Второй завтрак - сок яблочный</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Борщ со сметаной</li> <li>2. Салат из свежих огурцов</li> <li>3. Компот из свежих фруктов</li> <li>4. Картофель отварной, гуляш из говядины</li> <li>5. Хлеб</li> </ol> <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ватрушка с джемом</li> <li>2. Кипяченое молоко</li> </ol> <p>Ужин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Капуста тушеная с тефтелями из говядины</li> <li>2. Напиток из ягод</li> <li>3. Хлеб</li> </ol> |
| 4 день | <p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша кукурузная молочная</li> <li>2. Вареное яйцо</li> <li>3. Бутерброд с сыром</li> <li>4. Чай с лимоном</li> <li>5. Хлеб</li> </ol> <p>Второй завтрак - банан</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Суп рыбный с рисом, картофелем</li> <li>2. Картофельное пюре с мясом</li> <li>3. Винегрет овощной</li> <li>4. Напиток из ягод</li> <li>5. Хлеб</li> </ol> <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Булочка с повидлом</li> <li>2. Компот из яблок</li> </ol> <p>Ужин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Макароны изделия с мясом подливом</li> <li>2. Чай с молоком</li> <li>3. Хлеб</li> </ol>  |

|         |   |
|---------|---|
| 5 день  | <p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша гречневая с молоком</li> <li>2. Хлеб с маслом</li> <li>3. Какао с молоком</li> </ol> <p>Второй завтрак – груша</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Суп гороховый с картофелем</li> <li>2. Овощное рагу с тушеным мясом</li> <li>3. Компот из сухофруктов</li> <li>4. Хлеб</li> </ol> <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вафли</li> <li>2. Сок</li> </ol> <p>Ужин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рис отварной с мясными биточками</li> <li>2. Чай с сахаром</li> <li>3. Хлеб</li> </ol> |
| По меню | <p>Йогурт – 2 раза в неделю</p> <p>Яйцо отварное – 2 раза в неделю</p> <p>Салат из свежих овощей – 3 раза в неделю</p> <p>Выпечка – 3 раза в неделю</p> <p>Свежие фрукты – 3 раза в неделю.</p>   |