



ОШКОЛЫ УТВЕРЖДАЮ:
Врио заведующего МБДОУ «Ильичевский
детский сад «Колобок»
М.М.Карабчук
2025г.



Примерное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МБДОУ «Ильичевский д/с «Колобок»

на летне-осенний период.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,52	18,83	147,2	0,91	100
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Сок	120	0,90	-	18,18	76	3,60	418
10.00	Печенье	20	1,36	3,7	2,96	86,6	-	ГОСТ 24901- 2014
	Итого завтрак	560	14,75	17,69	69,35	529,9	4,65	
	Борщ с картофелем и капустой	180	1,45	3,92	10,19	82	8,23	63
	Картофельное пюре	140	3,06	4,80	20,44	137,25	18,2	339
Обед	Котлета рыбная	80	14,03	1,90	0,25	74	0,28	259
	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,43	0,95	25,88	3,8	13
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,7	88,72	1,45	390
	Хлеб ржаной	30	2,96	0,48	17,36	85,6	-	ГОСТ 2077-84
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	-	ГОСТ Р 58233- 2018
	Итого обед	680	23,61	13,87	83,08	553,13	31,96	

Подлинки	Пирожок с повидлом	180	4,03	3,63	38,8	186,2	0,028	437
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Итого полдник	250	4,09	3,65	48,79	226,2	0,058	
	Всего за день	1550	57,95	49,546	178,518	1408	37,68	
День 2								
Завтрак:	Суп молочный рисовый	180	4,81	5	16,83	131,4	0,91	101
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	-	ГОСТ Р 58233-2018
10.00	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21	95	10	386
	Итого завтрак	480	10,56	8,11	61,99	364,4	12,08	
Обед:	Суп картофельный с клецками	180	1,67	2,68	9,71	69,9	4,6	91
	Каша гречневая	140	4,7	5,2	21,37	226,2	-	330
	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Салат из капусты б\к	40	0,56	2,03	3,6	35	13	21
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99	400
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,30	14,84	71,21	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Хлеб ржаной	30	2,96	0,48	17,36	85,6	-	ГОСТ 2077-84
	Итого обед	690	24,96	19,98	106,62	782,45	18,71	
Полдник:	Булочка «Ванильная»	70	5,53	5,68	38,1	225	-	450
	Ряженка	180	5,4	5,76	7,38	102,6	0,54	ГОСТ 31455-2012
	Итого полдник	250	10,93	11,44	45,48	327,6	0,54	
	Всего за день	1420	47,09	38,76	234,25	1569,85	30,79	
День 3								
Завтрак:	Суп молочный манный	180	5,48	5,04	16,1	131,8	0,98	99
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,30	14,84	71,21	-	ГОСТ Р 58233-2018

10.00	Сок	1,50	0,90	15,18	76	3,00	ГОСТ 24901-2014
	Печенье	20	1,36	2,96	86,6	-	
	Итого завтрак	530	13,53	67,9	474,61	6,01	83
	Суп картофельный на м\б	180	2,87	13,38	85	9,6	321
	Плов из птицы	150	16,59	26,76	226	0,41	34
	Салат из свеклы	40	0,57	3,34	37,56	3,8	394
	Компот из сухофруктов	180	0,4	25	102	0,36	ГОСТ 2077-84
	Хлеб ржаной	30	2,96	17,36	85,6	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Хлеб пшеничный	20	1,4	9,8	47	-	
	Итого обед	630	24,52	93,25	573,52	14,17	456
Полдник:	Булочка «Веснушка»	70	5,4	37,7	211	2,3	411
	Чай с сахаром	180	0,06	9,99	40	0,03	
	Итого полдник	250	5,46	47,69	251	2,33	
	Всего за День	1410	43,51	208,84	1399,14	22,51	
Завтрак:	Суп молочный овсяный	180	5,92	17,92	148,8	0,91	101
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,45	14,62	136	-	1
	Чай с сахаром	180	0,06	9,99	40	0,03	411
	Фрукты по сезону	100	1,5	21	95	10	386
10.00	Итого завтрак	500	9,93	63,53	420,8	10,94	
	Суп картофельный с рисом	180	1,57	11,67	72,6	6,6	86
Обед:	Макароны отварные с сливочным маслом	140/5	5,68	27,25	171	-	219
	Птица тушенная в соусе	60\60	14,71	3,52	109	0,01	318
	Салат из капусты б/к	40	0,56	3,6	35	13	21
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	21,7	88,72	1,45	390

