Заведующий МБДОУ
детский сад «Петушок»:
М.Ю.Шестакова
Приказ № 28 от 09.10.2026г.

Примерное десятидневное меню
МБДОУ детский сад «Петушок»
сад (от 3 лет до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
автрак	Каша геркулесовая с маслом	180/5	7,0	10,3	3,2	150,0	1,95	29
	Бутерброд с сыром	35/10	6,18	3,18	10,2	119	0,05	397
	Кофейный напиток	180	1,2	3,28	10,22	73,67	1,3	45
		410	**14,38**	**16,76**	**23,62**	**342,67**	**3,3**	
завтрак	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	95	5	130
		200	**0**	**0**	**11,2**	**95**		
обед	Суп с макаронными изделиями	180	10,2	9,81	37,73	175,5	6,05	98
	Картофель отварной	130	2,52	4,32	20,4	114,4	25,8	203
	Рыба припущенная	80	12,1	12,6	0,2	102,4	1,87	245
	Гарнировка из соленых огурцов	50	0	0	22,0	15,0	30,0	155
	Чай с сахаром	180	0,07	0,01	10,31	132,4	1,80	350
	Хлеб ржаной	40	3	0,9	45,8	89,2	0	1
	Хлеб пшеничный	20	5,7	0,7	53,2	49,6	0	2
		680	**33,59**	**28,34**	**189,64**	**678,5**	**65,52**	
олдник	Плюшки	70	5,6	7,4	21,8	150	0,11	135
	Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	5,8	102	2,6	965
		250	**11,2**	**13,8**	**27,6**	**252,0**	**2,71**	
итого			**59,17**	**64,5**	**173,93**	**1368,17**	**71,53**	
2 день								
автрак	Каша манная жидкая с маслом	180/5	4,03	4,83	27,3	124,9	1,38	34
	Бутерброд с маслом	35/10	3,11	11,61	12,8	139	0,9	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,29	2,5	13,7	110,1	0,45	253
		410	**9,43**	**18,94**	**53,8**	**374**	**2,73**	
завтрак	Йогурт в ассортименте 2,5%	200	3,0	3,1	5,6	90,6	0,90	67
		200	**3,0**	**3,1**	**5,6**	**90,6**		
обед	Борщ с мясом	180	9,2	10,46	14,79	127,2	13,39	16
	Гречка отварная	130	8,6	1,22	21,13	108,7	0	168
	Котлеты п \ ф	80	5,55	15,35	0,25	190,0	0,02	275
	Напиток апельсиновый	180	0,1	0,03	7,31	70,5	4	207
	Соус красный	50	3,59	4,17	9,85	38,3	17,08	23
	Хлеб ржаной	40	3	0,9	45,8	89,2	0	1
	Хлеб пшеничный	20	5,7	0,7	53,2	49,6	0	2
		680	**35,74**	**32,83**	**152,33**	**673,5**	**34,49**	
олдник	Печенье	60	4,93	8,0	29,6	123	0	42
	Какао на молоке	180	2,15	3,2	10,18	135	2,06	22
		240	**7,08**	**11,2**	**39,78**	**258**	**2,06**	
итого			**55,25**	**66,07**	**251,51**	**1396,1**	**39,28**	
3 день								
автрак	Каша рисовая на молоке	180/5	3,42	6,53	22,54	143,7	1	18
	Бутерброд с джемом	35/10	1,56	7,15	20,1	112,95	0,48	381
	Чай с молоком	180	1,4	1,6	6,40	113,6	0,66	114
		410	**6,38**	**15,28**	**49,04**	**370,25**	**2,14**	
автрак	Свежие фрукты	200	0,4	0,4	6,8	90	8,0	368
		200	**0,4**	**0,4**	**6,8**	**90**		

	Гарнировка из отварной свеклы							
	Компот из сухофруктов (курага, изюм)	180	0,36	0	33,2	132,8	0,73	62
	Хлеб ржаной	40	3	0,9	45,8	89,2	0	1
	Хлеб пшеничный	20	5,7	0,7	53,2	49,6	0	2
		630	**33,41**	**24,40**	**168,62**	**663,8**	**15,83**	
лдник	Коржики молочные	70	11,95	8,71	12,25	184,6	0,05	48
	Кофейный напиток	180	1,2	3,28	10,22	73,67	1,3	45
		250	**13,15**	**11,99**	**22,47**	**258,27**	**1,35**	
итого			**53,34**	**52,07**	**246,93**	**1382,32**	**27,32**	
			4 день					
втрак	Каша гречневая	180/5	3,4	5,4	25,46	128	0,9	27
	Какао на молоке	180	2,0	3,2	10,18	135	2,06	22
	Бутерброд с сыром	35/10	3,15	3,0	10,2	119	0,05	397
		410	**8,55**	**11,6**	**45,84**	**382**	**3,01**	
автрак	Кефир питьевой 2,5%	200	5,2	2,5	7,2	80,0	1,28	85
