


 УТВЕРЖДЕНО
 Заведующий МБДОУ
 «Пушкинский детский сад «Радуга»
 О.В. Алиева
 « 01 » 09 2026 г.

Примерное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет (холодный период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак : 8:40	Суп молочный с крупой (гречка)	180	5	5	15	128	1	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	411
	Хлеб, сыр порциями	30/10	4,69	3,25	14,5	106,5	0.07	3
Всего:		400						
Второй завтрак 10.10	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	386
		100						
	Итого завтрак		11	9	60	370	11	
Обед 11.45	Суп фасолевый	180	5,1	0.6	16,9	94,3	12	93
	Котлета рубленая из птицы	70/5	13,6	3.4	11,77	132	0.14	322
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	4,94	3,79	23,73	148	-	219
	Салат из свеклы	50	0,7	3,0	4,18	46,95	6	34
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,4	1.54	390
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-

Всего		670						
	Итого обед		29	12	101	627	20	
Полдник: 15.50	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	80	19,6	10,1	46,1	354	2,27	436 и 501
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Всего		260						
	Итого полдник		22	13	60	445	3	
	Всего за день	1430	62	34	221	1442	34	
День 2								
Завтрак: 8.40	Суп молочный овсяный	180	5.3	5.3	16.1	134	0.7	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0.03	411
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,60	-	-
Всего		400						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
Всего		100						
	Итого завтрак		9	6	56	311	3	
Обед: 11.45	Борщ с картофелем	180	1,4	3,6	10,1	79,02	6,3	64
	Шницель мясной со сливочным маслом	70/5	10,8	8,08	10,99	160	0.10	299
	Каша вязкая пшеничная	130/5	3,5	3,5	21	133	-	182
	Овощи по сезону	50	0,7	2,54	4,5	43,70	-	-
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0.36	394
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-

Всего		670						
	Итого обед		21	18	95	636	7	
Полдник: 15.50	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	0.15	229
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Всего		260						
	Итого полдник		10	16	16	248	1	
	Всего за день	1430	40	40	167	1195	11	
День 3								
Завтрак: 8.40	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	4.6	16.9	131	0.54	100
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	40	0,03	411
Всего		400						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		100						
	Итого завтрак		8	12	52	350	3	
Обед: 11.45	Рассольник ленинградский	180	1,5	3,6	11,94	86,9	5,4	82
	Рыба запеченная в омлете	70	11,4	3,82	2.24	89,2	0,14	263
	Картофельное пюре	130	2,6	4,1	20,44	118,95	15,7	339
	Салат из белокочанной капусты	50	0.7	2,5	4,5	43,7	16,2	21
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1.54	390
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		660						
	Итого обед		21	15	84	545	39	

Полдник: 15.50	Булочка «Аппетитная»	50	4,75	9,77	36,5	253,4	-	453
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Всего		230						
	Итого полдник		8	13	52	360	1,43	
	Всего за день	1390	37	40	188	1255	43	
День 4								
Завтрак: 8.40	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,3	4,6	15	119	0,8	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,60	-	-
Всего		390						
Завтрак 2 : 10.10	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
		100						
	Итого завтрак		8	5	54	298	11	
Обед: 11.45	Суп картофельный с клецками	180/15	1,6	2,4	9,8	67	4,4	91
	Тефтели мясные из филе птицы	70	7,76	8,6	10,24	149	0,7	303
	Каша вязкая гречневая	130/5	3,9	4,3	17,78	126,1	-	331
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,31	390
	Овощи по сезону	50	0,7	2,54	4,5	43,70	-	-
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		680						
	Итого обед		19	19	87	592	6	
Полдник: 15.50	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	0,71	252
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
Всего		280						

	Итого полдник		17	15	31	324	2	
	Всего за день	1450	44	39	172	1214	19	
День 5								
Завтрак: 8.40	Суп молочный манный	180	4,68	4,57	14,7	118	0,8	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0.03	411
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Всего		400						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		100						
	Итого завтрак		8	12	49	337	3	
Обед 11.45	Суп картофельный с вермишелью	180	1,9	2,04	12,3	75,4	5,94	88
	Рыба тушеная с овощами	70	6,9	3,9	1,9	81	1,5	261
	Картофельное пюре	130	2,6	4,1	20,44	118,95	15,7	339
	Овощи по сезону	50	0,7	2,54	4,5	43,70	-	-
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0.36	394
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		660						
	Итого обед		17	13	87	539	24	
Полдник 15.50	Булочка «Аппетитная»	50	4.75	9.77	36.5	253.4	-	453
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1.43	416
Всего		230						
	Итого полдник		8	13	52	360	1,43	
	Всего за день	1390	33	38	188	1236	28	
День 6								
Завтрак: 8.40	Суп молочный овсяный	180	5.3	5.3	16.1	134	0.7	101

