

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Медведевский детский сад №5 «Золотая рыбка»
(МАДОУ «Медведевский детский сад №5 «Золотая рыбка»)



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МАДОУ
«Медведевский детский сад № 5
«Золотая рыбка»
№ 401-08
от 11 сентября 2025 года

Перспективное десятидневное меню (для детей 3-7 лет)

пгт. Медведево

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры								
			Белки	Жиры	Углеводы										
1 День	Завтрак	400	11,77	13,81	62,19	410,54		22,81							
									Каша гречневая рассыпчатая с маслом	160	9,12	6,26	41,07	247,74	№179/2015г
									Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,5	26,8	54-2гн-2020
									Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№1/2015г
									2 Завтрак	180,00	0,90	0,00	27,40	93,60	
Обед	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,9	0	27,4	93,6	399/2012	35,71							
									700	20,03	20,30	91,29	642,82		
									195/5	1,53	3,3	7,69	67,69	№73/2015г	
									60	1,2	4,2	6	68	54-12з-2020	
									40/40	10,28	8,27	2,6	126,33	№293/2015г	
									150	4,60	4,18	35	206	№179/2015г	
									180	0,44	0,02	27,7	113	№394/2015г	
									30	1,98	0,33	12,3	61,8	ТН	
									260	5,20	4,30	45,70	243,30		13,52
									200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020	
Ужин	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020								
									Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	178	54-10в-2020
									490	16,34	13,11	78,28	444,50		24,69
									200	7	7,9	24,7	141	№100/2015г	
									40	5,08	4,6	0,28	63	№227/2015г	
Итого за 1 день	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,1	125	№638/2004г								
									Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,2	115,5	ТН
Итого за 1 день		2030,00	54,24	51,52	304,86	1834,76									

