

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 3 до 7 лет)**

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Пищевая ценность	Углеводы	Энергетическая ценность
Неделя								
День 1								
завтрак		Макароны отварные	150	5,52	4,62	26,45	168	
	Яйцо	40	5,08	4,06	0,28	62,8		
	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	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	60	0,6	0,3	4,9	230	
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/15/10	6,34	5,92	8,59	113		
	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	7,39	8,19	9,76	143		
	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,45	137		
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0	18,14	71		
	Хлеб ржаной							
итого обед		715	17,67	18,49	61,84	694		
уплотненный полдник		Салат из моркови	60	0,75	0,06	0,97	31	
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,95	7,34	32,46	213		
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130		
	Хлеб пшеничный							
итого полдник		440	10,07	11,88	51,41	343		
Хлеб на день		Хлеб пшеничный	65	3,97	1,39	27,2	139	
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,72	74		
Итого хлеб		105	6,67	1,79	44,92	213		
Итого за день								
			1735					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя						
День 2						
завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	7,13	8,87	26,2	235
	Какао с молоком	180	3,78	3,96	25,81	153
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	/5/15	3,51	8,05	0,06	86
итого завтрак		400	14,42	20,88	52,07	474
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	60	0,85	6,04	9,77	97
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	3	2,63	13,47	90
	Котлеты, рубленные из птицы	70/5	11,02	10,62	11,6	191
	Макароны отварные	150	5,52	4,62	26,45	168
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0	18,14	71
	Хлеб ржаной					
итого обед		665	20,67	23,92	79,43	617
Уплотненный полдник	Рыба, запечённая с картофелем по-русски	200	10,09	8,2	26,54	256
	Огурец свежий	50	0,75	0	4,5	21
	Чай с сахаром	180	1,08	2,75	11,7	44
	Хлеб пшеничный					
итого полдник		430	11,92	10,95	42,74	321
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	65	3,97	1,39	27,2	139
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,72	74
Итого хлеб		105	6,67	1,79	44,92	213
Итого за день		1700				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
<u>Неделя</u>									
День 3									
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,09	8,13	36,54	252			
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130			
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	/5	0,04	3,62	0,06	32			
итого завтрак		385	12,25	16,29	55,55	414			
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	10,0	40			
итого обед		100	0,0	0,0	10,0	40			
	Салат из свежей капусты с яблоком	60	1,04	6,12	4,46	78			
	Суп крестьянский с мясом и сметаной	200/15/10	8,64	7,05	12,42	138			
	Бефстроганов из отварного мяса (или котлеты из печени) в молочно-сметанном соусе	70	11,71	11,05	2,98	158			
	Гречка рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	186			
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0	18,14	71			
	Хлеб ржаной								
итого обед		655	28,51	30,45	79,84	631			
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с молочным сладким соусом	150/50	15,12	16,28	24,63	334			
	Чай с сахаром	180	1,08	2,75	11,7	44			
итого полдник		380	16,12	19,03	36,33	378			
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	65	3,97	1,39	27,2	139			
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,72	74			
Итого хлеб		105	6,67	1,79	44,92	213			
Итого за день		1625							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Неделя</u>						
День 4						
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,02	14,52	3,48	172
	Какао с молоком	180	3,78	3,96	25,81	153
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	/5/15	3,51	8,05	0,06	86
итого завтрак		400	14,31	26,53	29,35	411
второй завтрак	Банан	100	0,0	0,0	20	100
итого		100	0,0	0,0	20	100
обед	Огурец свежий	50	0,75	0	4,5	21
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной	200/15/10	7,75	5,6	5,5	92
	Тефтели рыбные	100	8,15	3,12	10,54	121
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0	18,14	71
	Хлеб ржаной					
итого обед		705	19,99	13,61	59,13	442
Уплотненный полдник						
	Сырники из творога со сгущёнкой	150/30	9,85	10,32	29,17	315
	Чай с сахаром	180	1,08	2,75	11,7	44
	Хлеб пшеничный					
итого полдник		360	10,93	13,07	40,87	359
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	65	3,97	1,39	27,2	139
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,72	74
Итого хлеб		105	6,67	1,79	44,92	213
Итого за день		1670				

