

Утверждаю : _____/В.В.Чалая/

Приказ № 2/01 от 01.09.2025г



***Примерное
десятидневное меню для детей
от 3 до 7 лет
12-ти часовым пребыванием
МБДОУ Д/С № 6***

День 1

Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак 1						
Каша манная	250	7,73	11,68	28,03	249,44	1,4
Хлеб пшеничный масло слив сыр	40/10/15	7,23	12,77	20,18	227,45	0,58
Кофейный напиток	200	0	0	12,97	51,74	0,06
Мороженое долькой	60	0,48	0,1	3,5	16,8	2,4
	515	15,44	24,55	64,68	545,43	4,44
Завтрак 2						
Сок яблочный	100	0,2	0	11,2	47	0
Обед						
Суп картофельный с мясом и гречкой	200	9,76	6,84	22,3	196,32	13,06
Голубцы ленивые с мясом	165/30	12,87	12,8	18,18	252,53	75,27
Помидор или огурец	50	0,4	0,1	1,48	7,25	0
Компот из сухофруктов	200	0	0	14,2	56,69	0
Хлеб ржаной пшеничный	50/20	6,09	1,53	38,13	190,6	0
		29,12	21,27	94,29	703,39	88,33
Уплотнённый полдник						
Омлет с зелёным горошком	138/24	8,47	8,08	4,27	124,12	0,3
Хлеб пшеничный	30	1,56	0,62	10,02	53,4	0
Булочка венская	75	6,48	7,3	32,13	221,1	0,2
Кондитерские изделия	30	0,6	4,68	19,65	123,6	0
Молоко	200	6,4	5,6	9,4	117,6	1,8
	497	23,51	26,28	75,47	639,82	2,3
Итого за день		68,67	67,92	238,51	1912,29	95,07
Помидор	50	0,5	0,1	1,65	9,5	
Огурец	50	0,3	0,1	1,3	5	
Среднее значение		0,4	0,1	1,48	7,25	

день 2

Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак 1						
Каша из трёх злаков	250	8,72	12,23	33,83	211,71	1,5
Хлеб пшеничный масло сливочное	40/10	3,22	4,24	10,09	86,5	0
Кофейный напиток	200	5,57	6,12	23,4	170,82	1
	500	17,51	22,59	67,32	469,03	2,5
Завтрак 2						
Фрукт или сок	100	0,5	0	11,2	47	0
Обед						
Суп картоф с вермишелью на кур/б	200	2,16	2,24	17,66	85,76	19,44
суфле куриное	80	18,85	12,23	4,64	203,78	0,84
Рагу овощное	160	2,59	8,85	14,96	151,33	69,98
Помидор или огурец	50	0,4	0,1	1,48	7,25	0
Компот из сухофруктов	200	0	0	14,2	56,69	
Хлеб ржаной пшеничный	50/20	6,09	1,53	38,13	190,6	0
	760	30,09	24,95	91,07	695,41	90,26
Уплотнённый полдник						
Ёжики рыбные в том-смет соусе	95/40	10,67	4,77	12,33	131,53	1,11
Свекла тушёная	150	0,79	4,14	16,02	60	3,85
Хлеб пшеничный	20	0,8	5	12,2	97	0
Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,67	110,54	1,1
	505	15,06	17,11	58,22	399,07	6,06

Итого за день		64,69	65,41	276,93	1815,35	112,67
Помидор	50	0,5	0,1	1,65	9,5	
Огурец	50	0,3	0,1	1,3	5	
Среднее значение		0,4	0,1	1,48	7,25	
среднее значение		0,79	4,14	16,02	60	3,85

