

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Оршанский детский сад
«Колокольчик»
_____ /Лаптева Л.Н.
«__» _____ 2025г.

**Примерное 10-дневное меню
МДОУ «Оршанский детский сад
«Колокольчик»»
п.Оршанка
Возрастная категория: 1-3г /3-7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. цен-ть (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак							
	Каша пшеничная	150/170	4,76/5,4	6,4/7,2	16,4/18,6	140,2/158,9	54-9к
	Кофейный напиток	150/180	2,3/3,4	1,9/2,6	8,2/10,2	58,9/77,4	395
	Бутерброд с сыром	30/10 40/15	4,7/6,3	6,9/9,2	14,5/19,4	139,0/185,3	3
Итого:		340/405	11,8/15,1	15,2/19,0	39,4/48,2	338,1/421,6	
Второй завтрак							
	Йогурт	150/180	4,3/5,1	4,7/5,6	6,0/7,2	93,7/112,4	251
Итого:			4,3/5,1	4,7/5,6	6,0/7,2	93,7/112,4	
обед							
	Суп картофельный с бобовыми, на к/б	150/180	3,3/3,9	3,2/3,8	9,8/11,7	80,8/97,0	139
	Каша гречневая	130/150	7,5/8,6	3,6/4,2	18,5/21,4	140,4/162,0	54-1г
	Компот из кураги и изюма	150/180	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	Хлеб ржаной	30/40	2,0/2,6	0,4/0,5	10,1/13,4	52,2/69,6	123
	Икра кабачковая	30/45	0,36/0,54	1,4/2,1	2,3/3,47	2,3/3,51	78
Итого:		490/595	13,5/16,0	8,6/10,6	61,5/75,0	381,5/465,1	
полдник							
	Уха из консервы	150/180	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63,0/63,0	213
	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9		15,15/18,2	64,0/76,8	55
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5	122
Итого:		320/390	7,4/8,3	4,8/4,8	25,3/33,23	174,0/210,3	
Итого за первый день			37,0/53,4	33,3/38,4	132,2/160,5	988,3/1178,1	
День 2							
завтрак							
	Каша геркулесовая	150/170	4,76/5,4	6,4/7,2	16,4/18,6	140,2/158,9	54-16к
	Какао с молоком	150/180	2,54/3,1	0,53/0,63	24,55/29,5	113,15/135,8	252
	Бутерброд с маслом	30/5 40/10	2,3/4,6	4,36/8,72	14,62/29,24	108,0/216,0	1
Итого:		335/400	9,6/13,1	11,3/16,6	55,6/77,4	361,4/510,7	
Второй завтрак							
	Фрукты	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0	368
Итого:		100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0	
обед							
	Щи из св. капусты на к/б, со сметаной	150/180	3,4/6,2	4,2/5,0	4,3/5,1	69,1/82,9	54-1с
	Тефтели из говядины	60/70	6,79/7,9	9,2//10,83	7,24/8,55	139,15/163,7	282
	Картофельное пюре	100/110	2,7/3,7	4,2/5,7	17,9/24,5	120,8/164,7	321
	Огурец соленый	30/30	0,084/0,14	--/--	0,39/0,66	24,0/40,0	576
	Компот из сухофруктов	150/180	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	Соус основной красный	50/50	7,8/7,8	7,9/7,9	1,5/1,5	108,1/108,1	310
	хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
Итого:		580/670	23,7/29,4	26,1/30,1	65,5/82,0	615,5/748,1	
полдник							
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/30 150/40	12,8/19,6	11,5/16,7	31,13/43,1	343,27/475,3	54-1т
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,12	---	4,8/5,7	19,6/23,5	392
Итого:		280/330	12,9/19,7	11,5/16,7	35,9/48,8	362,9/498,8	
Итого за второй день			46,6/62,6	49,3/63,8	166,8/218,0	1383,8/1801,6	

