

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «Красногвардейский детский сад «Веселое солнышко»

_____ С.В.Фирсова

«__01__» января 2026 г.

Примерное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:								
	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157	0.15	229
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
10.00	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0.4	9.8	44	6	386
	Итого завтрак		12	20	35	380	6	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13.7	84	6.6	88
	Рыба тушеная с овощами	80	7.93	4.55	2.20	81	1.80	261
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18.1	339
	Овощи по сезону(огурец)	50	0,7	2.54	4.5	43.70	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,37	0,018	24,99	101,7	0.36	394
	Хлеб ржаной	31	3	0,48	13.36	70	-	-

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Итого обед		19.34	15	94	588	26	
Полдник	Оладьи с повидлом	60/5	4.56	4.06	27.75	166	0.24	432
	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90	0.47	420
	Итого полдник		9.78	8.56	34.95	256	0.71	
	Всего за день		41.12	43.56	163.95	1224	32.71	
День 2								
Завтрак:								
	Запеканка из творога с морковью	100	11.66	10.29	23,78	234	0.71	252
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1.17	414
10.00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
	Итого завтрак		15	12.7	48.24	367.6	3.8	
Обед:								
	Борщ с картофелем	200	1.63	4	11.2	87.8	7.03	64
	Шницель рубленый	80	12.44	9.24	12.56	183	0.12	299
	Каша вязкая пшеничная	150\5	4	4,2	24.5	152.4		331
	Овощи по сезону помидор	50	0,7	2.54	4.5	43.70	-	-
	Кисель из кураги	180	0,8	0,05	25,73	106,56	0.4	398
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5		-
	Хлеб ржаной	31	3	0,48	13.36	70		-
	Итого обед		24.94	21	106.34	713.96	7.55	
Полдник:	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	Яйца вареные	1шт	5,08	4,60	0,28	63		227

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3		-
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	6	386
	Итого полдник		7.12	5.22	29.73	194.3	6.03	
	Всего за день		47.06	39	184.31	1276	17.38	
День 3								
Завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.1	4.6	16.9	130	0.8	100
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14,49	70.5	-	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1.20	416
10.00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
	Итого завтрак		11.64	8.09	57.31	350.1	4	
Обед:								
	Рассольник ленинградский	200	1.68	4.09	13.2	96.6	6.03	82
	Птица тушенная в соусе с овощами	230	12.32	3.02	20.88	160	9.24	319
	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2.5	4.5	43.7	16.22	21
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1.54	390
	Хлеб ржаной	31	3	0,48	13.36	70		-
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5		-
	Итого обед		20.21	10.53	87.93	528.64	33.03	
Полдник:								
	Булочка « Дорожная»	70	4.75	9.77	36.5	253.4		453
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1.26	420
	Итого полдник		9.97	14.27	43.7	343.4	1.26	

	Всего за день		41.82	33	189	1222	38.3	
День 4								
Завтрак:								
	Суп молочный овсяный	180	5.3	5.3	16.1	134	0.8	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0.03	411
	Хлеб с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
10.00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42.6	2	418
	Итого завтрак		8.31	12.87	50.81	352.6	2.83	
Обед:								
	Суп картофельный с клецками	200/15	1.67 0.6	2.68 0.4	9.7 2.87	70 18.2	4.6 -	91/128
	Тефтели мясные	80	10.91	12.56	13.79	212	1.13	303
	Капуста тушеная	150	3,13	5.56	14,38	120	24.99	143
	Компот из сушеных фруктов	180	0,37	0,018	24,99	101,7	0.36	394
	Овощи по сезону помидор	50	0,7	2.5	4.5	43.7	3	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47.3		-
	Хлеб ржаной	31	3	0,48	13.36	70		-
	Итого обед		21.96	24.4	93.25	683	31	
Полдник:								
	Сырники из творога	55	9.30	6.33	5.38	116	0.13	245
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0.54	420
	Итого полдник		14.52	10.83	12.94	208	0.67	
	Всего за день		45	48.1	157	1244	34.5	
День 5								
Завтрак:								

	Суп молочный с крупой (рис)	180	4.3	4.5	15.1	119	0.8	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1.17	414
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
10.00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
	Итого завтрак		12.38	13.79	54.12	391.6	4.04	
Обед:								
	Суп фасолевый	200	5.7	0.6	19	104.8	9.4	93
	Котлета рубленая из птицы	80	15.64	3.89	13.46	151	0.14	322
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.68	4,36	27.25	171		219
	Салат из свеклы	50	0,7	3	4.18	46.95	4.7	34
	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,49	87,84	1.54	390
	Хлеб ржаной	31	3	0,48	13.36	70		-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		-
	Итого обед		32.44	12.67	108.4	678.59	15.78	
Полдник:								
	Печенье	30	2.5	6.32	22.32	153.2	4	ГОСТ 24901-89
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0.03	411
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	6	386
	Итого полдник		2.96	6.74	42.11	237.2	10.03	
	Всего за день		48	33.2	205	1307	29.8	
День 6								
Завтрак:								
	Каша вязкая гречневая	180/5	5.4	6	24.6	174.6		331
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9.66	47.3		

