

Утверждаю  
Заведующий МКДОУ  
«Детский сад» с.п.Заюково  
\_\_\_\_\_А.Х.Шугушева

**Примерное десятидневное меню  
МКДОУ «Детский сад» с.п.Заюково на 2025-2026 г  
Дошкольные группы от 3 - до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Манная каша со сливочным маслом	180	4,8	8,2	30,4	220	302
	Чай с сахаром	180	-	-	12,20	48,78	376
	Гренки	40	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>9,28</b>	<b>8,84</b>	<b>63,9</b>	<b>379,08</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	фрукты	100	1,61	0,52	9,48	42,72	89
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	1,61	0,52	9,48	42,72	
<b>Обед с 11.30-12.40</b>	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	6,02	4,37	75,06	10
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	180	6,64	5,18	15,44	135	83
	Ленивые вареники с творогом со сметаной	180	17,16	9,10	17,94	224,90	123
	Кисель фруктовый	180	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>650</b>	<b>29,12</b>	<b>20,94</b>	<b>87,85</b>	<b>660,46</b>	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Суп молочный пшеничный	200	5,15	4,44	7,1	88,8	386
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>9,63</b>	<b>5,08</b>	<b>28,4</b>	<b>199,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>43,03</b>	<b>34,86</b>	<b>180,15</b>	<b>1238,64</b>	
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.30-9.00</b>	Овсяная каша молочная	180	7,82	12,83	34,27	285	182
	Чай с сахаром	180	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	4,48	12,68	21,4	160	б/н
		<b>400</b>	<b>12,3</b>	<b>25,51</b>	<b>67,87</b>	<b>493,78</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>							
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	печенье	100	2,2	0,4	31,05	136,6	89
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	2,2	0,4	31,05	136,6	
<b>Обед с 11.30-12.40</b>	Морковь отварная в нарезке	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Борщ с капустой с картофелем со	180	3,99	3,53	17,54	117,89	82

	сметаной						
	Плов из птицы	200	20	17	36	377	291
	Кисель фруктовый	180	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>670</b>	<b>29,6</b>	<b>21,23</b>	<b>107,65</b>	<b>747,38</b>	
<b>Полдник с 15.30-16.00</b>	Отварные макароны со сливочным маслом и сыром	200	9,29	10,01	22,71	218	206
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>13,77</b>	<b>10,65</b>	<b>44,01</b>	<b>328,3</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1420</b>	<b>40,96</b>	<b>42,77</b>	<b>218,26</b>	<b>1706,06</b>	
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 3</b>	Рисовая каша со сливочным маслом	180	5,1	10,72	33,42	251	182
<b>Завтрак с 8.30-9.00</b>	Чай с сахаром	180	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>9,58</b>	<b>11,36</b>	<b>66,92</b>	<b>410,08</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Йогурт	100	5,86	0,82	39	186	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>5,86</b>	<b>0,82</b>	<b>39</b>	<b>186</b>	
<b>Обед с 12.00-12.30</b>	Капустный салат	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Суп картофельно-перловый со сметаной	180	2,37	4,9	16,11	118,02	250
	Гуляш из отварного мяса	110	15,1	15,3	3,50	134	277
	Пшеничный гарнир	120	6,60	5,72	37,88	229,50	679
	Кисель фруктовый	180	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>28,86</b>	<b>27,04</b>	<b>50,01</b>	<b>753,32</b>	
<b>Полдник с 15.30-16.00</b>	Рогалики	200	2,89	5,3	26,27	164,36	94
	Какао	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>7,37</b>	<b>5,94</b>	<b>47,57</b>	<b>274,66</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1450</b>	<b>51,67</b>	<b>45,16</b>	<b>203,5</b>	<b>1624,06</b>	
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 4</b>	Молочный суп с макаронами	180	14,28	14,72	38,96	362,58	65
<b>Завтрак с 8.30-9.00</b>	Чай с сахаром	180	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>18,76</b>	<b>15,36</b>	<b>72,46</b>	<b>521,66</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Кондит.изд. вафли	100	0,48	0,12	4,5	21,0	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,48</b>	<b>0,12</b>	<b>4,5</b>	<b>21,0</b>	
<b>Обед с 12.00-12.30</b>	Отварная свекла в нарезках	60	0,63	1,92	4,3	58,93	43
	Суп картофельно –	180	2,37	4,9	16,11	118,02	102

