



Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 1 «Берёзка»
М. И. Миклина
«12» января 2026 г.

Десятидневное меню приготавливаемых блюд
для детей в возрасте от 3 лет до 7 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , гр			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры.
			Б	Ж	У			
1-ый завтрак	Каша манная вязкая	180	5,39	6,38	27,13	225,0	—	168
	Бутерброд с маслом	20/7	5,45	7,27	17,77	132,25	0,15	47
	Чай с сахаром	180	1,67	2,34	13,31	98	1,20	27
итого за завтрак		402	12,51	15,99	58,21	455,25	1,35	
2-ой завтрак	Яблоко	(1 шт)	0,40	0,40	9,80	4	25	368
Обед	Суп гороховый	200	1,99	5,03	24,92	122	1,0	67
	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,39	6,38	27,13	225,0	—	168
	Тефтели мясная	70	6,92	12,45	17,83	173	—	282
	Овощи соленые или свежие	30	0,84	3,64	5,41	52,44	9,47	20
	Компот	180	0,16	0,16	3,88	117,6	3,60	55
	Хлеб пшеничный	40	4,04	0,49	29,43	103	-	1
	ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
итого за обед		750	23,0	28,86	132,42	892,04	16,81	
Уплотнённый полдник	Макароны отварные	150	6,71	6,55	31,02	228	2,74	315
	Сосиска отварная	50	9,8	7,47	35,06	286,56	0,35	97
	Кисель	180	7,48	2,88	9,07	102	2,46	400
итого за уплотненный		350	18,09	15,05	60,63	448,72	14,49	

полдник								
Итого за 1 день		1502	54	60,3	261,06	1800	57,65	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , гр			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры.
			Б	Ж	У			
1-ый завтрак	Каша “Дружба”	200	5,39	6,38	27,13	225,0	_____	168
	Бутерброд с маслом	20/7	5,45	7,27	17,77	132,25	0,15	47
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	20,0	0,05	392
итого за завтрак		407	10,9	13,67	54,89	377,25	0,20	
2-ой завтрак	Яблоко	(1 шт)	0,40	0,40	9,80	4	25	368
Обед	Свекольник	200	2,68	2,83	15,14	154,7	3,33	81
	Рис овощной	150	3,98	7,42	15,98	218,9	2,74	313
	Оладьи печеночные	70	11,90	8,55	6,44	125,05	3,25	10
	Овощи соленные или свежие	30	0,84	3,64	5,41	52,44	9,47	20
	Напиток	180	0,16	0,16	30,88	117,6	3,60	372
	Хлеб пшеничный	40	4,04	0,49	29,43	103	-	1
	ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
итого за обед		750	27,91	19,99	120,8	827,25	22,74	
	Вареники ленивые	130	5,67	5,28	32,55	248,0	-	54
	Соус сметанный	50	0,85	3,65	7,19	56,34	5,7	33
	Кисель	180	5,48	4,88	9,07	125	4,9	400
итого за уплотненный полдник		400	12	18,51	65,31	489,5	22,28	
Итого за 2 день		1557	50	60	261	1800	50	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , гр			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер
			Б	Ж	У			

								рецеп- туры.
1-ый завтрак	Каша гречневая с молоком	200	3,67	4,28	32,55	200,0	_____	5
	Бутерброд с маслом	20/7	4,45	8,43	17,27	95	0.10	47
	Кофейный напиток	200	5,48	4,88	9,07	125	4,9	45
	итого за завтрак	407	9,79	15,05	65,13	393	1,3	
2-ой завтрак	Печенье сок	150	0,40	0,40	9,80	4	25	368
Обед	Суп лапша на кур/бул	200	5,23	0,9	1,1	57	0,99	45
	Картофельное пюре	150	2,25	3,66	11,97	150,70	2.59	321
	Котлеты или биточки куриные	70	7,09	3,26	6,79	123.62	0,24	74
	Овощи соленые или свежие	30	0,84	3,64	5,41	52,44	9,47	20
	Компот	180	0,16	0,16	3.88	117,6	3,60	55
	Хлеб пшеничный	40	4,04	0,49	29,43	103	-	1
	ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
итого за обед		750	21,95	12,65	78,51	700.36	16.89	
Уплотнённый полдник	Яйцо отварное	1 шт	4,5	5,2	7,5	132,0	6,72	45
	Винегрет	50	6,4	16,6	3,0	212,8	----	97
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	20,0	0,06	392
итого за уплотненный полдник		480	22.34	32.81	97.56	702.64	6.81	
Итого за 3 день		1637	54.48	60.9	261	1800	50	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , гр			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры.
			Б	Ж	У			
1-ый завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,67	5,28	32,55	200,0	-	168
	Бутерброд с маслом	20/7	5,45	7,27	17,77	132,25	0,15	47
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	20,0	0,05	394
итого за завтрак		402	11,18	12,57	60,31	352,25		
2-ой завтрак	Яблоко	(1 шт)	0,40	0,40	9,80	4	25	368
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,99	5,03	24,92	122	10	7
	Макароны отварные	150	6,71	6,55	31,02	228	2,74	315
	Гуляш из говядины	70	6,92	12,45	17,83	173		282