	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	ГОСТ Р 58233-2018 ГОСТ 2077-84
Полдник:	Хлеб ржаной	30	2,96	0,48	17,36	85,6	
	Итого обед	745	27,47	14	93,64	525,12	21,06
	Запеканка творожная	80	17,76	12,10	18,37	253	0,24
	Соус молочный сладкий	20	0,58	1,356	3,978	30,45	0,10
	Йогурт	180	5,04	4,5	27,54	171	ГОСТ 31981-2013
День 5 Завтрак:	Итого полдник	280	23,38	17,956	49,888	454,54	0,34
	Всего за день	1545	60,78	49,956	207,058	1446,64	32,34
	Суп молочный гречневый	180	5,97	5,47	17,08	142,2	0,91
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,30	14,84	71,21	ГОСТ Р 58233-2018
10.00	Сок	120	0,90	-	18,18	76	3,60
	Итого завтрак	510	12,66	8,97	65,92	397,41	5,94
	Щи из картофеля с капустой	180	1,40	3,90	6,78	68,8	14,76
	Птица тушенная с овощами	140	14,47	11	10	197,3	3,4
	Огурец свежий	30	0,65	0,11	3,36	4,50	3
Обед:	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,48	17,36	85,6	ГОСТ 2077-84
	Итого обед	590	19,88	14,61	62,5	459,3	21,52
	Омлет натуральный	85	7,056	13,58	1,35	156,3	0,10
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Полдник:	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	19,6	94	ГОСТ Р 58233-2018
	Итого полдник	305	9,916	14	30,94	291	0,13
	Всего за день	1425	42,46	37,58	128,48	1214,71	27,58
	Суп молочный с пшеном	180	5,97	3,9	17	142,2	0,91
							101
День 6 Завтрак:							

10.00	Хлеб пшеничный с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,2	414
	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21	95	10	386
	Итого завтрак	520	17	15,25	71,75	508,2	12,22	
							5,03	69
Обед:	Борщ с картофелем и фасолью	180	2,83	4,08	11,62	94,6	0,82	271
	Котлета рыбная	80	11,99	4,05	7,67	115	18,2	339
	Картофельное пюре	140	3,06	4,80	20,44	137,25	3,8	13
	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,43	0,95	25,28	1,45	390
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,7	88,72	-	ГОСТ 2077-84
	Хлеб ржаной	30	2,22	0,36	13,03	64,26	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	-	
	Итого обед	670	22,94	17,06	86,21	583,76	29,3	450
	Булочка «Ванильная»	70	5,53	5,68	38,1	225	0,03	411
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,23	
Полдник:	Итого полдник	250	7,46	1,6	51,46	261,5	41,75	
	Всего за день	1440	48,4	34,91	210	1443,46		
Завтрак:	Суп молочный манный	180	5,48	5,04	16,1	131,8	0,98	99
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,30	14,84	71,21	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Сок	120	0,90	-	18,18	76	3,60	418
	Печенье	20	1,36	3,7	2,96	86,6	-	ГОСТ 24901-2018
10.00	Итого завтрак	530	9,92	9,06	62,07	405,61	4,61	
							6,6	88
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,15	2,27	13,71	83,8	0,14	322
	Котлета рубленая с соусом	80\20	15,64	3,89	13,46	151		