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
2 день								
Завтрак		405	7,04	7,60	54,53	338,21		18,79
	Каша кукурузная вязкая с маслом	150	4,23	3,67	18,95	149,31	№182/2015г	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-2гн-2020	
	Бутерброд с джемом	30/5/20	2,51	3,93	28,88	161	№2/2015г	
2 Завтрак		200	0,07	0,00	20,00	80,54		4,47
	Кисель из повидла	200	0,07	0	20	80,54	№401	
Обед		620	23,10	16,61	90,58	637,91		35,44
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180/15/5	4,38	6	15,59	167,14	№91/128 2005г	
	Ленивые голубцы с рисом	180	15,88	10,17	22,79	246,37	№315/2015г	
	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,20	0,00	35,8	142	№390/2015г	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН	
Подник		350	3,1	3,25	50,3	238,4		13,24
	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	№699/2004г	
	Вафли в ассортименте	50	2,7	3,25	17,5	105,4	ТН	
	Свежий фрукт (яблоко)	100	0,3	0	8,6	40,0	№386/2015г	
Ужин		470,00	30,52	20,00	64,27	436,15		24,23
	Запеканка из творога	200	26,30	18,09	25,74	248	№251/2015г	
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	№369/2015г	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	92,4	ТН	
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020	
Итого за 2 день		2045,00	63,83	47,46	279,68	1731,21		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
3 день								
Завтрак		405	9,65	8,48	49,99	347,80		19,32
	Каша манная вязкая с маслом	170/5	3,85	4,48	19,59	166,6	№182/2015г	
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102,6	№413/2015г	
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТН	
2 Завтрак		120	3,36	3,00	15,60	103,20		5,73
	Йогурт фруктовый	120	3,36	3	15,6	103,2	№420/2015г	
Обед		650	23,44	17,75	86,33	636,86		35,38
	Суп с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,42	133,8	№95/2015г	
	Макаронные изделия отварные, с маслом	130	4,42	7,89	29,59	211,9	№219/2015г	
	Пицца тушеная в сметанном соусе	40/40	9,41	2,7	8,62	124,66	№318/372/2015г	
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	20,3	84,1	№699/2004г	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН	
Полдник		270,00	8,50	9,31	54,28	349,59		19,42
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	№416/2015г	
	Ватрушка с джемом (повидлом)	70	4,30	5,69	37,00	230,99	ТТК № 12007	
Ужин		450,00	28,71	10,15	65,08	465,70		25,87
	Гречневый кулеш с мясом	200	24,51	9,6	22,48	274,4	№217/2015г	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,2	115,5	ТН	
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн-2020	
Итого за 3 день		1895	73,66	48,69	271,28	1903,15		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
4 день									
Завтрак		405	9,59	10,15	40,63	316,10		17,56	
	Каша геркулесовая вязкая с маслом	150/5	4,38	3,82	19,59	154,3	№182/2015г		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,5	26,8	54-2гн-2020		
	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	5,01	6,33	14,54	135,00	№3/2015г	4,47	
2 Завтрак		200	0,07	0,00	20,00	80,54			
	Кисель из повидла	200	0,07	0	20	80,54	№401	35,19	
Обед		660	28,24	11,98	82,15	633,38			
	Свекольник с мясом и сметаной	180/15/5	1,48	3,21	7,46	65,78	№34/2015г		
	Шницель рубленый	70	8,62	6,93	8,79	213,5	№299/2015г		
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г-2020		
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн-2020		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН	17,00	
	Полдник		250	8,90	9,90	46,40	306,00		
		Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	№419/2015г	
		Пряник шоколадный	50	3	3,1	36,5	183	ТН	24,62
	Ужин		460	13,3	13,15	68,1	443,2		
Картофель отварной в молоке		150	4,5	5,6	26,6	173,7	54-10г-2020		
Икра морковная		60	1,2	4,2	6	68	54-12з-2020		
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,2	115,5	ТН		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн-2020		
Итого за 4 день		1975	60,1	45,18	257,28	1779,22			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
5 день	Завтрак								
			407	10,91	12,73	57,50	388,00		21,56
			150/2	4,6	5,9	17,4	141	№101/2015г	
			200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн-2020	
			30/20/5	2,51	3,93	28,8	161	№2/2015г	
2 Завтрак		200,00	0,10	0,00	24,20	93,00		5,17	
		200	0,1	0	24,2	93	№699/2004г		
Обед		700	14,68	15,57	85,02	599,02		33,28	
		195/5	2	4,9	15,95	116,05	№82/2015г		
		80	6,54	5,41	4,52	103,32	№304/2015г		
		150	3,06	4,8	20,45	137,3	№339\2015г		
		50	0,75	2,27	4,16	46,95	№34/2004г		
		180	0,44	0,02	27,7	113	№394/2015г		
		40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН		
		250	5,00	8,10	29,80	212,80		11,82	
		200	3,5	3,1	15	102,6	№413/2015г		
		50	1,5	5	14,8	110,2	ТН		
	Ужин		450,00	10,18	8,19	85,67	461,70		25,65
			200	4,38	4,67	37,21	208,5	№182/2015г	
			10	2,30	3,00	0	35,8	54-13-2020	
			200	0,46	0,16	29,1	125	№638/2004г	
			40	3,04	0,36	19,36	92,4	ТН	
Итого за 5 день		2007,00	40,87	44,59	282,19	1754,52			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
6 день									
Завтрак	Макаронные изделия отварные, с маслом 150/5	400	11,22	14,8	57,18	403,6		22,42	
	Сыр твердых сортов в нарезке	155	5,27	9,4	35,28	244,5	№219/2015г		
	Чай с сахаром	15	3,45	4,50	0	53,7	54-1з-2020		
	Батон	200	0,20	0,00	6,5	26,8	54-2гн-2020		
		30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТН		
		180	0,90	0,00	22,90	99,00		5,50	
2 Завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,9	0	22,9	99	399/2012		
Обед	Суп картофельный с бабовыми и мясом птицы	660	26,04	14,64	95,54	607,76		33,76	
	Биточки рубленные из птицы	200	4,3	3,9	17,51	105,6	№36/2015г		
	Биточки рубленные из птицы	80	14,85	3,42	7,93	122,66	№323/2015г		
	Шюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	№339/2015г		
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,44	0,02	27,7	113	№394/2015г		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН		
	Полдник		250	8,20	2,45	44,55	216,80		12,04
		Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн-2020	
		Сдоба обыкновенная	50	7,8	2,35	26,15	141	№449/2015г	
	Ужин		500,00	19,00	17,00	63,10	486,50		27,03
	Каша ячневая с маслом	200	6,2	3,6	27,2	172	№182/2015г		
	Изделия колбасные отварные (сосиски)	50	5,2	10,05	0,4	113	ТТК № 07023		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн-2020		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,2	115,5	ТН		
Итого за 6 день		1990,00	65,36	48,89	283,27	1813,66			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
7 день								
Завтрак		420	8,74	15,77	54,80	340,44		18,91
	Манник со ступенчатым молоком 100/20	120	8,24	15,77	46,2	299,04	№274/2015г	
	Чай без сахара	200	0,2	0	0	1,4	54-1гн-2020	
	Свежий фрукт (яблоко)	100	0,3	0	8,6	40,0	№386/2015г	
2 Завтрак		150,00	4,40	5,10	9,28	92,25		5,13
	Молоко кипяченое	150	4,4	5,1	9,28	92,25	№419/2015г	
Обед		730	19,63	20,39	97,84	662,3		36,79
	Суп картофельный с геркулесовой крупой	200	2,5	3	18,3	113	№86/2015г	
	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	54-1з-2020	
	Котлета рыбная любительская с соусом молочным	50	8,7	5,9	0,9	94	№390/2015г	
	Рис отварной	30	0,54	1,38	1,14	19,2	№582/2015г	
	Компот из изюма	150	3,65	5,37	36,7	209,9	№332/2015г	
	Хлеб ржаной	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн-2020	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН	
Полдник		250	4,20	8,90	23,04	290,00		16,11
	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	№699/2004г	
	Печенье овсяное	50	4,1	8,9	22	197	ТН	
Ужин		450	10,2	17,33	78,77	454		25,22
	Суп молочный с вермишелью	200	7	7,9	24,7	142	№100/2015г	
	Бутерброд с маслом	40/10	3	9,43	18,27	170	№1/2015г	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	№390/2015г	
Итого за 7 день		2000,00	47,17	67,49	263,73	1838,99		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
8 день								
Завтрак		400	11,41	13,23	50,04	371,50		20,64
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	6,9	29	209,7	54-13к-2020	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,5	26,8	54-2гн-2020	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	5,01	6,33	14,54	135,00	№3/2015г	
2 Завтрак		200	0,07	0,00	20,00	80,54		4,47
	Кисель из повидла	200	0,07	0	20	80,54	№401	
Обед		650	25,59	21,95	90,20	663,16		36,84
реп на бул	Борщ с фасолью на м/б со сметаной	180	3,17	4,59	13	106,42	№69/2015г	
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	40/40	10,98	10,62	5	159,64	№294/374/2015г	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г-2020	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН	
Подник		270	5,90	6,79	25,36	281,89		15,66
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн-2020	
	Ватрушка с джемом (повидлом)	70	4,30	5,69	37,00	230,99	ТТК № 12007	
Ужин		480	19,19	12,29	67,05	453,5	251	25,19
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	№227/2015г	
	Макаронны отварные с маслом	200	7,67	4,63	36,31	217	№219/2015г	
	Какао с молоком	200	3,4	2,7	11,1	81,1	54-21гн-2020	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	92,4	ТН	
Итого за 8 день		2000,00	62,16	54,26	252,65	1850,59		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
9 день								
Завтрак		405	7,06	7,91	63,58	353,90		19,66
	Каша пшениная вязкая с маслом	150	4,25	3,98	28,08	165	№182/2015г	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-2гн-2020	
	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,51	3,93	28,8	161	№2/2015г	
2 Завтрак		150	4,40	5,10	9,28	92,25		5,13
	Молоко кипяченое	150	4,4	5,1	9,28	92,25	№419/2015г	
Обед		680	32,28	21,91	110,79	656,73		36,49
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	185/15	9,59	6,23	10,89	138,43	№89/129/2015г	
	Запеканка из печени с рисом	80	16,13	10,33	23,15	136	№311/2015г	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,3	№339/2015г	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	№390/2015г	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН	
Подник		250	3,60	3,10	67,90	307,00		17,06
	Компот из сушеных фруктов	200	0,6	0	31,4	124	№394/2015г	
	Пряник шоколадный	50	3	3,1	36,5	183	ТН	
Ужин		490	24,44	6,56	68,06	433,7		24,09
	Плов с курицей	150	20,5	6	24,9	236	54-12м-2020	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	92,4	ТН	
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020	
	Свежий фрукт (яблоко)	100	0,3	0	8,6	40,0	№386/2015г	
Итого за 9 день		1975,00	71,78	44,58	319,61	1843,58		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
10 день									
Завтрак		400	7,10	13,43	46,27	335,20		18,62	
	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4	21,5	138,4	54-21к-2020		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,5	26,8	54-2гн-2020		
2 Завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3	9,43	18,27	170	№1/2015г		
	Салат из моркови с растительным маслом (сахаром)	100	1,18	7,08	9,27	86,75	№420/2015г	4,82	
Обед		650	22,73	19,75	70,30	559,95		31,11	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из кур	200	2,68	2,83	17,14	104,7	№88/60/2015г		
	Жаркое по домашнему	150	15	14	12,8	238,4	54-9м-2020		
	Свекла отварная	50	0,75	2,27	4,16	46,95	№34/2004г		
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн-2020		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН		
	Подливка	250,00	4,00	0,45	60,00	257,50		14,31	
		Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	№390/2015г	
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,2	115,5	ТН	
	Ужин		450,00	27,73	20,50	61,46	423,75		23,54
	Запеканка из творога	200	26,30	18,09	25,74	248	№251/2015г		
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	№369/2015г		
	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,1	125	№638/2004г		
Итого за 10 день		1850,00	62,74	61,21	247,30	1663,15			
Итого за весь период		19347,00	574,58	472,39	2705,69	17238,29			
Среднее значение за период		1934,70	57,46	47,24	270,57	1723,83			