	Овощи соленые или свежие	30	0,84	3,64	5,41	52,44	9,47	20
	Напиток	180	0,44	0,02	32,76	125	0,6	55
	Хлеб пшеничный	40	4,04	0,49	29,43	103	-	1
	ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
итого за обед		730	19,23	23,1	154,31	799		
Уплотненный полдник	Твороженная запеканка с рисом	130	5,67	5,28	32,55	200,0	-	168
	Соус сметанный	60	9,8	7,47	35,06	286,56	0,35	230
	Кисель	180	7,48	2,88	9,07	102	2.46	400
итого за уплотненный полдник		380	23,19	23,93	36,58	644,75	7,7	380
Итого за 4 день		1512	54	60	261	1800	50	1512

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , гр			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептур ы.
			Б	Ж	У			
1-ый завтрак	Геркулес молочный	180	5,39	6,38	27,13	225,0	_____	168
	Бутерброд с маслом	20/7	5,45	7,27	17,77	132,25	0,15	47
	Чай с сахаром	180	1,67	2,34	13,31	98	1,20	392
итого за завтрак		402	12,5 1	15,99	58,21	455,25	1,35	
2-ой завтрак	Яблоко	(1 шт)	0,40	0,40	9,80	4	25	368
Обед	Суп фасолевый	200	1,99	5,03	24,92	122	1,0	233
	Рагу овощное	150	6,7	6,0	12,7	165	2,1	
	Котлета из птицы	70	6,93	7,67	36,15	236	0,64	
	Компот	180	0,16	0,16	3,88	117,6	3,60	55
	Хлеб пшеничный	40	4,04	0,49	29,43	103	-	1
	ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
итого за обед		750	23,0	28,86	132,42	892,04	16,81	

Уплотненный полдник	Омлет	130	9,8	7,47	35,06	286,56	0,35	12
	Икра кабачковая	50	9,8	7,47	35,06	286,56	0,35	97
	Кофейный напиток	200	5,48	4,88	9,07	125	4,9	45
итого за уплотненный полдник		350	18,09	15,05	60,63	448,72	14,49	
Итого за 5 день		1502	54	60,3	261,06	1800	57,65	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества гр			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры.
			Б	Ж	У			
1-ый завтрак	Каша вязкая манная с маслом	180	5,67	5,28	32,55	200,0	-	168
	Бутерброд с маслом	20/7	5,45	7,27	17,77	132,25	0,15	47
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	20,0	0,05	392
Итого за завтрак		402	11,18	12,57	60,31	352,25		
2-ой завтрак	Яблоко	(1 шт)	0,40	0,40	9,80	4	25	368
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,99	5,03	24,92	122	10	76
	Гречка отварная	150	3,50	4,57	26,44	168	-	317
	Тефтеля мясная	70	6,92	12,45	17,83	173	_____	282
	Овощи соленые или свежие	40	----	-----	3	12	6,5	33
	Напиток	180	0,44	0,02	32,76	125	0,4/0,6	376
	Хлеб пшеничный	40	4,04	0,49	29,43	103	-	1
	ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
итого за обед		730	19,23	23,1	154,31	799		
	Блины дрожжевые запеченные	100	17,01	17,01	24,58	392,75	0,35	11
	Повидло	50	0,70	2,04	2,93	127,0	2,45	354
	Кисель	200	5,48	4,88	9,07	125	4,9	400
	итого за ужин	380	23,19	23,93	36,58	644,75	7,7	

Всего за 6 день		1512	54	60	261	1800	50	
------------------------	--	------	----	----	-----	------	----	--