	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0.03	411
	Хлеб, сыр порциями	30/10	4,69	3,25	14,5	106,5	0.07	3
Всего		400						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		100						
	Итого завтрак		11	9	51	323	3	
Обед: 11.45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170/30	4,5/5,7	3,5/3.0	10,5/0.23	91,8/51	7,6/0.3	89
	Картофель запеченный в сметанном соусе	130	3	5	17	127	4	163
	Котлета рыбная запеченная	70/5	10,49	3,5	6,71	100	0.71	271
	Овощи по сезону	50	0,7	2,54	4,5	43,70	-	-
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1.54	390
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		685						
	Итого обед		29	18	84	620	14	
Полдник: 15.50	Булочка «Аппетитная»	50	4.75	9.77	36.5	253.4	-	453
	Йогурт	180	2,8	2,5	8,5	70	-	ТУ-9222-001-7215
Всего		230						
	Итого полдник		8	12	45	323		
	Всего за день	1415	48	39	180	1266	17	
День 7								
Завтрак: 8.40	Каша вязкая гречневая	150/5	4,5	5,0	20,52	145,5	-	331

	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63	-	227
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,60	-	-
Всего		405						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		100						
	Итого завтрак		16	12	64	437	3	
Обед: 11.45	Суп картофельный с бобовыми	180	3,9	3,7	11,75	97,02	4,1	87
	Рис отварной	150/5	3,7	5,5	37,9	216,6	-	332
	Биточки мясные	70/5	10,8	8,08	10,99	160,1	0,1	299
	Салат из свеклы	50	0,7	3,0	4,18	46,9	4,75	34
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0.36	394
Всего		690						
	Итого обед		24	21	113	741	9	
Полдник: 15.50	Запеканка из творога	100	17.54	12.05	17.15	247	0.24	251
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Всего		280						
	Итого полдник		18	12	27	287	0,27	
	Всего за день	1475	58	45	204	1465	12	
День 8								
Завтрак: 8.40	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	4.6	16.9	131	0.54	100
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411

	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Всего		400						
Второй завтрак 10.10	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0.4	9,8	44	10	386
		100						
	Итого завтрак		8	13	51	351	11	
Обед: 11.45	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,96	4.2	9,8	85,5	12,8	65
	Шницель рыбный	70/5	11,7	4,97	7,18	120	2.3	274
	Каша вязкая пшеничная	130/5	3,5	3,5	21	133	-	182
	Овощи по сезону	50	0,7	2,54	4,5	43,70	-	-
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1.54	390
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		670						
	Итого обед		23	16	87	588	17	
Полдник: 15.50	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	0.15	229
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1.43	416
Всего		260						
	Итого полдник		11	17	17	264	2	
	Всего за день	1430	42	46	155	1203	30	
День 9								
Завтрак: 8.40	Суп молочный с крупой(пшено)	180	5,2	4,9	16.7	132.12	0.72	101
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411

	Хлеб, сыр порциями	30/10	4,69	3,25	14,5	106,5	0.07	3
Всего		400						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		100						
	Итого завтрак		10	8	51	321	3	
Обед: 11.45	Суп картофельный	180	1,6	2,03	11,9	72,9	8,6	83
	Плов из филе птицы	150	15,9	5,52	25,4	215	0,72	321
	Винегрет овощной	50	0,6	3.08	3,8	45,8	6,6	46
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1.54	390
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	6
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		610						
	Итого обед		23	11	86	540	17	
Полдник: 15.50	Булочка с вишней	50	4.75	9.77	36.5	253.4	-	453
	Йогурт	180	2,8	2,5	8,5	70	-	ТУ-9222-001-7215
Всего		230						
	Итого полдник		8	12	45	323	0	
	Всего за день	1340	41	31	182	1184	20	
День 10								
Завтрак: 8.40	Суп молочный с крупой (рис)	180	4.3	4,6	15	119	0.8	101
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,60	-	-
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0.03	411
		400						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		100						

	Итого завтрак		8	5	54	296	3	
Обед: 11.45								
	Щи из капусты с картофелем	180	1,25	3,5	6,1	61,0	13,29	73
	Кнели из филе птицы с рисом	70	15,5	3.13	4,63	108,5	0.02	329
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	4,94	3,79	23,73	148	-	219
	Овощи по сезону	50	0,7	2,54	4,5	43,70	-	-
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0.36	394
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	5
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		665						
	Итого обед		27	14	87	581	14	
Полдник: 15.50	Булочка с вишней	50	4.75	9.77	36.5	253.4	-	453
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0.54	419
Всего		230						
	Итого полдник		10	15	46	355	1	
	Всего за день	1395	45	34	187	1232	18	
	Итого за 10 дней		450	386	1844	12692	232	
	Сред. значение за 10 дней		45	39	184	1269	23	

При составлении меню допускается отклонение от нормы +/- 5

Меню составила медсестра Соколенко Т.И