

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ  
«Пушкинский детский сад «Радуга»  
О.В . Алиева  
« 02 » февраля 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			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак : 8:40</b>	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
<b>Всего:</b>		<b>400</b>						
<b>Второй завтрак 10.10</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
		<b>100</b>						
	<b>Итого завтрак</b>		<b>10</b>	<b>9</b>	<b>49</b>	<b>319</b>	<b>11</b>	
<b>Обед 11.45</b>	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	87,84	1.54	390
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-

<b>Всего</b>		<b>670</b>						
	<b>Итого обед</b>		<b>29</b>	<b>12</b>	<b>101</b>	<b>627</b>	<b>20</b>	
<b>Полдник: 15.50</b>	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
<b>Всего</b>		<b>260</b>						
	<b>Итого полдник</b>		<b>22</b>	<b>13</b>	<b>60</b>	<b>445</b>	<b>3</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1430</b>	<b>61</b>	<b>34</b>	<b>210</b>	<b>1391</b>	<b>34</b>	
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак: 8.40</b>	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	-	-
<b>Всего</b>		<b>400</b>						
<b>Второй завтрак</b>								
<b>10.10</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
<b>Всего</b>		<b>100</b>						
	<b>Итого завтрак</b>		<b>9</b>	<b>6</b>	<b>56</b>	<b>311</b>	<b>3</b>	
<b>Обед: 11.45</b>	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	-	-

<b>Всего</b>		<b>670</b>						
	<b>Итого обед</b>		<b>21</b>	<b>18</b>	<b>95</b>	<b>636</b>	<b>7</b>	
<b>Полдник: 15.50</b>	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
<b>Всего</b>		<b>260</b>						
	<b>Итого полдник</b>		<b>10</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>248</b>	<b>1</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1430</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>167</b>	<b>1195</b>	<b>11</b>	
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак: 8.40</b>	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
<b>Всего</b>		<b>400</b>						
<b>Второй завтрак 10.10</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		<b>100</b>						
	<b>Итого завтрак</b>		<b>8</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>350</b>	<b>3</b>	
<b>Обед: 11.45</b>	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	-	-
<b>Всего</b>		<b>660</b>						
	<b>Итого обед</b>		<b>21</b>	<b>15</b>	<b>84</b>	<b>545</b>	<b>39</b>	

<b>Полдник: 15.50</b>	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
<b>Всего</b>		<b>230</b>						
	<b>Итого полдник</b>		<b>8</b>	<b>13</b>	<b>52</b>	<b>360</b>	<b>1,43</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1390</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>188</b>	<b>1255</b>	<b>43</b>	
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак: 8.40</b>	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	-	-
<b>Всего</b>		<b>390</b>						
<b>Завтрак 2 : 10.10</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0.4	9,8	44	10	386
		<b>100</b>						
	<b>Итого завтрак</b>		<b>8</b>	<b>5</b>	<b>54</b>	<b>298</b>	<b>11</b>	
<b>Обед: 11.45</b>	Суп картофельный с клещками	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	-	-
<b>Всего</b>		<b>680</b>						
	<b>Итого обед</b>		<b>19</b>	<b>19</b>	<b>87</b>	<b>592</b>	<b>6</b>	
<b>Полдник: 15.50</b>	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
<b>Всего</b>		<b>280</b>						