День 3

завтрак							
	Каша манная	150/170	2.2/2.6	6.1/7.3	15.0/18.0	129.0/154.8	280
	Кофеинный напиток с молоком	150/180	2,3/3,4	1,9/2,6	8,2/10,2	58,9/77,4	54-23гн
	Бутерброд с маслом шоколадным	30/5 40/10	2,3/4,6	4,36/8,72	14,62/29,24	108,0/216,0	1
Итого:		355/405	6,8/10,6	12,4/18,6	37,8/57,4	295,9/415,2	
Второй завтрак							
	Снежок	150/180	4.3/5.1	4.7/5.6	6.0/7.2	93.7/112.4	251
Итого:		150/180	4.3/5.1	4.7/5.6	6.0/7.2	93.7/112.4	
обед							
	Суп свекольный на к/б, со сметаной	150/180	0,5/0,6	1,2/1,4	3,4/4,06	26,3/31,6	58
	Соус красный основной	50/50	7,8/7,8	7,9/7,9	1,5/1,5	108,1/108,1	310
	Запеканка макаронная с мясом	110/150	6,1/8,4	7,9/10,8	25,9/35,4	222,2/303,0	302
	Икра морковная	30/30	1,3/1,3	2,3/2,3	3,4/3,4	38,4/38,4	78
	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9		15,15/180,18	63,3/76,0	55
	хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
Итого:		530/640	19,1/22,3	19,8/23,0	62,8/79,2	527,9/644,1	
полдник							
	Суп молочный с крупой	150/180	3.6/4.3	3.75/4.5	12.6/15.1	99.25/119.1	94
	Напиток из шиповника	150/180	0,5/0,6	1,7/2,05	14,2/7,1	61,0/23,5	398
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5	122
Итого:		320/390	5,1/7,2	5,6/6,8	36,6/37,0	207,3/213,1	
Итого за третий день			35,3/45,2	42,5/54,0	143,2/180,8	1124,8/1384,8	

День 4

завтрак							
	Каша рисовая	150/170	4,3/4,9	4,3/4,9	24,6/27,9	155,8/176,6	54-1к
	Какао с молоком	150/180	2,54/3,1	0,53/0,63	24,55/29,5	113,15/135,8	252
	Бутерброд с сыром	30/10 40/15	4,7/6,3	6,9/9,2	14,5/19,4	139,0/185,3	3
Итого:		330/395	11,5/14,3	11,7/14,7	41,5/76,8	408,0/497,7	
Второй завтрак							
	Кисель из повидла	150/180	0,42/0,5	0,045/0,054	22,65/27,2	92,7//111,2	645
Итого:		150/180	0,42/0,5	0,045/0,054	22,65/27,2	92,7/111,2	
обед							
	Суп овощной на к/б, со сметаной	150/180	1,05/1,26	3,0/3,6	5,1/6,14	58,4/70,15	202
	Рыба запеченная в омлете	100/120	15,9/19,05	4,54/5,45	3,21/3,86	117,5/141,0	255
	Икра свекольная	30/50	0,72/1,2	2,3/3,8	3,9/6,5	39,6/66,0	78
	Компот из изюма с черносливом	150/180	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
Итого:		470/580	20,6/25,2	10,4/13,5	46,4/58,2	369,8/465,9	
полдник							
	Булочка домашняя	50/70	3,61/5,05	6,88/9,63	23,94/33,52	129,58/177,7	201
	Молоко кипяченое	150/200	4,35/5,8	3,75/5,0	7,2/9,6	81/108	255
	Конфеты	50/50	0,5/0,6	1,7/2,05	14,2/17,1	61,0/73,2	398
Итого:		250/320	8,5/11,5	12,3/16,7	45,34/60,22	271,6/358,9	
Итого за 4 день			41,0/51,5	34,5/45,0	155,9/222,4	1142,1/1433,7	

День 5

завтрак							
	Каша гречневая	150/180	6,0/7,6	7,4/8,9	21,5/25,9	177,3/212,8	54-1к
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,3/3,4	1,9/2,6	8,2/10,2	58,9/77,4	54-23гн
	Бутерброд с маслом	30/5 40/10	2,3/4,6	4,36/8,72	14,62/29,24	108,0/216,0	1
Итого:		335/410	10,6/15,6	13,7/20,2	44,3/65,3	344,2/506,2	
Второй завтрак							
	Зефир или мармелад	50/50	0,5/0,6	1,7/2,05	14,2/17,1	61,0/73,2	398
Итого:		150/180	0,5/0,6	1,7/2,05	14,2/17,1	61,0/73,2	
обед							
	Рассольник ленинградский, со сметаной	150/180	3,3/3,9	4,8/5,7	16,7/20,0	116,1/139,3	33
	Жаркое по-домашнему	130/150	8,0/9,3	7,3/8,5	11,2/12,9	149,5/172,5	153
	Соленый огурец	30/50	1,5/2,5	0,06/0,1	2,5/4,15	16,5/27,5	205
	Компот из с/фруктов	150/180	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
Итого:		500/610	15,7/19,3	12,6/14,9	64,6/78,7	436,4/528,0	
полдник							
	Пряники или печенья	50/80	4,0/6,4	2,6/4,16	27,1/43,36	149/238,4	115
	Яйцо вареное	40/40	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63	
	Чай сладкий	150/180	0,045/0,054	0,015/0,018	7,0/8,4	28,0/33,6	392
Итого:		240/300	9,2/11,6	7,2/8,8	34,4/52,1	24,0/335,0	
Итого за пятый день			36,0/47,1	39,2/46,0	157,5/213,2	1081,6/1442,4	

