

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Килемарский
детский сад "Кече"

" " 2026 г.

Примерное десятидневное меню с 1-3 года и 3-7 лет с 10,5-часовым пребыванием детей

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 1												
Завтрак												
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5.25	6.06	21.2	159.75	180	6.3	7.3	25.4	191.7	96/2004
	Чай с сахаром	180	0	0	5.7	19.7	200	0	0	6.3	26.1	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.18	6.8	51.69	30	2.4	0.27	14.7	77.5	147
	Итого	350	6.87	6.24	33.7	231.14	410	8.7	7.57	46.4	295.3	
2 Завтрак												
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0	0	6.3	42.1	100	0	0	6.3	42.1	368
	Итого	100	0	0	6.3	42.1	100	0	0	6.3	42.1	
Обед												
	Суп картофельный с макарон издел с мясом птицы	150	3.2	2.9	13	78.9	200	4.3	3.9	17.3	105.2	38/2004
	Рулет с луком и яйцом	60	7.48	6.08	6.03	108.7	80	9.97	8.11	8.04	135	295-2012
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3.6	4.8	17.5	112.2	150	4.5	6	19.1	140.2	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0.39	0.02	20.99	101.7	200	0.43	0.02	22.3	113	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.4	82.4	50	3.3	0.55	20.5	103	148
	Итого	550	17.31	14.24	73.92	483.9	680	22.5	18.58	87.24	596.4	

Полдник												
	Ватрушка с повидлом	60	4.54	4.07	20.3	137.11	70	5.3	4.07	21.2	157.11	417
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	16	79	200	0.67	0.27	17.7	81.1	398/2012
	Итого	240	5.15	4.32	36.3	216.11	270	5.97	4.34	38.9	238.21	
Итого за 1 день		1240	29,33	24,8	150,22	973,25	1460	37.17	30.49	178.84	1172.01	
День 2												
Завтрак												
	Каша вязкая манная молочная	150	4.65	5.53	18.8	112	180	5.58	6.6	22.56	134.4	88/2004
	Какао с молоком	180	3.6	3.2	16.5	106.9	200	4	3.5	18.3	118.8	397/2012
	Бутерброд с маслом	25	1.2	9	9.8	68	35	2.14	13.7	11.9	119	1/2012
	Итого	355	9.45	17.73	45.1	286.9	415	11.72	23.8	52.76	372.2	
2 Завтрак												
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0.3	0	22.8	79.2	180	0.4	0	27.4	95	399/2012
	Итого	150	0.3	0	22.8	79.2	180	0.4	0	27.4	95	
Обед												
	Щи из св/капусты со сметаной на м/б	150	2.2	3.6	5.2	70.9	200	2.93	4.8	6.93	94.53	56/2004
	Плов с мясом	150	14.17	11.96	25.08	264	200	19.33	16.19	33.99	359	304/2011
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0.1	0.1	17.9	73.2	200	0.13	0.13	23.8	97.6	372/2012
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.4	82.4	50	3.3	0.55	20.5	103	148
	Итого	490	19.11	16.10	64.58	490.50	650	25.69	21.67	85.22	654.13	
Полдник												
	Сдоба обыкновенная	60	4	2.6	27.1	149	70	4.8	3.12	31.5	178.8	466/2012
	Чай с лимоном	180	0.11	0.01	9.3	37.3	200	0.12	0.01	10.3	41.4	391,393/2012
	Итого	240	4.11	2.61	36.4	186.3	270	4.92	3.13	41.8	220.2	
Итого за 2-ой день		1235	32.97	36.44	168.88	1042.9	1515	42.73	48.6	207.18	1341.53	
День 3												
Завтрак												
	Каша вязкая рисовая молочная	150	2.32	3.96	24.08	114.2	200	3.09	4.07	32.09	177	168/2011

