

Утверждаю: Заведующий
МБДОУ «Детский сад «Малыш»

Тутуева Т.В.

Приказ № 39 от 27.06.2025



**Десятидневное меню для детей, посещающих
МБДОУ «Детский сад «Малыш»**

**с 10 часовым пребыванием дошкольников, в
соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов питания (возрастная
категория от 1,5 до 3 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Неделя</u>						
День 1						
завтрак	Макароны отварные	120	4,42	3,69	21,16	134
	Яйцо 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,4
	Чай сладкий с лимоном	150	0,09	0,0	12,5	47
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	/5	0,04	3,62	0,06	32
итого завтрак		375	10,84	15,95	38,76	309,8
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	10,0	40
итого		100	0,0	0,0	10,0	40
обед	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	36
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/15/8	5,92	4,66	6,46	91
	Тефтели из говядины в молочном соусе	85	6,28	6,96	8,03	122
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0	14,84	58
	Хлеб ржаной					
итого обед		558	15,45	18,13	48	417
Уплотненный полдник	Салат из моркови	30	0,38	0,03	0,32	16
	Каша рисовая молочная жидккая	150	4,53	7,47	23,49	180
	Кофейный напиток с молоком	150	3,43	3,78	15,78	1109
	Хлеб пшеничный					
итого полдник		330	7,96	11,25	39,27	289
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,07	20,9	107
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56
Итого хлеб		80	4,86	1,37	34,2	163
Итого за день		1443				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Неделя</u>						
День 2						
завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	5,35	8,25	19,65	176
	Какао с молоком	150	3,15	3,3	21,5	128
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	/4	0,03	2,9	0,05	26
итого завтрак		304	8,53	14,45	41,2	330
второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0,0	10,2	41,4
итого		100	0,3	0,0	10,2	41,4
обед	Салат из отварной свеклы с изюмом	30	0,43	3,02	4,89	49
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/20	2,25	1,97	10,1	68
	Котлеты, рубленные из птицы	60	9,88	10,4	2.15	138
	Макароны отварные	120	2,45	3.84	16,36	126
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0	14,84	58
	Хлеб ржаной					
итого обед		530	15,24	19,23	48,34	439
Уплотненный полдник	Рыба, запечённая с картофелем по-русски	150	14,31	6,15	21,06	192
	Огурец свежий	30	0,45	0	2,7	13
	Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37
	Хлеб пшеничный					
итого полдник		330	15,66	8.44	33,51	242
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,07	20,9	107
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56
Итого хлеб		80	4,86	1,37	34,2	163
Итого за день		1344				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Неделя</u>						
День 3						
завтрак	Каша пшеничная молочная жидккая	150	5,07	7,82	19,39	189
	Кофейный напиток с молоком	150	3,43	3,78	15,78	109
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	/4	0,03	2,9	0,05	26
итого завтрак		304	8,53	14,5	34,22	324
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	10,0	40
итого		100	0,0	0,0	10,0	40
обед	Салат из свежей капусты с яблоком	30	0,52	3,06	2,23	39
	Суп крестьянский с мясом и сметаной	150/15/8	5,25	4.17	10,04	103
	Бефстроганов из отварного мяса (котлеты из печени) в молочно-сметанном соусе	60	10,04	9,47	8,65	135
	Гречка рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	180
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0	14,84	58
	Хлеб ржаной					
итого обед		405	21,74	21,52	63,22	515
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с молочным сладким соусом	120/30	10,97	11,02	25,7	258
	Чай с сахаром	150	2,34	2,43	13.28	82
итого полдник		300	13.31	13,45	38,98	340
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,07	20,9	107
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13.3	56
Итого хлеб		80	4,86	1,37	34,2	163
Итого за день		1189				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Неделя</u>						
День 4						
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	8,25	16,98	162
	Какао с молоком	150	3,15	3,3	21,5	128
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	/10/4	2,35	5,85	0,05	72
итого завтрак		314	10,5	17,4	38,53	362
второй завтрак	Банан	100	0,0	0,0	20	100
итого		100	0,0	0,0	20	100
обед	Огурец свежий	30	0,45	0,0	2,7	13
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной	150/8	0,2	1,14	7,83	81
	Тефтели рыбные	85	6,13	2,65	7,84	104
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,0	14,84	58
	Хлеб ржаной					
итого обед		543	9,46	7,63	49,57	366
Уплотненный полдник						
	Сырники из творога со сгущёнкой	120/15	8,92	9,00	26,07	268
	Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37
	Хлеб пшеничный					
итого полдник		285	9,82	11,29	35,82	305
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,07	20,9	107
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56
Итого хлеб		80	4,86	1,37	34,2	163
Итого за день		1322				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Неделя</u>						
День 5						
завтрак	Вермишель в молоке	150	5,96	6,91	25,5	183
	Кофейный напиток с молоком	150	3,43	3,78	15,78	109
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	/4	0,03	2,9	0,05	26
итого завтрак		304	9,42	13,59	41,33	318
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	10,0	40
итого		100	0,0	0,0	10,0	40
обед	Салат из свежей капусты с морковью	30	0,48	3	1,08	33
	Суп гороховый на курином бульоне	150	3,43	0,29	9,67	61
	Плов из отварной курицы	60/120	18	16,63	30,1	342
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,0	14,84	58
	Хлеб ржаной					
Итого обед		510	22,14	19,92	55,69	494