	Каша гречневая	140	4,7	5,2	21,37	151,5		310
	Салат из капусты б/к	40	0,56	2,03	3,6	35	13	21
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,48	17,36	85,6	-	ГОСТ 2077-84
Полдник:	Итого обед	680	26,41	13,89	94,5	609,9	20,1	
	Пудинг творожный с рисом	80	14,73	9,94	18,93	224	0,19	250
	Соус молочный сладкий	20	0,58	1,356	3,978	30,45	0,10	369
	Йогурт	180	5,04	4,5	27,54	171	-	ГОСТ 31981-2013
День 8 Завтрак:	Итого полдник	280	20,35	15,796	50,448	425,45	0,29	
	Всего за день	1500	56,68	39,766	208	1441,96	25	
	Пудинг творожный	80	15,14	10,76	24,33	255	0,19	249
	Молочный сладкий соус	20	0,58	1,356	3,978	30,45	0,10	369
10.00	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21	95	10	386
	Итого, завтрак	380	20,89	15,806	65,128	487,45	11,72	
	Суп с рыбными фрикадельками	180	4,48	2,42	12,53	95,5	8,96	90
Обед:	Птица тушенная в сметано-томатном соусе	80	10,31	8,15	2,62	125	0,55	318
	Каша вязкая «Артек»	140	5,66	4,37	27,26	171	-	182
	Винегрет	40	0,54	2,47	3,37	37,92	4,1	46
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99	400
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,30	14,84	71,21	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Хлеб ржаной	30	2,96	0,48	17,36	85,6	-	ГОСТ 2077-84
	Итого обед	690	27,5	20,16	97,46	678,73	13,61	
	Пирожок с повидлом	70	4,03	3,63	38,8	186,2	0,028	437
Полдник:	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411

	Итого полдник	250	9,43	9,39	46,18	288,8	0,568	
	Всего за день	1320	57,82	45,356	208,768	1455,98	25,898	
День 9								
Завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,52	18,13	147,2	0,91	100
	Хлеб пшеничный с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,2	414
10.00	Сок	120	0,90	-	18,18	76	3,60	418
	Печенье	20	1,36	3,7	2,96	86,6	-	ГОСТ 24901-2014
	Итого завтрак	560	17,28	19,6	70,99	566,4	5,89	
Обед:								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,30	4,14	12,35	108	8,96	89
	Рыба припущенная	80	14,03	1,90	0,25	74	0,28	259
	Картофельное пюре	140	3,06	4,80	20,44	137,25	18,2	339
	Огурец свежий	40	0,65	0,11	3,36	4,50	3	
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,7	88,72	1,45	390
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	--	ГОСТ Р 58233-2018
	Хлеб ржаной	30	2,96	0,48	17,36	85,6	-	ГОСТ 2077-84
	Итого обед	680	27,45	13,69	85,5	585,57	41,89	
Полдник:								
	Сырники из творога	80	18,69	12,67	11,40	234	0,25	245
	Соус молочный сладкий	20	0,58	1,356	3,978	30,45	0,10	369
	Ряженка	180	5,4	5,76	7,38	102,6	0,54	ГОСТ 31455-2012
	Итого полдник	280	24,31	18,526	42,918	445,45	0,35	
	Всего за день	1530	69,04	52,816	199,408	1598,42	48,13	
День 10								
Завтрак:								
	Суп молочный манный	180	5,48	5,04	16,1	131,8	0,98	99
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416

10.00	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,30	14,84	71,21	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21	95	10	386
	Итого завтрак	390	13,22	9,92	69,58	423,01	12,34	
Обед	Суп картофельный гороховый	180	1,74	4,89	8,48	209	1,01	73
	Птица тушенная в соусе	120	15,25	12,5	10,38	215	4	290
	Рис отварной	140	3,68	5,42	37,05	211,8	-	332
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	34
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,48	17,36	85,6	-	ГОСТ 2077-84
Полдник:	Итого обед	700	24,71	25,874	103,79	870,2	9,8	
	Омлет натуральный	85	7,056	13,58	1,35	156,3	0,10	229
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,30	14,84	71,21	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Итого полдник	295	9,236	13,9	26,18	276,51	0,13	
	Всего за день	1385	47,166	49,694	199,55	1569,75	22,27	
	Итого за весь период		531,986	436,035	2102,872	15447,91	383,788	
	Сред. значение за 10 дней		53,19	43,60	210,28	1544,791	38,788	
	Норма на 1 реб. в день		54	60	261	1800	50	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							

При составлении меню допускается отклонение от нормы +/- 5%

Меню составила медсестра МБ ДОУ «Ильичевский д/с «Колобок»

Хортюк В.Н.