Подписано: Кузнецова Маргарита Флегонтовна
DN: cn=Кузнецова Маргарита Флегонтовна, c=RU, o=МДОУ "Моркинский детский сад №5", ou=Заведующий, email=mor.ds5@mari-el.gov.ru
Причина: Я одобряю этот документ
Местоположение: РМЭ, п. Морки, бул. Калинина, д.8
Дата: 2026.10.28 14:01:52 +03'00'

Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Моркинский детский сад №5»
_____М.Ф.Кузнецова
«01» сентября 2026год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДНЕНИЯ «МОРКИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД№5»

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1,5 ДО 3 ЛЕТ

НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
Завтрак:	Каша ячневая на молоке с маслом	150	3,3	4,06	21,24	135,0	0	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
	Бутерброд с повидлом	50	2,0	3,2	22,58	77,6	0,1	2
Итого за завтрак:			7,64	9,26	54,45	282,6		
2-й завтрак:	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
	Конд.изд.	5	0,295	0,85	3,395	28,3		
Обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	5,61	6,35	7,65	130,7	6,17	57
	Гуляш	60	7,71	6,21	1,98	95,0	0,3	277
	Макароны отварные	120	4,5	3,47	21,8	136,8	0	204
	Напиток из пл.шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,0	398
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,825	12,51	63,9		
Итого за обед:			20,52	17,06	58,17	487,4		
Полдник:	Ватрушка с творогом	130	6,64	5,92	21,2	102,0	0,1	802
	Биойогурт	150	4,5	3,75	16,5	108,5		
Итого за полдник:			11,14	9,67	37,7	210,5		
Итого за первый день:			39,97	37,22	163,0	1050,6	92,15	

День 2								
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,0	0,68	94
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
	Бутерброд с маслом	50	3,0	9,4	18,25	153,0	0	1
Итого за завтрак:			6,65	13,22	37,86	280,0		
2-й завтрак:	Сок	150	0	0	15	70,0		399
Обед:	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,26	3,07	9,95	72,0	4,52	76/479
	Зеленый горошек консервированный	40	1,5	0,06	2,49	16,5		38
	Жаркое по домашнему	150	8,1	13,5	19,8	287,0	31,5	442/1
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,9	73,0	1,3	372
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,825	12,51	63,9		109
Итого за обед:			11,65	17,49	60,16	495,9		
Полдник:	Пирожки печеные	50	7,2	4,57	19,3	127,8	0,357	797
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	400
Итого за полдник:			11,78	8,65	26,88	212,8		
Итого за второй день:			31,58	39,42	142,39	1055,2	40,4	

День 3								
Завтрак:	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» на молоке с маслом	150	3,9	5,5	19,7	60,3	0	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	397
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,6	139	0,07	3
Итого за завтрак:			11,78	15,1	47,26	288,3		
2-й завтрак:	Биойогурт	150	4,5	3,75	16,5	78,5		
Обед:	Суп картоф.с макаронными изделиями со сметаной	150	1,61	1,7	10,29	63,0	4,95	82/479
	Котлеты рубленные из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,0	0,1	305
	Капуста тушеная	120	4,0	6,98	22,7	169,4	29,25	132
	Компот с изюмом	150	0,3	0	20,8	85,0	0,3	376
	Хлеб	30	2,19	0,825	12,51	63,9		109
Итого за обед:			19,72	12,25	76,28	492,3		
Полдник:	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	300
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
	Батон	30	2,25	0,87	18,42	79,5		111
	Фрукты	95	0,36	0,36	8,82	39,6	10,0	368
Итого за полдник:			7,75	5,84	34,53	210,1		
Итого за третий день:			43,79	36,94	174.57	1059,2	45,89	

День 4								
Завтрак:	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	4,3	7,9	23,9	110,8	0,68	175
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
	Бутерброд с повидлом	50	2,28	3,57	26,09	101,0	0,44	2
Итого за завтрак:			8,92	13,47	60,62	281,8		
2-й завтрак:	Сок	150	0	0	15	70,0		399
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из кур со сметаной	150	1,26	4,73	5,39	79,36	11,08	67/121/479
	Рыба отварная	60	10,29	4,45	0,49	96,8	0,33	332
	Пюре картофельное	120	3,67	5,76	24,5	164,4	21,6	321
	Компот из кураги	150	0,3	0	20,8	85,0	0,3	376
	Хлеб	30	2,19	0,825	12,51	63,9		109
Итого за обед:			17,71	15,76	63,69	489,5		
Полдник:	Запеканка из творога с сгущен.молоком	130	9,06	6,71	10,57	149,2	0,12	237/351
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,0	398
Итого за полдник:			9,57	6,92	24,8	210,2		
Итого за четвертый день:			36,2	36,16	164,82	1051,5	110,53	

День 5								
Завтрак:	Каша манная на молоке с маслом	150	3,2	0,3	26,8	82,58	0	168
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	394
	Бутерброд с маслом	50	3,0	9,4	11,68	122,0	0	1
Итого за завтрак:			8,85	12,03	49,79	281,58		
2-й завтрак:	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
	Конд.изд.	5	0,295	0,85	3,395	28,3		
Обед:	Суп картофельный с рыбными консервами со смет.	150	5,38	6,84	8,9	110,36	5,47	87/479
	Плов из птицы	150	11,4	10,55	19,1	207,0		304
	Икра свекольная	30	0,66	2,28	3,42	38,4	3,84	78
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,9	73,0	1,3	372
	Хлеб	30	2,19	0,825	12,51	63,9		109
Итого за обед:			19,73	20,59	61,83	492,66		
Полдник:	Печенье	50	2,95	8,5	33,95	128,2		769
	Сок	150	0	0	15,0	70,0		399
Итого за полдник:			2,95	8,5	53,95	208,2		
Итого за пятый день:			32,2	42,35	173,2	1052,54	21,59	
Итого за весь период:			183,74	192,83	817,98	5269,04	310,56	
Среднее значение за период:			36,74	38,56	163,96	1053,8	62,11	
Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности			3,5	3,6	15,5			