	гороховый со сметаной						
	Рыбные котлеты с подливой	110	14,9	14,4	30,79	312,4	234
	Картофельное пюре	120	3,20	4,5	20	100	694
	Компот фруктовый	180	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>25,72</b>	<b>26,5</b>	<b>113,99</b>	<b>787,49</b>	
<b>Полдник: 15.30-16.00</b>	Запеканка творожная	50	26,88	17,54	24,41	270,76	224
	Чай с сахаром	180	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>31,36</b>	<b>18,18</b>	<b>57,91</b>	<b>429,84</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1480</b>	<b>76,32</b>	<b>60,16</b>	<b>248,86</b>	<b>1759,99</b>	
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 5</b>	Овсяная каша молочная	180	9,94	7,48	47,78	307,26	182
<b>Завтрак с 8.30-9.00</b>	Чай с сахаром	180	-	-	12,20	48,78	376
	Гренки	40	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>14,42</b>	<b>8,12</b>	<b>81,28</b>	<b>466,34</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Яблоко	100	1,61	0,52	9,48	42,72	89
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,61</b>	<b>0,52</b>	<b>9,48</b>	<b>42,72</b>	
<b>Обед с 12:00-12:30</b>	Морковь отварная в нарезке	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Фасолевый суп со сметаной (или суп «Харчо»)	180	3,99	3,53	17,54	117,89	82
	Тефтели из говядины с подливой	80/30	8,87	9,83	11,71	171	286
	Гречневый гарнир	120	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Компот фруктовый	180	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>26,07</b>	<b>19,81</b>	<b>111,89</b>	<b>744,47</b>	
<b>Полдник с 15:30-16:00</b>	Суп молочный с макаронами	200	14,28	14,20	28,96	262,2	376
	Хлеб с маслом	50	4,48	12,68	21,4	160	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>18,76</b>	<b>26,88</b>	<b>50,36</b>	<b>422,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1450</b>	<b>60,86</b>	<b>55,33</b>	<b>253,01</b>	<b>1675,73</b>	
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 1</b>	Омлет	160	5,83	5,53	27,04	181,25	463
<b>Завтрак с 8:30-9.00</b>	Чай с сахаром	180	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Сыр голландский (порциями)	10	4,2	4,32	-	50,68	15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>14,51</b>	<b>10,49</b>	<b>60,54</b>	<b>391,01</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Зефир	100	0,40	0,60	9,8	47,00	89
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,60</b>	<b>9,8</b>	<b>47,00</b>	

<b>Обед с 12:00- 12:30</b>	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Суп картофельный с горохом со сметаной	180	9,83	8,88	16	118,02	102
	Куриные биточки с подливой	80/30	14,22	14,78	15,14	250,8	354
	Отварные макароны	120	4,54	4,57	35,31	206,53	688
	Компот фруктовый	180	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>34,05</b>	<b>29,11</b>	<b>115,49</b>	<b>804,93</b>	
<b>Полдник: 15:30- 16:00</b>	Молочный пшеничный суп	200	3,87	3,75	28,44	163,16	206
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>8,35</b>	<b>4,39</b>	<b>49,74</b>	<b>273,46</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1450</b>	<b>57,31</b>	<b>44,59</b>	<b>235,57</b>	<b>1516,4</b>	

<b>Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8:40-:8.50</b>	Манная каша молочная	180	5,83	5,53	27,04	181,25	181
	Чай с сахаром	180	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный со слив.маслом	40	4,48	12,68	21,4	160	б/н
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>10,31</b>	<b>18,21</b>	<b>60,64</b>	<b>390,03</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	фрукты	100	2,2	0,4	31,05	136,6	005
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		100	2,2	0,4	31,05	136,6	
<b>Обед с 11.30-12.00</b>	Капуста тушенная	60	0,31	0,48	1,41	46,3	62
	Суп с лапшой,с мясом птицы со сметаной	180	1,8	4,92	10,93	95,22	47
	Соус картофельный со сметаной	180	3,1	2,4	20,4	128	738
	Кисель фруктовый	180	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>650</b>	<b>9,69</b>	<b>8,44</b>	<b>82,84</b>	<b>495,02</b>	
<b>Полдник: 15:20- 15:30</b>	Булочка российская	200	7,15	3,41	6,20	160	93
	Чай	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>11,63</b>	<b>4,05</b>	<b>27,5</b>	<b>270,03</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>33,83</b>	<b>31,1</b>	<b>202,03</b>	<b>1291,68</b>	
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8:40-8:50</b>	Овсяная каша молочная	180	15,34	18,98	19,78	310,58	210
	Чай с сахаром	180	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50	4,48	12,68	21,4	160	б/н
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>19,82</b>	<b>31,66</b>	<b>53,38</b>	<b>519,36</b>	