Уплотненный полдник						
	Рыба запеченная в омлете	80	7,19	3,69	9,76	98
	Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37
	Хлеб пшеничный					
итого полдник		230	8,09	5,98	19,51	135
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,07	20,9	107
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56
Итого хлеб		80	4,86	1,37	34,2	163
Итого за день		1224				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Неделя</u>						
День 6						
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	120	6,54	10,78	32,94	216
	Чай сладкий с лимоном	150	0,09	0,0	12,5	47
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным маслом и сыром	/4/10	2,35	5,85	0,05	72
итого завтрак		284	9,28	16,63	45,49	335
второй завтрак	апельсин	100	0,7	0,63	28,5	66
итого		100	0,7	0,63	28,5	66
обед	Салат из моркови	100	1,25	0,1	1,61	52
	Суп молочный с крупой (рисовый)	150	4,03	4,18	13,62	108
	Ежики мясные	60	7,59	5,69	3,88	101
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,0	14,84	58
	Хлеб ржаной					
Итого обед		580	15,55	13,81	50,31	429
Уплотненный полдник						
	Омлет натуральный	125	7,83	9,06	3,16	221
	Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37
	Хлеб пшеничный					
итого полдник		275	8,73	11,35	12,91	258
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,07	20,9	17
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56
Итого хлеб		80	4,86	1,37	34,2	163
Итого за день		1319				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Неделя</u>						
День 7						
завтрак	Каша пшеничная молочная жидккая	150	5,0	8,25	16,98	162
	Какао с молоком	150	3,43	3.78	15,78	109
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным маслом	/4	0,03	2,9	0,05	26
итого завтрак		385	8,46	14,93	32,81	297
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	10	40
итого		100	0,0	0,0	10	40
обед	Салат витаминный					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/5	7,67	1,26	10,88	91
	Жаркое по-домашнему	150	7,97	8,1	14,55	182
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,0	14.84	58
	Хлеб ржаной					
Итого обед		455	15,87	9,36	40,27	331
Уплотненный полдник						
	Запеканка рисово-творожная с вареньем	30/120	7,26	8.5	39,03	262
	Молоко кипяченое	150	4,25	3,75	7,08	78
	Хлеб пшеничный					
итого полдник		300	11,51	12,25	46,11	340
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,07	20,9	107
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56
Итого хлеб		80	4,86	1,37	34,2	163
Итого за день		1320				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Неделя</u>						
День 8						
завтрак	Каша молочная «Дружба» жидкая	150	4,74	7,64	26,33	167
	Кофейный напиток с молоком	150	3,43	3,78	15,78	109
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным маслом	/4	0,03	2,9	0,05	26
итого завтрак		304	8,2	14,32	42,16	302
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	10,0	40
итого		100	0,0	0,0	10,0	40
обед						
	Суп лапша домашняя с фрикадельками	150/20	6,38	4,68	26,35	93
	Запеканка картофельная из отварного мяса с молочным соусом	150/30	15,28	15,03	13,01	293
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,0	14,84	58
	Хлеб ржаной					
Итого обед		500	21,89	19,71	54,2	444
Уплотненный полдник						
	Ragu овощное с маслом сливочным	150	3,75	5,09	14,45	126
	Кисель плодово-ягодный	150	0,0	0,0	14,7	60
	Хлеб пшеничный					
итого полдник		300	3,75	5,09	29,15	186
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,07	20,9	17
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56
Итого хлеб		80	4,86	1,37	34,2	163
Итого за день		1284				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Неделя</u>						
День 9						
завтрак	Каша манная молочная жидккая	150	5,07	7,82	19,39	169
	Кофейный напиток с молоком	150	3,43	3,78	15,78	109
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным маслом и сыром	/4/10	2,35	5,85	0,05	72
итого завтрак		314	10,87	17,45	35,12	350
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	10	40
итого		100	0,0	0,0	10	40
обед	Хлеб ржаной					
	Суп рыбный со сметаной	150/20/8	5,11	3,28	10,08	96
	Капуста тушеная	120	2,54	5,38	5,58	96
	Тефтели мясные	60	6,28	6,96	8,03	122
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,0	14,84	58
Итого обед		508	14,16	15,62	8,23	372
Уплотненный полдник						
	Винегрет овощной	50	0,82	3,7	9,2	55
	Яйцо 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,4
	Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37
	Хлеб пшеничный					
итого полдник		220	4,26	8,29	19,09	123,4
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,07	20,9	107
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56
Итого хлеб		80	4,86	1,37	34,2	163
Итого за день		1222				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Неделя</u>						
День 10						
завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	5	8,25	16,98	162
	Какао с молоком	150	3,15	3,3	21,5	128
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным маслом	/4	0,03	2,9	0,05	26
итого завтрак		304	8,18	14,45	38,53	316
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	10	40
итого		100	0,0	0,0	10	40
обед						
	Свекольник с мясом и сметаной	150/15/8	6,62	2,25	10,31	102
	Голубцы ленивые со сметано-томатным соусом	150	10,58	12,8	16,31	179
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,0	14,84	58
	Хлеб ржаной					
Итого обед		473	17,43	15,05	41,46	339
Уплотненный полдник						
	Оладьи со сливочным маслом	120/15	7,48	6,9	52,95	352
	Молоко кипяченое	150	0,9	2,29	9,75	37
итого полдник		285	8,38	9,19	62.7	389
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,07	20,9	107
	Хлеб ржаной	30	1.8	0,3	13,3	56
Итого хлеб		80	4,86	1,37	34,2	163
Итого за день		1242				