День 6

завтрак							
	Каша ячневая	150/180	4,3/5,1	4,7/5,6	18,4/22,1	130,7/156,8	302
	Кофейный напиток	150/180	0,1/0,12	----	4,8/5,7	19,6/23,5	392
	Бутерброд с маслом	30/5 40/10	2,3/4,6	4,36/8,72	14,62/29,24	108,0/216,0	1
Итого:		335/410	6,7/9,8	9,11/14,3	37,8/57,1	258,3/396,3	
Второй завтрак							
	Йогурт	150/180	4,3/5,1	4,7/5,6	6,0/7,2	93,7/112,4	251
Итого:		150/180	4,3/5,1	4,7/5,6	6,0/7,2	93,7/112,4	
обед							
	Суп с вермишелью	150/180	2,9/3,5	4,1/4,9	13,8/16,6	101,6/121,9	47
	Плов рисовый	130/150	14,0/16,2	7,7/8,8	24,6/28,3	227,5/262,5	443
	Икра кабачковая	30/45	0,36/0,54	1,4/2,1	2,3/4,7	23,4/35,1	32
	Компот из чернослива и кураги	150/180	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
Итого:		500/605	20,2/20,4	13,7/16,5	74,9/91,3	506,8/608,2	
полдник							
	Пюре гороховое	150/180	29,4/4,4	3,9/5,9	29,7/44,6	166,8/250,2	604
	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	----	15,15/18,18	63,3/76,0	55
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94,0	122
Итого:		330/400	6,0/8,3	4,1/6,2	59,6/82,5	300,6/420,0	
Итого за шестой день			37,2/43,6	31,6/37,0	178,3/238,1	1159,4/1536,9	

День 7

завтрак							
	Каша манная	150/170	2,2/2,6	6,1/7,3	15,0/18,0	129,0/154,8	280
	Какао с молоком	150/180	2,54/3,1	0,53/0,63	24,55/29,5	113,15/135,8	252
	Бутерброд с сыром	30/10 40/15	4,7/6,3	6,9/9,2	14,5/19,4	139,0/185,3	3
Итого:		340/405	9,4/12,0	13,5/17,1	54,1/66,9	381,2/475,9	
Второй завтрак							
	Фрукты	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0	368
Итого:		100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0	
обед							
	Борщ на к/б, со сметаной	150/180	3,5/4,2	4,2/5,1	7,6/9,1	82,8/99,3	54-2с
	Гуляш из говядины варёной	50/70	8,4/11,8	8,1/11,4	2,0/2,8	116,0/162,4	54-2м
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/150	3,9/5,4	3,6/4,9	24,0/32,8	144,3/196,8	54-1г
	Икра морковная	30/30	1,3/1,3	2,3/2,3	3,4/3,4	38,4/38,4	78
	Компот из кураги и изюма	150/180	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
Итого:		530/660	20,0/26,4	18,7/24,3	71,2/89,8	535,8/685,6	
полдник							
	Суп молочный	150/180	3,6/4,3	3,75/4,5	12,6/15,1	99,25/119,1	94
	Чай сладкий	150/180	0,045/0,05 4	0,015/0,018	7,0/8,4	28,0/33,6	392
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94,0	122
Итого:		330/400	6,0/7,4	4,01/4,9	34,4/43,2	197,8/246,7	
Итого за седьмой день			35,8/46,2	36,6/46,7	169,5/209,7	1158/8/1452,2	

День 8

завтрак							
	Каша «Дружба»	150/170	3,6/4,1	4,4/5,0	17,9/20,3	126,8/143,7	54-16к
	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,5/1,8	1,9/2,3	19,2/23,0	99,1/119,0	252
	Бутерброд с маслом	30/5 30/5	2,3/4,6	4,36/8,72	14,62/29,24	108,0/216,0	1
Итого:		335/400	7,4/10,5	10,7/16,0	51,7/72,5	333,9/478,7	
Второй завтрак							
	Снежок	150/180	4,3/5,1	4,7/5,6	6,0/7,2	93,7/112,4	251
Итого:		150/180	4,3/5,1	4,7/5,6	6,0/7,2	93,7/112,4	
обед							
	Суп овощной со сметаной	150/180	3,7/4,4	4,3/5,2	8,4/10,1	87,6/105,2	54-11с
	Жаркое по домашнему	130/150	8,0/9,3	7,3/8,5	11,2/12,9	149,5/172,5	153
	Огурец соленый	30/30	0,084/0,0,84	--/--	0,39/0,39	24,0/24,0	576
	Компот из ч/слива и изюма	150/180	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
		500/590	14,7/17,4	12,1/14,4	54,2/65,1	420,8/490,4	
Итого:							
полдник							
	Омлет натуральный	130/150	17,5/20,2	12,8/14,8	18,1/20,8	257,6/297,3	230
	Напиток из шиповника	150/180	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94,0	122
Итого:		310/370	20,4/23,6	13,1/15,1	53,7/65,5	412,8/493,0	
Итого за восьмой день			46,8/56,6	40,6/51,11	165,6/210,3	1261,2/1574,5	