День 3

Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак						
Каша пшённая молочная	250	8,78	12,37	32,44	263,88	1,4
Хлеб пшеничный масло сливочное сыр	40/10/15	7,23	12,77	20,18	227,45	0,58
Какао с молоком	200	5,72	6,57	22,66	170,18	1,1
морковь долькой	60	0,75	0,05	3,8	18,5	4,05
	515	22,48	31,76	79,08	680,01	7,13
Завтрак 2						
Сок яблочный или фрукт	100	0,5	0	11,2	47	0
Обед						
Борщ с курицей и со сметаной	200	6,6	9,64	11,5	120,66	30,73
Виточек мясной	80	10,97	9,28	6,98	166,05	1,03
Пюре картофельное	140	2,72	5,2	20,87	90,33	0,18
Салат из овощей	60	1	4,63	11,2	59,5	11,65
Компот из сухофруктов или ягодный	200	0	0	14,2	56,69	0
Хлеб ржаной пшеничный	50/20	6,09	1,53	38,13	190,6	0
	750	27,38	30,28	102,88	683,83	43,59
Уплотнённый полдник						
Запеканка творожно-морков со сметанным соус	160/13	22,27	7,28	37,92	264,15	2,4
Пюре фруктовое	120	0,72	0,3	13,22	60,6	14,2
Конд изделия или бутерброд с повидлом	30	0,6	4,68	19,65	123,6	0
Молоко	200	6,4	5,6	9,4	117,6	4,9
	493	29,99	17,86	80,19	565,95	21,5
Итого за день	523	80,3	76,2	259,3	1959,36	81,72
Салат из свежих помидор	60	1	5,11	2	56,25	8,3
Салат из свежей капусты	60	1,41	4,58	4,6	63,94	21,15
икра кабачковая		0,6	4,2	27	58,2	5,5
		1	4,63	11,2	59,5	11,65

День 4

Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак						
Каша дружба	250	8,26	12,08	33,95	90,76	1,5
Хлеб пшеничный масло сливочное	40/10	3,22	8,49	20,18	173	0
Кофейный напиток	200	5,57	6,12	23,4	170,82	1
морковь долькой	50	0,56	0,11	9,08	20,58	2,4
	510	17,61	26,8	86,61	455,16	4,9
Завтрак 2						
Сок яблочный или фрукт	100	0,5	0	11,2	47	0
Обед						
Рассольник с мясом и сметаной	200	7,05	7,14	13,35	136,56	16,3
Гуляш мясной	85	11,12	9,24	8,39	172,25	2,14
Макаронные отварные	140	5,26	4,9	34,93	205,72	0

Икра кабач или салат из овощей	60	0,8	4,45	12	62	3,5
Компот из сухофруктов	200	0	0	14,2	56,69	0
Хлеб ржаной пшеничный	50/20	6,09	1,53	38,13	190,6	0
	755	30,32	27,26	136	823,82	21,94

Уплотнённый полдник

Котлета рыбная	95	12,73	3,51	12,56	126,92	1,74
Пюре картофельное	140	2,72	5,2	20,87	90,33	21,15
Огурец или помидор	50	0,4	0,1	1,48	7,25	0
Хлеб пшеничный	20	1,17	0,47	7,52	40,05	0
Какао	200	5,72	6,57	22,66	170,18	1,1
	505	22,74	15,85	65,09	434,73	23,99
Итого за день		71,29	69,86	275,3	1813,86	65,03

Помидор	50	0,5	0,1	1,65	9,5
Огурец	50	0,3	0,1	1,3	5
Среднее значение		0,4	0,1	1,48	7,25
Салат из свежей капусты	60	0,73	5,1	4,6	68,67
Салат из свеклы с зел горошком	60	1,09	4,05	4,6	59,2
Икра кабачковая	60	0,6	4,2	27	58,2
среднее значение		0,8	4,45	12	62

День 5

Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Ккал	С
--------------------	-----	---	---	---	------	---

Завтрак

Запеканка творожная со сладким соусом	145/30	21,4	5,71	40,16	279,01	0,83
Хлеб пшеничный масло слив	40/10	3,22	8,49	20,18	173	0
Кофейный напиток	200	5,57	6,12	23,4	90,82	1
Салат из моркови с яблоком	60	0,6	0,16	8,9	39,34	2,4
	500	30,79	20,48	92,64	582,17	4,23

Завтрак 2

Сок яблочный или фрукт	100	0,5	0	11,2	47	0
------------------------	-----	-----	---	------	----	---