<b>2 Завтрак</b>	Печенье	100	0,4	0,4	9,8	44,40	010
<b>10.00-10.25</b>							
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		100	0,4	0,4	9,8	44,40	
<b>Обед с 11.30-12.00</b>	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Фасолевый суп со сметаной (Суп «Харчо»)	180	2,37	4,9	16,11	118,02	82
	Куриное филе в сметанном соусе	110	11,56	9,3	2,97	141,75	302
	Пшеничный гарнир	120	6,58	5,56	31,67	208,08	679
	Компот фруктовый	180	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>26,26</b>	<b>20,6</b>	<b>97,55</b>	<b>692,98</b>	
<b>Полдник: 15:20-15:30</b>	Запеканка творожная	50	26,88	17,54	24,41	270,76	224
	Чай с сахаром	200	-	-	12,20	48,78	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>26,88</b>	<b>17,54</b>	<b>36,61</b>	<b>319,54</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1460</b>	<b>73,36</b>	<b>70,2</b>	<b>197,34</b>	<b>1576,28</b>	
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Каша пшеничная со сливочным маслом	180	3,79	4,20	11,98	95,61	182
	Какао с молоком	180	4	3,17	14,42	102,31	382
	Гренки	40	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>12,27</b>	<b>8,01</b>	<b>47,7</b>	<b>308,22</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	44,40	007
<b>Итого за 2Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,40</b>	
<b>Обед</b>	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
<b>11.30-12.00</b>	Сур картофельно-гороховый со сметаной	180	2,37	4,9	16,11	117,89	102
	Рыбные котлеты с подливой	110	14,9	14,4	30,79	312,4	234
	Гречневый гарнир	120	3,20	4,5	20	100	679
	Кисель фруктовый	180	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>25,79</b>	<b>24,54</b>	<b>123,25</b>	<b>787,23</b>	
<b>Полдник с 15.20-15.30</b>	Молочный суп с макаронами	200	3,5	4	27,76	161,66	474
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>7,98</b>	<b>4,64</b>	<b>49,06</b>	<b>271,96</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1450</b>	<b>46,44</b>	<b>37,59</b>	<b>229,81</b>	<b>1411,81</b>	
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Рисовая каша со сливочным маслом	180	5,1	10,72	33,42	251	182
	Чай с сахаром	180	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>9,58</b>	<b>11,36</b>	<b>66,92</b>	<b>410,08</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Яблоко	100	1,61	0,52	9,48	42,72	006
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		100	1,61	0,52	9,48	42,72	
<b>Обед с 11.30-12.00</b>	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Суп картофельно-перловый со сметаной	180	3,10	2,81	1,34	130,41	26
	Рагу мясное	200	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Компот фруктовый	180	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>670</b>	<b>10,74</b>	<b>9,67</b>	<b>63,91</b>	<b>679,98</b>	
<b>Полдник с 15:20-15:30</b>	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
	Молочный гречневый суп	150	2,89	5,3	26,27	164,36	94
	Хлеб пшеничный с маслом	40	4,48	12,68	21,4	160	б/н
<b>Итого за полдник:</b>		<b>340</b>	<b>7,37</b>	<b>17,98</b>	<b>59,87</b>	<b>373,14</b>	
<b>Итого за день:</b>		1510	29,3	39,53	200,18	1505,92	
<b>Среднее значение за период:</b>		1400				1400	

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под редакцией А.Я. Перевалова, 2018.
2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. М., 2011.

**Примечание : проводится С – витаминизация 3-х блюд**