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , гр			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры.
			Б	Ж	У			
1-ый завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,39	6,38	27,13	225,0	—	168
	Бутерброд с маслом	20/7	5,45	7,27	17,77	132,25	0,15	47
	Чай с сахаром с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	20,0	0,05	392
итого за завтрак		402	10,9	13,67	54,89	377,25	0,20	
2-ой завтрак	Печенье сок	150	2,0	7,83	20,00	106	8,7	368
Обед	Суп из рыбных консервов	200	2,68	2,83	15,14	154,7	3,33	233
	Пшено отварное	150	3,98	7,42	15,98	218,9	2,74	132
	Оладьи печеночные	70	11,90	8,55	6,44	125,05	3,25	10
	Овощи соленые или свежие	40	----	-----	3	12	5,7	77
	Компот	180	0,16	0,16	30,88	117,6	3,60	55
	Хлеб пшеничный	40	4,04	0,49	29,43	103	-	1
	ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
итого за обед		730	27,91	19,99	120,8	827,25	22,74	
Уплотнённый полдник	Сырники твороженные с морковью	130	5,67	5,28	32,55	248,0	-	54
	Повидло	40	0,85	3,65	7,19	56,34	5,7	33
	Кисель	150	5,48	4,88	9,07	125	4,9	394
итого за полдник		380	12	18,51	65,31	489,5	22,28	
Всего за 7 день		1512	50	60	261	1800	50	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , гр			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры.
			Б	Ж	У			
1-ый завтрак	Каша “Дружба”	200	5,39	6,38	27,13	225,0	—	168
	Бутерброд с маслом	20/7	4,45	8,43	17,27	95	0.10	47
	Кофейный напиток	200	5,48	4,88	9,07	125	4,9	45

итого за завтрак		402	9,79	15,05	65,13	393	1,3	
2-ой завтрак	Яблоко	(1 шт)	0,40	0,40	9,80	4	25	368
Обед	Борщ на курином бульоне	200	5,23	0,9	1,1	57	0,99	632
	Гороховое пюре	150	6,71	6,55	31,02	228	2,74	315
	Котлеты из птицы	70	7,1	7,22	5,46	158,43	11,48	76
	Овощи соленные или свежие	40	0,84	3,64	5,41	52,44	9,47	20
	Напиток	180	0,44	0,02	32,76	125	0,6	55
	Хлеб пшеничный	40	4,04	0,49	29,43	103	-	1
	ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
итого за обед		730	21,95	12,65	78,51	700,36	16,89	
Уплотнённый полдник	Картофельное пюре	100	2,25	3,66	11,97	150,70	2,59	321
	Сельдь с/с	60	6,4	16,6	3,0	212,8	—	33
	Булочка	40	4,54	5,45	67,55	195	0,03	52
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	20,0	0,06	392
Итого за 8 день		1612	54,48	60,9	261	1800	50	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , гр			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры.
			Б	Ж	У			
1-ый завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,39	6,38	27,13	225,0	—	168
	Бутерброд с маслом	20/7	5,45	7,27	17,77	132,25	0,15	47
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	20,0	0,06	392
итого за завтрак		402	12,51	15,99	58,21	455,25	1,35	
2-ой завтрак	Яблоко	(1 шт)	0,40	0,40	9,80	4	25	368
Обед	Суп “Харчо”	200	1,99	5,03	24,92	122	1,0	7
	Жаркое по	220	13,63	18,95	48,85	401	2,74	132

	домашнему							
	Овощи соленые или свежие	30	0,84	3,64	5,41	52,44	9,47	20
	Компот	180	0,16	0,16	3,88	117,6	3,60	55
	Хлеб пшеничный	40	4,04	0,49	29,43	103	-	1
	ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
итого за обед		750	23,0	28,86	132,42	892,04	16,81	
	Твороженная запеканка с рисом	130	5,67	5,28	32,55	200,0	-	168
Уплотнённый полдник	Соус сметанный	60	9,8	7,47	35,06	286,56	0,35	230
	Кисель	180	7,48	2,88	9,07	102	2,46	400
итого за уплотненный полдник		350	18,09	15,05	60,63	448,72	14,49	
Итого за 9 день		1502	54	60,3	261,06	1800	57,65	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , гр			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры.
			Б	Ж	У			
1-ый завтрак	Геркулес молочный	180	7,18	6,5	23,54	200	1,13	93
	Бутерброд с маслом	20/7	5,45	7,27	17,77	132,25	0,15	47
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	20,0	0,05	394
итого за завтрак		402	12,69	13,79	51,3	352,22	1,33	
2-ой завтрак	Яблоко	(1 шт)	0,40	0,40	9,80	4	25	368
Обед	Щи на курином бульоне	200	1,99	5,03	24,92	122	1,0	67
	Плов из мяса кур	220	10,72	17,07	35,84	297	15,73	322
	Овощи соленые или свежие	30	0,84	3,64	5,41	52,44	9,47	20
	Напиток	180	0,44	0,02	32,76	125	0,6	372
	Хлеб пшеничный	40	4,04	0,49	29,43	103	-	1
	ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
итого за обед		690	19,53	23,15	134,52	743	17,2	
Уплотнённый полдник	Гречка отварная рассыпчатая	130	5,39	6,38	27,13	225,0	_____	168
	Котлета рыбная	70	10,57	8,9	41,8	429	0,56	267

	Кофейный напиток	200	5,48	4,88	9,07	125	4,9	45
итого за уплотненный полдник		370	21,38	19,98	60,39	700,78	6,47	
Итого за 10 день		1462	54	60	261	1800	50	