Обед

Суп картофельный с мясом и рисом.	200	5,37	3,92	13,99	99,15	14,3
Рулет мясной с яйцом	90	13,66	10,38	5,96	181,08	1,47
Капуста тушёная	140	2,37	5,8	12,09	113,3	90,14
Огурец или помидор	50	0,4	0,1	1,48	7,25	0
Компот из сухофруктов	200	0	0	14,2	56,69	0
Хлеб ржаной пшеничный	50/30	6,09	1,53	38,13	190,6	0
	740	27,89	21,73	85,85	648,07	105,91

Уплотненный полдник

Пюре картофельное	165	2,72	4,85	5,2	20,87	90,33
Салат из свеклы	60	1,09	4,05	4,6	59,2	4,74
Хлеб пшеничный	20	1,56	0,62	10,02	53,4	0
Булочка домашняя <i>Булочка</i>	75	6,48	7,3	50,43	294,3	0
Чай сладкий	200	0	0	9,98	39,8	0,06
	520	11,85	16,82	80,23	467,57	95,13
Итого за день		77,93	71,18	285,43	1908,47	136,54

Помидор	50	0,5	0,1	1,65	9,5
Огурец	50	0,3	0,1	1,3	5
Среднее значение		0,4	0,1	1,48	7,25

День 6

Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак						
Каша рисовая	250	7,56	11,85	34,06	195,93	1,4
Хлеб пшеничный масло слив сыр	40/10/15	7,23	12,77	20,18	227,45	0,58
Чай сладкий	200	0	0	12,97	51,74	0,06
Салат из моркови	60	0,56	0,11	9,08	20,58	2,4
	525	15,35	24,73	76,29	495,7	4,44
Завтрак 2						
Сок яблочный	100	0,5	0	11,2	47	0
Обед						
Суп крестьянский с мясом и сметаной	200	6,96	6,97	10,85	126,37	2,33
Ёжики в том-смет соусе	90/40	11,91	10,27	13,55	200,35	1,03
Свекла тушёная	150	2,15	8,95	11,88	135,96	12,9
Компот из сухофруктов	200	0	0	14,2	56,69	0
Хлеб ржаной пшеничный	50/20	6,09	1,53	38,13	190,6	0
	750	27,11	27,72	88,61	709,97	16,26
Уплотнённый полдник						
Крендель в сахаре	75	6,48	7,3	32,13	221,1	0
Салат овощной	150	1,42	5,17	10,27	92,94	7,83
Хлеб пшеничный	20	1,56	0,62	10,02	53,4	0
Кисель	200	0	0	31,85	127,4	0
	445	9,46	13,09	84,27	494,84	7,83
Итого за день		53,22	66,04	272,57	1844,51	28,53

День 7

Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак						
Лапша молочная	250	8,43	13,32	26,22	254,22	0,54
Хлеб пшеничный масло сливочное	40/10	3,22	8,49	20,18	173	0
Чай сладкий	200	0	0	12,98	51,74	0,06
Морковь долькой или салат из моркови	52	0,52	0,1	3,8	18,2	2,4
	502	12,17	21,91	63,18	497,16	3
Завтрак 2						
Сок яблочный или фрукт	100	0,5	0	11,2	47	0
Обед						
Щи на кур/бул со сметаной	200	1,75	3,84	10,88	72,5	35,78
Гаше куриное, пюре картофельное	95/140		23,76	34,67	358,99	21,99
Икра кабачковая или салат из овощей	60	0,85	4,13	15,8	58,7	4,5
Компот из сухофруктов	200	0	0	14,2	56,69	0
Хлеб ржаной пшеничный	50/20	6,09	1,53	38,13	190,6	0
		8,69	33,26	113,68	737,48	62,27
Уплотнённый полдник						
Рыба запеч. под омлетом или рулет рыб.	130	14,58	4,68	1,36	106,57	1,2
Винегрет	130	1,33	6,11	8,66	94,99	6,2