	Хлеб пшеничный	20	2,85	0,25	11,6	49,6	0	2
		220	**8,05**	**2,75**	**18,8**	**129,6**		
обед	Щи с мясом	180	9,31	11,5	9,08	118,2	5,78	61
	Плов с мясом	150	12,5	23,19	26,7	208,0	0	88
	Гарнировка из зеленого горошка	50	1,24	0,08	2,6	26,16	3,4	10
	Компот из с/ф	180	3,3	3	24,4	115,2	2,9	130
	Хлеб ржаной	40	3	0,9	45,8	89,2	0	1
	Хлеб пшеничный	20	5,7	0,7	53,2	49,6	0	2
		620	**35,05**	**39,37**	**161,78**	**606,36**	**12,08**	
олдник	Запеканка творожная	100	6,0	6,0	18,19	170	0,24	366
	Чай сладкий	180	1,0	0,07	0,15	112,1	4,5	391
		280	**7,0**	**6,07**	**18,34**	**282,1**	**4,74**	
итого			**58,65**	**59,79**	**244,76**	**1400,06**	**19,83**	
			5 день					
автрак	Каша пшеничная	180/5	5,43	4,23	23,00	123,0	1,46	311
	Кофейный напиток с молоком	180	2,29	2,5	13,7	110,1	0,45	253
	Бутерброд с маслом	35/10	3,11	11,61	12,8	139	0,9	3
		410	**10,83**	**18,34**	**49,5**	**372,1**	**2,81**	
завтрак	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	95	5	130
		200	**0**	**0**	**11,2**	**95,0**		
обед	Рассольник со сметаной	180	9,38	9,12	18,8	211,0	7,11	73
	Жаркое по домашнему	150	11,7	19,4	26,9	189,5	7,2	51
	Гарнировка из соленых огурцов	50	0	0	22,0	15,0	30,0	155
	Чай сладкий	180	1,0	0,07	0,15	112,1	4,5	391
	Хлеб ржаной	40	3	0,9	45,8	89,2	0	1
	Хлеб пшеничный	20	5,7	0,7	53,2	49,6	0	2
		620	**38,08**	**30,19**	**166,85**	**666,4**	**48,81**	
олдник	Пряники	60	1,13	1,39	17	120,2	0	41
	Конфета	15	0,11	0,15	13,68	56,5	0	47
	Кофейный напиток	180	1,2	3,28	10,22	73,67	1,3	45
		255	**2,44**	**4,82**	**40,9**	**250,37**	**1,3**	
итого			**51,35**	**53,35**	**268,45**	**1383,87**	**57,92**	
			6 день					
завтрак	Каша овсяная	180/5	9,04	13,44	18,1	133,45	1,53	162
	Чай с молоком	180	1,4	1,6	6,4	113,6	0,66	114
	Бутерброд с джемом	35/10	1,56	7,15	20,1	112,95	0,48	381
		410	**12,0**	**22,19**	**44,6**	**360,0**	**2,67**	
завтрак	Йогурт 2,5%	200	3,0	2,5	5,6	90,6	0,90	67
		200	**3,0**	**2,5**	**5,6**	**90,6**		
обед	Гарнировка из отварной свеклы	60	0,76	0,04	4,6	64	5	7
	Суп крестьянский	180	1,8	4,2	7,0	69,06	1,1	204
	Макароны отварные	130	10,6	8,9	8,0	158,5	2,0	275
	Рыба запечённая	80	14,5	7,8	6,9	158	18	70
	Напиток лимонный	180	0,1	0,03	7,31	70,5	4	207

полдник	Яйцо вареное	60	5,08	4,6	0,28	96,3	0	213
	Чай сладкий	180	1,0	0,07	0,15	112,1	4,5	391
	Хлеб пшеничный	20	5,7	0,7	53,2	49,6	0	2
	Гарнировка из соленых огурцов	50	0	0	22,0	15,0	30,0	155
		310	**11,78**	**5,37**	**75,63**	**273,0**	**34,5**	
итого			**57,83**	**44,80**	**277,63**	**1382,46**	**46,9**	
				7 день				
завтрак	Суп молочный	180/5	5,9	4,75	22,8	126,0	0,67	10
	Какао на молоке	180	2,15	3,2	10,18	135	2,06	22
	Бутерброд с сыром	35/10	6,18	3,18	10,2	119	0,05	397
		410	**14,23**	**11,13**	**43,18**	**380**	**2,78**	
завтрак	Бифидок	200	4,2	5,01	7,3	90,56	**8,0**	368
		200	**4,2**	**5,01**	**7,3**	**90,56**		
обед	Суп гороховый	180	13,55	11,84	21,32	149,6	6,10	139
	Рис отварной	130	4,3	5,44	38,5	135,5	0	168
	Тефтели из говядины 1 кат.	70	10,78	18,91	14,9	137	1,13	96
	Гарнировка из соленых огурцов	50	0	0	22,0	15,0	30,0	155
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,36	0	33,2	92,8	0,73	62
	Хлеб ржаной	40	3	0,9	45,8	89,2	0	1
	Хлеб пшеничный	20	5,7	0,7	53,2	49,6	0	2