	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.3	91.2	200	3.1	2.66	15.7	101.3	395/2012
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.18	6.8	51.69	30	2.4	0.27	14.7	77.5	147
	Итого	350	6.74	6.54	45.18	257.09	430	8.59	7	62.49	355.8	
23автрак												
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0.3	0	22.8	79.2	180	0.4	0	27.4	95	399/2012
	Итого	150	0.3	0	22.8	79.2	180	0.4	0	27.4	95	
Обед												
	Суп с мясными фрикадельками	150	5.58	4.38	10.74	104.79	200	7.44	5.84	14.32	139.72	71/2011
	Рыба припущенная в жарочном шкафу	70	5.94	3.42	4.54	61	80	7.04	3.56	1.92	70	247/2011
	Картофельное пюре	120	2.44	4.19	14.45	113.6	150	3.05	5.24	18.06	142	206/2004
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	150	0.32	0.01	15	84.97	200	0.43	0.02	22.3	113	376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.4	82.4	50	3.3	0.55	20.5	103	148
	Итого	530	16.92	12.44	61.13	446.76	680	21.26	15.21	77.1	567.72	
Полдник												
	Запеканка из творога с джемом	120	21.04	14.46	20.58	296	150	26.31	18.09	25.74	372	237/2012
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0.32	0.01	17.49	84.75	200	0.43	0.02	22.3	113	376/2012
	Итого	270	21.36	14.47	38.07	380.75	350	26.74	18.11	48.04	485	
Итого за 3-ий день		1300	45.32	33.45	167.18	1163.8	1640	56.99	40.32	215.03	1503.52	
День 4												
Завтрак												
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.3	3.5	14.12	108	200	7.18	6.5	23.54	181	93/2011
	Чай с молоком	180	2.6	2.3	14.3	88.7	200	2.8	2.5	15.8	98.6	391,394/2012
	Бутерброд с джемом	25	1,4	1,1	15,7	87,8	35	2,1	1,65	23,5	131,7	2/2012
	Итого	355	8.3	6.9	44.12	284.5	435	12.08	10.65	62.84	411.3	
23автрак												
	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	2.9	3.2	4	60.3	150	4.35	4.8	6	94.5	251
	Итого	100	2.9	3.2	4	60.3	150	4.35	4.8	6	94.5	

Обед												
	Свекольник с мясом птицы со сметаной	150	3.2	2.9	8.3	78.9	200	4.3	3.9	11.06	105.2	34/2004
	Голубцы ленивые	130	7.7	6.9	13.6	170	150	9.4	8.4	16.37	207.5	298/2012
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0.39	0.02	20.99	101.7	200	0.43	0.02	22.3	113	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.4	82.4	50	3.3	0.55	20.5	103	148
	Итого	500	13.93	10.26	59.29	433	600	17.43	12.87	70.23	528.7	
Полдник												
	Биточки манные с молочным соусом	60	2.82	7.56	9.33	115	90	4.23	9.5	15.1	172.5	274/2011
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0.1	0.1	17.9	73.2	200	0.13	0.13	23.8	97.6	372/2012
	Итого	210	2.92	7.66	27.23	188.2	290	4.36	9.63	38.9	270.1	
Итого за 4-ой день		1165	28.05	28.02	134.64	966	1475	38.22	37.95	177.97	1304.6	
День 5												
Завтрак												
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4.25	6.36	16.4	140.25	180	5.1	7.6	19.7	168.3	93/2004
	Какао с молоком	180	3.6	3.2	16.5	106.9	200	4	3.5	18.3	118.8	397/2012
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.18	6.8	51.69	30	2.4	0.27	14.7	77.5	147
	Итого	350	9.47	9.74	39.7	298.84	410	11.5	11.37	52.7	364.6	
2Завтрак												
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0.3	0	22.8	79.2	180	0.4	0	27.4	95	399/2012
	Итого	150	0.3	0	22.8	79.2	180	0.4	0	27.4	95	
Обед												
	Суп с рыбными консервами	150	2.2	5	8	100	200	2.9	6.7	10.6	122.3	87/2012
	Биточки из говядины	60	7.5	6.8	5.1	119.3	80	10	9	6.8	159	161/2004
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.5	4.3	18.8	128.2	150	5.6	5.4	23.5	160	205,204/2012
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0.32	0.01	17.49	84.75	200	0.43	0.02	22.3	113	376/2012