	<b>Итого полдник</b>		<b>17</b>	<b>15</b>	<b>31</b>	<b>324</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1450</b>	<b>44</b>	<b>39</b>	<b>172</b>	<b>1214</b>	<b>19</b>	
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак: 8.40</b>	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, сыр порциями	30/10	4,69	3,25	14,5	106,5	0.07	3
<b>Всего</b>		<b>400</b>						
<b>Второй завтрак 10.10</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		<b>100</b>						
	<b>Итого завтрак</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>307</b>	<b>3</b>	
<b>Обед 11.45</b>	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	-	-
<b>Всего</b>		<b>660</b>						
	<b>Итого обед</b>		<b>17</b>	<b>13</b>	<b>87</b>	<b>539</b>	<b>24</b>	
<b>Полдник 15.50</b>	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
<b>Всего</b>		<b>230</b>						
	<b>Итого полдник</b>		<b>8</b>	<b>13</b>	<b>52</b>	<b>360</b>	<b>1,43</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1390</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>188</b>	<b>1206</b>	<b>28</b>	
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак: 8.40</b>	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 с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
<b>Всего</b>		<b>400</b>						
<b>Второй завтрак 10.10</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		<b>100</b>						
	<b>Итого завтрак</b>		<b>8</b>	<b>13</b>	<b>51</b>	<b>353</b>	<b>3</b>	
<b>Обед: 11.45</b>	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	-	-
<b>Всего</b>		<b>685</b>						
	<b>Итого обед</b>		<b>29</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>620</b>	<b>14</b>	
<b>Полдник: 15.50</b>	Булочка «Аппетитная»	50	4.75	9.77	36.5	253.4	-	453
	Йогурт	180	2,8	2,5	8,5	70	-	TY-9222-001-7215
<b>Всего</b>		<b>230</b>						
	<b>Итого полдник</b>		<b>8</b>	<b>12</b>	<b>45</b>	<b>323</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1415</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>180</b>	<b>1296</b>	<b>17</b>	
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак: 8.40</b>	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	-	-
<b>Всего</b>		<b>405</b>						
<b>Второй завтрак 10.10</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		<b>100</b>						
	<b>Итого завтрак</b>		<b>16</b>	<b>12</b>	<b>64</b>	<b>437</b>	<b>3</b>	
<b>Обед: 11.45</b>	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
<b>Всего</b>		<b>690</b>						
	<b>Итого обед</b>		<b>24</b>	<b>21</b>	<b>113</b>	<b>741</b>	<b>9</b>	
<b>Полдник: 15.50</b>	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
<b>Всего</b>		<b>280</b>						
	<b>Итого полдник</b>		<b>18</b>	<b>12</b>	<b>27</b>	<b>287</b>	<b>0,27</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1475</b>	<b>58</b>	<b>45</b>	<b>204</b>	<b>1465</b>	<b>12</b>	
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак: 8.40</b>	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

<b>Всего</b>		<b>400</b>						
<b>Второй завтрак 10.10</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0.4	9,8	44	10	386
		<b>100</b>						
	<b>Итого завтрак</b>		<b>8</b>	<b>13</b>	<b>51</b>	<b>351</b>	<b>11</b>	
<b>Обед: 11.45</b>	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	-	-
<b>Всего</b>		<b>670</b>						
	<b>Итого обед</b>		<b>23</b>	<b>16</b>	<b>87</b>	<b>588</b>	<b>17</b>	
<b>Полдник: 15.50</b>	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
<b>Всего</b>		<b>260</b>						
	<b>Итого полдник</b>		<b>11</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>264</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1430</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>155</b>	<b>1203</b>	<b>30</b>	
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак: 8.40</b>	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

<b>Всего</b>		<b>400</b>						
<b>Второй завтрак 10.10</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		<b>100</b>						
	<b>Итого завтрак</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>51</b>	<b>321</b>	<b>3</b>	
<b>Обед: 11.45</b>	Суп картофельный	180	1,6	2,03	11,9	72,9	8,6	83
	Плов из filet 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	-	-
<b>Всего</b>		<b>610</b>						
	<b>Итого обед</b>		<b>23</b>	<b>11</b>	<b>86</b>	<b>540</b>	<b>17</b>	
<b>Полдник: 15.50</b>	Пирожки печенные с повидлом	60	3,50	3,75	34,77	187	0,03	437
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
<b>Всего</b>		<b>240</b>						
	<b>Итого полдник</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>49</b>	<b>278</b>	<b>1</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>39</b>	<b>25</b>	<b>186</b>	<b>1139</b>	<b>21</b>	
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак: 8.40</b>	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
		<b>400</b>						
<b>Второй завтрак 10.10</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		<b>100</b>						

	<b>Итого завтрак</b>		<b>8</b>	<b>5</b>	<b>54</b>	<b>296</b>	<b>3</b>	
<b>Обед: 11.45</b>								
	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	-	-
<b>Всего</b>		<b>665</b>						
	<b>Итого обед</b>		<b>27</b>	<b>14</b>	<b>87</b>	<b>581</b>	<b>14</b>	
<b>Полдник: 15.50</b>	Драчена	80/5	8,52	11,69	5,05	160	0,28	242
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,54	419
<b>Всего</b>		<b>265</b>						
	<b>Итого полдник</b>		<b>14</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>262</b>	<b>1</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1430</b>	<b>49</b>	<b>36</b>	<b>155</b>	<b>1139</b>	<b>18</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>450</b>	<b>382</b>	<b>1805</b>	<b>12503</b>	<b>233</b>	
	<b>Сред. значение за 10 дней</b>		<b>45</b>	<b>38</b>	<b>180</b>	<b>1250</b>	<b>23</b>	

При составлении меню допускается отклонение от нормы +/- 5

Меню составила медсестра Соколенко Т.И