		670	**37,69**	**37,79**	**228,92**	**668,7**	**27,2**	
олдник	Вафли	60	1,0	1,0	30,0	170,0	0	40
	Кофейный напиток	180	1,2	3,28	10,22	73,67	1,3	45
		240	**2,2**	**4,28**	**40,22**	**243,67**	**1,3**	
итого			**56,42**	**58,85**	**266,93**	**1382,93**	**39,28**	
				8 день				
автрак	Каша пшённая	180/5	5,38	10,35	15,7	135,3	1,46	31
	Кофейный напиток на молоке	180	2,29	2,5	13,7	110,1	0,45	253
	Бутерброд с маслом	35/10	3,11	11,61	12,8	139	0,9	3
		410	**10,78**	**24,46**	**42,2**	**384,4**	**2,81**	
завтрак	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	95	5	130
		200	**0**	**0**	**11,2**	**95**		
обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (Сайра)	180	9,8	8,06	20,12	146,1	7,29	97
	Картофель отварной	130	3,52	7,32	25,4	114,4	25,8	203
	Сосиски отварные	70	5,55	15,35	0,25	130,0	0,02	275
	Гарнировка из овощей	50	0	4,2	0,25	55,0	10,11	79
	Компот из смеси с/фруктов (чернослив, изюм)	180	0,36	0	33,2	92,8	0,73	62
	Хлеб ржаной	40	3	0,9	45,8	89,2	0	1
	Хлеб пшеничный	20	5,7	0,7	53,2	49,6	0	2
		670	**27,93**	**36,53**	**178,22**	**677,1**	**34,45**	
лдник	Ватрушка с повидлом	70	10	12,75	29,0	159,3	0,2	741
	Чай чёрный	180	0,08	0,00	3,0	92,38	0,03	390
		250	**10,08**	**12,75**	**32,0**	**251,68**	**0,23**	
итого			**54,74**	**65,54**	**275,93**	**1408,18**	**37,49**	
				9 день				
втрак	Каша ячневая	180/5	2,7	8,8	13,7	126,0	2,44	311
	Какао на молоке	180	2,15	3,2	10,18	135	2,06	22
	Бутерброд с сыром	35/10	6,18	3,18	10,2	119	0,05	397
		410	**11,03**	**15,18**	**34,08**	**380**	**4,55**	
автрак	Свежие фрукты	200	0,4	0,4	6,8	90	8,0	368
		200	**0,4**	**0,4**	**6,8**	**90**		
обед	Гарнировка из зеленого горошка	50	1,24	0,08	2,6	26,16	3,4	10
	Суп лапша по домашнему	180	13,55	9,84	10,00	189,0	6,10	139
	Плов с мясом	150	12,5	23,19	36,7	208,0	0	88
	Чай сладкий	180	1,0	0,07	0,15	112,1	4,5	391
	Хлеб ржаной	40	3	0,9	45,8	89,2	0	1

олдник	Баранки	70	6,3	8,0	47,4	186,0	0	36
	Напиток лимонный	180	0,1	0,03	2,31	70,5	4	207
		250	**6,4**	**8,03**	**49,71**	**256,5**	**4**	
итого			**54,82**	**58,39**	**239,04**	**1400,5**	**27,1**	
			10 день					
автрак	Каша Дружба с маслом	180/5	4,14	11,7	32,25	149,2	1,33	84
	Чай с молоком	180	1,4	1,6	6,40	113,6	0,66	114
	Хлеб пшеничный	45	11,4	1,4	96,4	99,2	1,2	2
		410	**16,94**	**14,7**	**135,05**	**362,0**	**3,16**	
завтрак	Ряженка 2,5%	200	3,0	2,5	1,2	94,5	1,6	130
		200	**3,0**	**2,5**	**1,2**	**94,5**		
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина 1 кат.)	180	12,3	17,11	45,6	177,0	10,52	205
	Гречка с тушенкой (говядина)	150	13,6	6	25,8	174,2	0,05	211
	Тушеная капуста	50	3,59	4,17	9,85	38,3	17,08	23
	Компот из с/ф	180	3,3	3	24,4	135,2	29	130
	Хлеб ржаной	40	3	0,9	45,8	89,2	0	1
	Хлеб пшеничный	20	5,7	0,7	53,2	49,6	0	2
		620	**41,49**	**31,88**	**204,65**	**663,5**	**56,65**	
олдник	Сосиска в тесте	70	7,68	12,31	42,58	182,55	0	45
	Кофейный напиток	180	1,2	0,28	10,22	73,67	1,3	45
		250	**8,88**	**12,59**	**52,8**	**256,22**	**1,3**	
итого			**70,31**	**61,67**	**393,7**	**1376,22**	**61,11**	
ого за весь период			**571,88**	**585,66**	**2638,81**	**13880,81**	**356,23**	
еднее значение за период			**57,2**	**58,6**	**264,0**	**1395,9**	**35,6**	
еднее значение БЖУ в меню за период в % от ал			**15**	**35**	**60**			