	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.4	82.4	50	3.3	0.55	20.5	103	148
	Итого	520	17.16	16.55	65.79	514.65	680	22.23	21.67	83.7	657.3	
Полдник												
	Суп молочный с крупой (рис)	150	4.32	4.97	13.71	117	200	5.76	6.63	18.28	156	43/2004
	Чай с сахаром	180	0	0	5.7	19.7	200	0	0	6.3	26.1	54-2гн-2020
	Итого	330	4.32	4.97	19.41	136.7	400	5.76	6.63	24.58	182.1	
Итого за 5-ой день		1350	31.25	31.26	147.7	1029.39	1670	39.84	39.67	188.38	1299	
День 6												
Завтрак												
	Каша вязкая ячневая молочная	150	4.5	5.5	18.2	153	180	5.8	6.6	21.8	183.6	99/2004
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	1.7	1.92	14.2	85	200	2	2.3	17	102	252/2011
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.18	6.8	51.69	30	2.4	0.27	14.7	77.5	147
	Итого	350	7.82	7.6	39.2	289.69	410	10.2	9.17	53.5	363.1	
2 Завтрак												
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0.3	0	22.8	79.2	180	0.4	0	27.4	95	399/2012
	Итого	150	0.3	0	22.8	79.2	180	0.4	0	27.4	95	
Обед												
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	150	3.2	2.9	8	78.9	200	4.3	3.9	10.66	105.2	36/2004
	Тефтели мясные (1 вариант)	60	7.5	4.8	6.9	112.5	80	10	6.4	9.2	150	286,355/2012
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3.6	4.8	17.5	112.2	150	4.5	6	19.1	140.2	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0.39	0.02	20.99	101.7	200	0.43	0.02	22.3	113	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.4	82.4	50	3.3	0.55	20.5	103	148
	Итого	550	17.33	12.96	69.79	487.7	680	22.53	16.87	81.76	611.4	
Полдник												
	Ватрушка с творогом	60	7.9	4.69	25	173	70	10.5	6.26	33.3	230	417/2008

[illegible]

[illegible]

	Сок фруктовый в ассортименте	150	0.3	0	22.8	79.2	180	0.4	0	27.4	95	399/2012
	Итого	150	0.3	0	22.8	79.2	180	0.4	0	27.4	95	
Обед												
	Рассольник ленинградский, с мясом птицы со сметаной	150	2.46	3.6	12.58	87.2	200	3.28	4.8	16.77	116.11	33/2004
	Рыба тушеная с овощами	60	6.75	3.46	3.4	63	80	9	4.6	4.5	84	144/2004
	Рис отварной	120	3	3.8	29.2	162.8	150	3.7	4.8	31.5	203.5	54-6г-2020
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0.39	0.02	20.99	101.7	200	0.43	0.02	22.3	113	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.4	82.4	50	3.3	0.55	20.5	103	148
	Итого	550	15.24	11.32	82.57	497.1	680	19.71	14.77	95.57	619.61	
Полдник												
	Ватрушка с картофелем	60	7.3	7.6	23.2	201.1	80	8.3	10.2	36.4	248.6	4/17/2011
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0.39	0.02	20.99	101.7	200	0.43	0.02	22.3	113	376/2012
	Итого	240	7.69	7.62	44.19	302.8	280	8.73	10.22	58.7	361.6	
Итого за 9-й день		1290	31.65	26.52	188.66	1157.59	1550	39.14	33.92	233.67	1417.71	
День 10												
Завтрак												
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	4.2	6	21.3	124.6	180	6.24	7.2	25.5	149.5	91/2004
	Чай с молоком	180	2.6	2.3	14.3	88.7	200	2.8	2.5	15.8	98.6	391,394/2012
	Бутерброд с маслом	25	1.2	9	9.8	68	35	2.14	13.7	11.9	119	1/2012
	Итого	355	8	17.3	45.4	281.3	415	11.18	23.4	53.2	367.1	
2 Завтрак												
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0.3	0	22.8	79.2	180	0.4	0	27.4	95	399/2012
	Итого	150	0.3	0	22.8	79.2	180	0.4	0	27.4	95	
Обед												
	Суп картофельный с рыбой	150	9.57	3.29	5.36	92.99	200	10.57	4.48	13.3	131.8	73/2013
	Макаронник с мясом	140	14.38	14.87	15.5	389.5	200	17.9	17.15	20.8	542.3	285/2007
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	150	0.32	0.01	15	84.97	200	0.43	0.02	22.3	113	376

	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.4	82.4	50	3.3	0.55	20.5	103	148
	Итого	480	26.91	18.61	52.26	649.86	650	32.2	22.2	76.9	890.1	
<i>Полдник</i>												
	Суп молочный с гречневой крупой	150	4.32	4.97	13.71	117	200	5.76	6.63	18.28	156	43/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0.1	0.1	17.9	73.2	200	0.13	0.13	23.8	97.6	372/2012
	Итого	300	4.42	5.07	31.61	190.2	400	5.89	6.76	42.08	25.36	
<i>Итого за 10 день</i>		1285	39.63	40.98	152.07	1200.56	1645	49.67	52.36	199.58	1377.56	
	<i>Итого за 10 дней</i>	12520	340.14	314.38	1550.4	10675.2	15485	434.58	405.2	2009.6	13420.9	
	Среднее значение за 10 дневный период	125.2	34.01	31.44	155	1067.52	154.85	43.45	40.52	201	134.21	

Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.

Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей ДО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.

Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений, г.Пермь, 2088 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет), утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора в 2020 году