	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0.03	411
10.00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
	Итого завтрак		7.54	6.22	54.35	304.5	2.03	
Обед:								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3.9	6.7	67.8	14.7	73
	Мясо тушеное с овощами	170	16.20	13.28	11.03	228	3.71	290
	Овощи по сезону(огурец)	50	0,7	2.5	4.5	43.7	-	-
	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,5	87,84	1.54	390
	Хлеб ржаной	31	3	0,48	13.36	70		-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Итого обед		23.8	20.6	71.58	567.84	20	
Полдник:								
	Булочка школьная	60	5.01	1.92	33.57	172		455
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0.54	420
	Итого полдник		10.23	6.42	41.13	264	0.54	
	Всего за день		41.57	33	167	1136	23	
День 7								
Завтрак:	Суп молочный овсяный	180	5.3	5.3	16.1	134	0.8	101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1.43	416
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	-	-
10.00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
	Итого завтрак		11.84	8.79	56.51	354.1	4.23	
Обед:								
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,1	4.7	10.9	95.4	14.2	65

	Шницель рыбный	80	13.48	5.68	8.21	138	2.73	274
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18.1	339
	Овощи по сезону(огурец)	50	0,7	2.5	4.5	43.7	-	-
	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,49	87,84	1.54	390
	Хлеб ржаной	31	3	0,48	13.36	70		-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9.66	47.3		
	Итого обед		24.06	18.5	88.56	619.49	36.6	
Полдник:								
	Печенье	30	2.5	6.32	22.32	153.2		ГОСТ 24901-89
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9,07	102	2.46	419
	Итого полдник		7	11	31	255	6	
	Всего за день		44	38.4	176.3	1229	43.5	
День 8								
Завтрак:								
	Суп молочный с крупой(пшено)	180	5.2	4.9	16.7	132	0.8	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1.17	414
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47.3	-	-
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0.4	9.8	44	6	386
	Итого завтрак		10.03	7.91	50.52	314.3	8	
Обед:								
	Суп картофельный	200	1.8	2.26	13.3	81	9.6	83
	Плов из птицы	160	16.59	5.81	26.76	226	0.41	321

	Винегрет овощной	50	0,6	3.08	3.8	45.8	6.6	46
	Хлеб ржаной	31	3	0,48	13.36	70		-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47.3	-	-
	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,5	88	1.54	390
	Итого обед		24	12	88	558	17	
Полдник:								
	Запеканка из творога	100	17.76	12.10	18.37	253	0.24	251
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92	0.54	420
	Итого полдник		23	16.6	26	345	0.78	
	Всего за день		57	36.51	165	1217	27	
День 9								
Завтрак:								
	Каша манная жидкая	155/5	2.40	3.82	16.10	108		199
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1.43	416
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.3		
10.00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
	Итого завтрак		8.15	7.21	52	304.9	3.43	
Обед:								
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.3	4.2	13.05	108	4	87
	Голубцы ленивые с соусом	160/30	14.12 0.42	9.04 1.49	20.26 1.76	219 22.23	20.03 0.01	315 372
	Салат из свеклы	50	0,7	3	4.18	46.95	4.7	34
	Хлеб ржаной	31	3	0,48	13.36	70		-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		-
	Кисель из кураги	180	0,80	0,054	25,73	106,56	0.4	398

	Итого обед		26	19	93	643	29	
Полдник:								
	Оладьи с повидлом	60/5	4.56	4.06	27.75	166	0.24	432
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	420
	Итого полдник		9.78	8.56	34.95	256	1.5	
	Всего за день		44	35	180	1204	34	
День 10	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	180/5	3.05	0.44	36.92	164		331
Завтрак:	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0.03	411
10.00	Фрукты свежие яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	6	386
	Итого завтрак		5.88	1.16	71.2	319	6.03	
Обед:								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5.3/3	4.1/2	12.3/0.1	108/34.12	8.9/0.2	89/129
	Рагу из овощей	155	1.79	9.24	11.17	135	8.27	148
	Котлеты рыбные запеченные	80	11.99	4.05	7.67	115	0.82	271
	Овощи по сезону(помидор	50	0.7	2.54	4.5	43.70	-	-
	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,5	87,84	1.54	390
	Хлеб ржаной	31	3	0,48	13.36	70		-
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5		
	Итого обед		28	23	85	664	19.73	
Полдник:	Пудинг из творога с яблоками	100	13.61	10.67	14.63	209	1.33	254

	Сок	100	0.5	-	10.1	42.6	2	418
	Итого полдник		14.11	10.67	24.73	251.6	3.33	
	Всего за день		48	36	181	1235	29.09	
	Итого за 10 дней		457.35	374.66	1768.13	1229.4	309.03	
	Сред. значение за 10 дней		46	37.4	177	1230	31	

Меню составила медсестра МБ ДООУ «Красногвардейский детский сад « Веселое солнышко»

Новосёлова Л.Н.

При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +,- 5%