Тутуева

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность калорийность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя						
День 5						
Завтрак	Вермишель в молоке	200	7,02	14,52	3,48	172
	Кофеинный напиток с молоком	180	3,78	3,96	25,81	153
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	/5/15	3,51	8,05	0,06	86
Итого завтрак		400	14,31	26,53	29,35	411
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	60	0,96	3,05	5,17	51
	Суп гороховый на курином бульоне	200/15/10	5,72	0,48	16,12	101
	Плов из отварной курицы	70/140	21	19,4	35,13	399
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0	18,14	71
	Хлеб ржаной					
		675	27,96	22,93	74,56	622
Итого обед						
Уплотненный полдник						
	Рыба запеченная в омлете	100	8,99	3,87	12,2	120
	Чай с сахаром	180	1,08	2,75	11,7	44
	Хлеб пшеничный					
		280	10,07	6,62	23,9	164
итого полдник						
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	65	3,97	1,39	27,2	139
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,72	74
Итого хлеб		105	6,67	1,79	44,92	213
Итого за день		1560				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
2 Неделя						
День 6						
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	150	8,55	7,23	44,93	284
	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным маслом и сыром	/5/15	3,51	8,05	0,06	86
итого завтрак		350	12,26	18,93	56,96	417
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)	200	5,38	5,57	18,16	144
	Ежики мясные	100	10,6	10,86	19,4	243
	Картофельное пюре					
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0	18,14	71
	Хлеб ржаной					
Итого обед		580	19,99	13,61	59,13	442
Уплотненный полдник						
	Омлет натуральный	125	7,83	9,06	3,16	221
	Чай с сахаром	180	1,08	2,75	11,7	44
	Хлеб пшеничный					
итого полдник		305	8,91	11,81	14,86	265
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	65	3,97	1,39	27,2	139
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,72	74
Итого хлеб		105	6,67	1,79	44,92	213
Итого за день		1440				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя						
День 7						
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,09	8,13	36,54	252
	Какао с молоком	180	3,78	3,96	25,81	153
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным маслом	/5	0,04	3,62	0,06	32
итого завтрак		385	11,91	15,71	62,41	437
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	10	40
итого		100	0,0	0,0	10	40
обед	Салат витаминный	60	0,68	4,29	4,72	61
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/15	8,15	1,4	11,62	112
	Жаркое по-домашнему	200	10,6	10,86	19,4	243
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0	18,14	71
	Хлеб ржаной					
Итого обед		655	20,01	16,55	53,88	487
Уплотненный полдник						
	Запеканка рисово-творожная с вареньем	30/150	9,35	7,45	55,76	327
	Молоко кипяченое	180	5,1	4,5	8,5	94
	Хлеб пшеничный					
итого полдник		360	24,54	20,15	90,8	677
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	65	3,97	1,39	27,2	139
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,72	74
Итого хлеб		105	6,67	1,79	44,92	213
Итого за день		1650				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<i>Неделя</i>						
<i>День 8</i>						
завтрак	Каша молочная «Дружба» жидкая	200	6,32	10,18	35,09	232
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным маслом	/5	0,04	3,62	0,06	32
итого завтрак		385	10,48	18,34	54,1	394
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	10,0	40
итого обед		100	0,0	0,0	10,0	40
	Суп лапша домашняя с фрикадельками	200/20	6,87	5,66	29,14	115
	Запеканка картофельная из отварного мяса с молочным соусом	200/50	19,14	13,05	40,15	365
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0	18,14	71
	Хлеб ржаной					
Итого обед		650	26,29	18,71	87,43	551
Уплотненный полдник						
	Рагу овощное с маслом сливочным	205	5	6,78	19,26	139
	Кисель плодово-ягодный	180	0	0	17,64	117
	Хлеб пшеничный					
итого полдник		385	7,24	5,86	71,04	416
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	65	3,97	1,39	27,2	139
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,72	74
Итого хлеб		105	6,67	1,79	44,92	213
Итого за день		1625				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя						
День 9						
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,92	7,34	31,37	219
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным маслом	/5	0,04	3,62	0,06	32
итого завтрак		385	10,48	18,34	54,1	394
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	200/25/10	6,51	2,24	13,09	98
	Капуста тушеная	150	3,18	4,95	9,97	121
	Тефтели мясные	70	7,39	8,19	9,76	143
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0	18,14	71
Итого обед		635	1,24	14,51	75,3	449
Уплотненный полдник						
	Винегрет овощной	100	1,61	5,19	8,4	92
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	Чай с сахаром	180	0	0	17,64	117
	Хлеб пшеничный					
итого полдник		320	6,69	9,79	26,32	271,8
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	65	3,97	1,39	27,2	139
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,72	74
Итого хлеб		105	6,67	1,79	44,92	213
Итого за день		1545				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя						
День 10						
завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	200	8,09	8,13	36,54	252
	Какао с молоком	180	3,78	3,96	25,81	153
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным маслом	/5	0,04	3,62	0,06	32
итого завтрак		385	10,48	18,34	54,1	394
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	200/15/10	6,21	5,93	8,12	110
	Голубцы ленивые со сметано- томатным соусом	200	14,08	8,37	22,55	238
	Сельдь с луком и маслом растительным	60	7,6	7,22	1,2	100
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0	18,14	71
	Хлеб ржаной					
Итого обед		665	28,17	21,52	50,01	519
Уплотненный полдник						
	Оладьи со сливочным маслом	150/30	12,15	18,87	36,12	472
	Молоко кипяченое	200	5,1	4,5	8,5	94
итого полдник		380	17,25	23,37	44,62	566
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	65	3,97	1,39	27,2	139
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,72	74
Итого хлеб		105	6,67	1,79	44,92	213
Итого за день		1635				