

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего МБДОУ
детский сад «Берёзка» с. Мамонтово
№230 – Ф от «01» сентября 2025 г.
Бахарева А.А.



Примерное десятидневное меню на осенний – зимний период 2025-2026 учебный год.

Для организации питания детей от 3 до 7 лет, посещающих МБДОУ детский сад «Берёзка» с. Мамонтово

(Время пребывания детей – 10,5ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак 1	Макаронные изделия с сыром	150	8,6	12,8	27,4	265	333
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,4	34	393
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	148	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,8	3,9	11,39	94	34
	Плов из говядины	210	21,9	21,2	35,5	428	443
	Салат из кукурузы	60	1,57	5,08	3,9	75	10
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111	639
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	1
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
Полдник	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,5	7,4	27,3	200	311
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90	395
	Вафли	30	4,8	1,5	26,3	18	55
Итого за день			63,15	63,86	244,71	1686,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак 1	Каша молочная "Дружба"	180/5	5,2	7,5	28,6	206	327
	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14	99	397
	Бутерброд с джемом (повидлом)	30/8	2,32	0,24	20,08	92	2
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
Обед	Суп гороховый	200/15	6,5	5,2	22,09	150	36
	Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Каша перловая рассыпчатая	140/5	4,3	4,5	29,5	186	297
	Соус томатный	30	0,4	1,3	2	22	593
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111	639
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	1
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
Полдник	Яйцо вареное	1шт.	4,8	4,4	0,2	59	209
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	148	1
	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1,3	10,1	55	334
Итого за день			45,84	44,04	221,35	1490,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак 1	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180/5	7,2	9,1	30,8	239	302
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90	395
	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,2	124	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,9	4,4	10,2	92	132
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,6	3,9	3,7	81	374
	Картофельное пюре	150	3	4,8	20	141	520
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	18	68	324
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	10.1
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	10.1
Полдник	Венская сдоба	70	5,23	8,97	28,85	221,23	80
	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14	99	306
Итого за день			42,41	42,05	201,87	1378,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	120	160
	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14	99	397
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	148	1
Завтрак 2	Йогурт	100	2,6	2,6	15,00	58	40
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,6	12,6	104	132
	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	174
	Свекла тушеная	200	0,74	4,45	3,73	61	21
	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,5	2,1	3	41	231
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111	639
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	1
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
Полдник	Расстегай с повидлом	75/20	6,24	8,1	34,31	234	265
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	392
Итого за день			37,54	48,32	183,57	1336,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак 1	Каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,2	7,2	32,2	226	302
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90	395
	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,2	124	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,4	3,6	16,1	119	140
	Куры отварные	70	18,2	17,2	0,2	229	487
	Рагу из овощей	120	2,67	4,82	12,19	104	77
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	18	68	648
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	1
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	140/5	8,3	6,2	36,0	251	297
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100	697
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	39
Итого за день			60,23	55,16	212,81	1624,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая	140/5	8,3	6,2	36,0	251	297
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	300
	Бутерброд с джемом (повидлом)	30/8	2,32	0,24	20,08	92	2
Завтрак 2	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	48
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2,1	2,1	15,5	94	138
	Куры отварные	70	18,2	17,2	0,2	229	487
	Капуста тушеная	150	3,4	4,8	13,8	118	534
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111	639
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	1
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	120	160
	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14	99	397
	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	59	34
Итого за день			58,70	42,52	262,2	1478,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,5	7,4	27,3	200	311
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90	395
	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,2	124	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
Обед	Суп рыбный с консервами	200	5,3	6,5	25,3	150,3	41
	Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Каша гороховая	150	8,74	5,44	45	263,81	2
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180		0	18	68	648
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	1
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
Полдник	Рис с овощами	100	2,3	8,4	21,2	174	450
	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1,3	10,1	55	394
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	39
Итого за день			48,24	47,90	244,00	1578,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	180/5	6,7	8,2	30	223	311
	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14	99	397
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	148	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	5	7	83	124
	Биточек из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Каша гречневая рассыпчатая	140	8,3	6,2	36	251	297
	Соус томатный	30	0,4	1,3	2	22	248
	Нарезка из отварной свеклы	70	0,85	3,65	5,19	31	33
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111	639
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	1
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
Полдник	Калачи на сметане	70	5,25	11,37	29,07	182,3	274
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	392
Итого за день			44,02	56,62	228,24	1545,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,5	7,3	27,6	196	311
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90	395
	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,2	124	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,1	2,1	15,5	94	138
	Жаркое по-домашнему с куриным мясом	220	22	22,2	19,8	373	436
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	18	68	648
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	1
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
Полдник	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,6	4,3	24,48	182,3	289
	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14	99	397
Итого за день			51,68	46,78	195,7	1449,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак 1	Каша кукурузная молочная жидкая	180/5	5,5	7,3	33,5	215	311
	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14	99	397
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	148	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,9	10,3	95	110
	Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Картофельное пюре	150	3	4,8	20	141	520
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111	639
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	1
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
Полдник	Макаронные изделия, отварные с овощами	150	4,9	5,6	27,5	187	228
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	392
Итого за день			36,52	43,5	210,28	1390,73	
Итого за 10 дней			48,013	49,075	220,481	1517,528	