День 6								
Завтрак:	Каша пшенная на молоке с маслом	150	4,09	1,2	28,3	112,0	0	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
	Бутерброд с маслом	50	2,45	7,55	14,6	102,0	0	1
Итого за завтрак:			8,88	10,75	53,53	284,0		
2-й завтрак:	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
	Конд.изд.	5	0,295	0,85	3,395	28,3		
Обед:	Суп картофельный с клецками со смет.	150	1,9	3,82	7,58	70,36	3,45	85/120/479
	Гуляш	60	7,71	6,21	1,98	95,0	0,3	277
	Каша гречн.расс.	110	5,95	4,0	26,75	181,7	0	165
	Свекла отварная	30	0,54	0,03	2,94	14,4	2,67	422
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,0	398
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,825	12,51	63,9		109
Итого за обед:			18,8	14,27	65,99	486,0		
Полдник:	Плюшки	50	3,78	6,5	30,4	98,5	0	766
	Биойогурт	150	4,5	3,75	16,5	118,5		
Итого за полдник:			8,28	10,25	46,9	217,0		
Итого за шестой день:			36,6	36,5	179,1	1057,1	91,9	

День 7								
Завтрак:	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	3,9	3,9	24,2	118	0	168
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	394
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,6	95,5	0,07	3
Итого за завтрак:			11,28	13,15	50,11	288,5		
2-й завтрак:	Биойогурт	150	4,5	3,75	16,5	78,5		
Обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,09	6,35	7,65	100,7	6,17	57
	Котлеты рубленные из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,0	0,1	305
	Макароны отварные	120	4,5	3,47	21,8	136,8	0	204
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,9	73,0	1,3	372
	Хлеб	30	2,19	0,825	12,51	63,9		109
Итого за обед:			20,91	11,12	69,84	485,4		
Полдник:	Варенники по домашнему	130	8,7	6,0	8,77	126,0	0,2	357
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	400
Итого за полдник:			13,28	10,08	16,35	211,0		
Итого за седьмой день:			48,6	41,5	152,8	1055,4	11,08	

День 8								
Завтрак:	Каша рисовая на молоке с маслом	150	2,2	3,8	23,3	106,4	0	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	397
	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,1	85,1	0,1	2
Итого за завтрак:			7,61	10,09	61,36	280,5		
2-й завтрак:	Сок	150	0	0	15	70,0		399
Обед:	Суп картоф. с бобовыми со смет.	150	3,51	4,96	10,09	99,36	3,49	81/479
	Рагу из овощей	120	1,45	8,7	8,94	125,0	5,53	137
	Птица отварная	60	13,56	10,2	0	116,8		300
	Компот из чернослива	150	0,3	0	20,8	85,0	0,3	376
	Хлеб	30	2,19	0,825	12,51	63,9		109
Итого за обед:			15,58	20,6	52,34	490,06		
Полдник:	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	300
	Баранки	30	5,22	4,56	41,58	93,0	0,03	392
	Чай с сахаром	150/10	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
	Фрукты	95	0,32	0,32	7,8	35,2	10,0	368
Итого за полдник:			10,68	9,49	56,67	229,0		
Итого за восьмой день:			39,3	44,26	185,37	1059,56	20,67	

День 9								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	109,0	0,68	93
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
	Бутерброд с маслом	50	3,0	9,4	18,2	106,0	0	1
Итого за завтрак:			9,65	15,31	42,96	285,0		
2-й завтрак:	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
	Конд.изд.	5	0,295	0,85	3,395	28,3		
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками со смет.	150	4,2	4,91	9,57	99,36	6,72	83/121/479
	Рыба отварная	60	10,29	4,45	0,49	103,75	0,28	332
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,38	132,0	15,0	321
	Компот с изюмом	150	0,3	0	20,8	85,0	0,3	376
	Хлеб	30	2,19	0,825	12,51	63,9		109
Итого за обед:			19,43	14,02	59,75	484,01		
Полдник:	Сырники из творога со сгущ.мол.	130	7,67	5,7	11,77	149,7	0,13	219
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,0	398
Итого за полдник:			8,18	5,91	26,0	210,7		
Итого за девятый день			37,9	36,47	141,4	1049,81	108,59	

День 10								
Завтрак:	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» на молоке с маслом	150	3,9	5,5	19,7	60,3	0	168
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	394
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,6	139,0	0,07	3
Итого за завтрак:			11,28	14,71	45,61	276,3		
2-й завтрак:	Сок	150	0	0	15	70,0		399
Обед:	Суп картофельный с крупой со сметаной	150	1,53	3,51	8,88	73,36	4,95	80/479
	Голубцы ленивые	180	15,9	10,2	22,56	279,0	15,03	298
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,9	73,0	1,3	372
	Хлеб	30	2,19	0,825	12,51	63,9		109
Итого за обед:			19,72	14,63	61,85	489,26		
Полдник:	Кекс чайный	50	2,95	8,5	33,95	101,0		
	Биойогурт	150	10,74	3,75	16,5	118,5		
Итого за полдник:			13,69	12,25	50,45	219,5		
Итого за десятый день:			44,29	41,19	163,11	1055,06	32,54	
Итого за весь период			199,42	199,92	825,38	5276,92	264,78	
Среднее значение за период:			39,88	39,98	165,17	1055,38	52,95	
Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности			3,8	3,8	15,6			