Хлеб пшеничный	20	1,56	0,62	10,02	53,4	0
Кондитерка	20	0,8	0,5	12,2	97	1,1
чай сладкий с молоком	200	5,72	6,57	22,66	170,18	1,1
	540	23,99	18,48	54,9	522,14	9,6
Итого за день		63,23	69,52	255,18	1719,88	86,97
икра кабачковая	60	0,6	4,2	27	58,2	3,5
салат из свеклы	60	1,09	4,05	4,6	59,2	5,5
		0,85	4,13	15,8	58,7	4,5

День 9		3-7				
Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак						

пшеничная молочная	250	8,76	11,83	31,26	275,64	1,5
пшеничный масло сливочное сыр	40/10/15	7,23	12,76	20,18	227,45	0,58
фейный напиток	200	5,57	6,12	23,4	170,82	1
шат из моркови	60	0,56	0,11	9,08	20,58	3,08
	525	22,12	30,82	83,92	694,49	6,16

Завтрак 2

яблочный или фрукт	100	0,5	0	11,2	47	0
--------------------	-----	-----	---	------	----	---

Обед

овощной с мясом и сметаной	200	5,37	3,92	13,99	99,15	19,44
нипель мясной	80	10,97	9,28	6,97	166,05	1
ре картофельное	70	1,36	2,6	10,44	45,16	10,73
шуста тушёная	70	1,19	2,9	6,05	66,65	45,68
шат из овощей	60	0,94	4,75	3,86	61,37	0
мпот из сухофруктов	200	0	0	14,21	56,69	0
пшеничный	50/20	6,09	1,53	38,13	190,6	0
	680	25,92	24,98	93,65	685,67	76,85

Уплотнённый полдник

фтели рыбные в том-смет соусе	95/40	12,74	3,52	12,56	126,92	21,15
ча рассыпч с маслом и сахаром	120	6,48	7,3	50,43	294,3	0
пшеничный	20	1,56	0,62	10,02	53,4	0
локо	200	5,72	6,57	22,67	170,18	1,1
	475	26,5	18,01	95,68	644,8	22,25
того за день		75,26	74,11	302,67	2132,56	121,88

шат из свеклы с зел горошком	60	1,09	4,05	4,6	59,2	0
шат из свежих помидор	60	1	5,11	2	56,25	0
шат из свежей капусты	60	0,75	5,1	5	68,67	1
		0,94	4,75	3,86	61,37	0,3

День 10

3-7

Наименование блюда						сад
Завтрак	Вес	Б	Ж	У	Ккал	С
пеканка творожная со слад соусом	140	3,75	4,73	29,6	175,3	21,22
пшеничный масло сливочное	60	0,75	5,1	4,6	68,67	25,42
ф. напиток	40/10	3,22	8,49	20,18	173	0
	200	5,57	6,12	23,4	170,82	1
	450	13,29	24,44	77,78	587,79	47,64

Завтрак 2

яблочный или фрукт	100	0,5	0	11,2	47	0
--------------------	-----	-----	---	------	----	---

Обед

екольник с мясом и со сметаной	200	6,63	6,81	8,9	114,82	15,08
фстроганов	80	11,25	9,99	8,57	180,25	2,2
шароны отварные	140	5,26	4,9	34,93	205,72	0
мидор или огурец	60	0,4	0,1	1,48	7,25	0
мпот из сухофруктов	200	0	0	14,2	56,69	0
пшеничный	50/20	6,09	1,53	38,13	190,6	0
	750	29,63	23,33	106,21	755,33	17,28

Уплотнённый полдник

Пюре картофельное	165	2,72	5,2	20,87	90,33	21,15
Салат из овощей или овощи долькой	60	0,6	4,2	27	58,2	3,5
Яйцо	50	6,9	7,62	0,42	94,2	0,45
Выпечка	75	6,48	7,3	50,43	294,3	0
Хлеб пшеничный	30	1,44	3,68	12,92	87	0
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	117,6	1,8
	500	23,74	34,4	121,04	741,63	26,9
		71,53	67,83	288,27	1971,5	81,75
Помидор	50	0,5	0,1	1,65	9,5	
Огурец	50	0,3	0,1	1,3	5	
Среднее значение		0,4	0,1	1,48	7,25	

ая/
2025

й