День 9

завтрак							
	Каша геркулесовая	150/170	4,76/5,4	6,4/7,2	16,4/18,6	140,2/158,9	54-9к
	Какао с молоком	150/180	2,54/3,1	0,53/0,63	24,55/29,5	113,15/135,8	252
	Бутерброд с сыром	30/10 30/15	4,7/6,3	6,9/9,2	14,5/19,4	139,0/185,3	3
Итого:		340/405	12,0/14,8	13,8/17,1	55,5/67,5	392,4/480,0	
Второй завтрак							
	Зефир или мармелад	50/50	0,5/0,6	1,7/2,05	14,2/17,1	61,0/73,2	398
Итого:		150/180	0,5/0,6	1,7/2,05	14,2/17,1	61,0/73,2	
обед							
	Щи из св.капусты на к/б, со сметаной	150/180	3,4/6,2	4,2/5,0	4,3/5,1	69,1/82,9	54-1с
	Рыбные биточки	50/80	7,0/11,2	1,4/2,3	4,2/6,8	57,2/91,5	54-3р
	Пюре картофельное	100/120	2,3/3,2	3,8/5,2	14,5/19,8	102,2/139,74	54-11
	Икра из моркови	30/30	1,5/1,5	0,06/0,06	2,5/2,5	16,5/16,5	205
	Компот из с/фруктов	150/180	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
	Соус основной	50/50	7,8/7,8	7,9/7,9	1,5/1,5	108,1/108,1	310
Итого:		520/640	24,9/33,6	17,9/21,1	61,2/77,4	507,4/627,4	
полдник							
	Манник со сгущенкой	75/25 90/30	6,4/7,7	12,3/14,8	36,1/43,3	218,0/280,4	603
	Чай с сахаром	150/180	0,045/0,054	0,015/0,018	7,0/8,4	28,0/33,6	392
Итого:		250/300	6,5/7,8	12,3/4,8	43,1/51,7	246,0/314,0	
Итого за девятый день			43,9/56,8	45,7/55,1	174,0/213,7	1206,8/1494,6	

День 10

завтрак							
	Каша пшеничная	150/180	5,26/6,75	6,07/10,01	21,29/25,5	159,75/191,7	54-20к
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,6/2,8	2,1/2,4	11,3/12,7	74,6/84,0	395
	Бутерброд с маслом шоколадным	30/5 40/10	2,3/4,6	4,36/8,72	14,62/29,24	108,0/216,0	1
Итого:		335/410	10,2/14,2	12,5/21,1	47,2/67,4	342,4/491,7	
Второй завтрак							
	Кисель из повидла	150/180	0,42/0,5	0,045/0,054	22,65/27,2	92,7/111,2	645
		150/180	0,42/0,5	0,045/0,054	22,65/27,2	92,7/111,2	
обед							
	Суп с крупяной со сметаной	150/180	3,9/4,7	5,3/6,4	14,3/17,2	126,8/152,2	37
	Капуста тушеная с мясом ч/з неделю Голубцы ленивые	150/180	16,5/19,8	16,5/19,8	10,0/12,0	254,6/305,5	54-10м
	Салат из свеклы отварной	30/30	0,45/0,45	0,03/0,03	2,73/2,73	12,6/12,6	32
	Сок	150/180	0,75/0,9	-----	15,15/18,18	63,3/76,0	55
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
Итого:		520/620	24,2/29,2	22,3/26,8	55,6/66,8	526,9/633,3	
	Баранка или пряник	50/70	3,7/5,2	6,6/9,2	30,4/42,6	197,0/275,8	469
	Чай сладкий	150/180	0,045/0,054	0,015/0,018	7,0/8,4	28,0/33,6	392
	Яйцо варёное	40/40	2,1/2,2	0,5/0,6	5,0/5,0	2,3/2,6	52
Итого:		240/290	5,9/7,5	7,1/9,8	42,4/56,02	227,3/312,0	
Итого за десятый день			40,7/51,4	42,0/57,8	167,9/217,4	1189,3/1548,2	
Среднее значение за период			35,8/51,4	35,9/49,5	161,1/208,4	1169,6/1484,7	
Содержание БЖУ			1/1	1,0/1,0	4,2/4,0		

Литература:

- 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.- М.: ДeЛи принт, 2012.-584с*
- 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1до 7 лет)-Новосибирск-2021г*
- 3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2_х частях – под ред.доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания , 2004г*