

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Сернурский Центр
развития ребенка – детский сад
«Колокольчик»
_____/Н.Н.Четкарева/

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МДОУ «Сернурский Центр развития ребенка - детский сад «Колокольчик»
на 2025-2026 учебный год
для детей от 3 до 7 лет с 10,5 – часовым пребыванием.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	12,9	37,1	206	№ 297
	Кофейный напиток	180	4,5	4,5	27,5	101	№ 692
	Печенье	40	3,0	4,6	0,3	63	ТТН
Итого за завтрак		400	17,6	22,0	64,9	370	
Второй завтрак	Сок мультифруктовый	200	1,0	0,0	21,1	87	ТТН
Обед	Щи из св.капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8,0	89,4	№ 124
	Сардельки паровые	140	7,0	6,1	5,8	294	№473
	Соус основной красный	30	1,0	0,2	1,3	40,2	№528
	Компот из сушеных плодов	180	1,1	0,0	28,4	113	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	22,1	103	№1
Всего за обед		600	13,3	10,3	65,6	640	
Полдник	Суп молочный с домашней лапшой	120	4,2	4,9	13,1	137	№ 160, 549
	Чай с лимоном	100	0,2	0,0	15,0	58	№ 686
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,4	80	№1
Всего за полдник		260	7,6	5,4	48,5	275	
Всего за день		1460	39,5	37,7	200,1	1372	
День 2							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	180	6,0	9,4	31,0	185	№ 302
	Какао с молоком	180	3,3	3,5	22,3	103	№ 693
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	80	№ 1
Всего за		400	12,5	13,4	73,7	368	

завтрак							
Второй завтрак	Груши свежие	100	1,3	-	22,4	90	ТТН
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,4	2,4	15,8	100	№ 149
	Макаронные изделия отварные	120	2,6	5,7	20,7	220,8	№ 332
	Птица отварная	60	9,0	7,0	0,3	120	№487
	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,0	16,8	91,2	№ 705
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	22,1	103	№1
Всего за обед		610	17,1	15,7	75,7	635	
Полдник	Морковные котлеты	150	11,4	8,3	27,0	222	№ 236
	Чай с молоком	100	1,1	1,1	11,5	58	№ 630
Всего за полдник		250	12,5	9,4	38,5	280	
Всего за день		1360	43,6	36,7	210,3	1373	
День 3							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	180	5,4	7,4	29,8	159	№302
	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	4,5	27,5	121	№ 692
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	80	№1
Всего за завтрак		400	13,1	12,4	77,7	360	
Второй завтрак	Сок персик-яблоко	200	1,0	0,0	21,1	87,0	ТТН
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,7	3,6	10,1	80	№ 132
	Пюре картофельное	100	2,2	6,0	15,9	138,6	№ 520
	Биточки	60	11,1	10,0	11,2	180,9	№ 451
	Свекла порционная	30	0,6	0.1	3,0	14,5	№ 32

	Компот из сушеных плодов	180	1,1	0,0	28,4	113	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	22,1	103	№1
Всего за обед		620	19,3	20,3	90,7	630	
Полдник	Галушки творожные	150	21,0	17,3	21,1	212	№ 367
	Чай с сахаром	100	0,2	0,0	15,0	58	№ 685
Всего за полдник		250	21,2	17,3	36,1	270	
Всего за день		1470	54,6	50,0	225,6	1347	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая овсяная	180	7,6	10,4	26,6	184	№ 302
	Кофейный напиток	180	4,5	4,5	27,5	101	№ 692
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	80	№1
Всего за завтрак		400	15,3	15,4	74,5	365	
Второй завтрак	Бананы свежие	100	1,5	-	22,4	91	ТТН
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	2,8	4,6	101,6	№ 110
	Плов	170	12,5	11,8	30,8	318,8	№443
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	28,3	111,6	№ 639
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	22,1	103	№1
Всего за обед		600	17,0	15,2	85,8	635	
Полдник	Уха	110	4,0	3,5	7,8	132	№ 181
	Чай с лимоном	100	0,2	0,0	15,0	58	№ 686
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	80	№ 1
Всего за полдник		250	7,4	4,0	43,2	270	
Всего за		1350	40,1	34,6	214,8	1361	

день							
День 5							
Завтрак	Каша вязкая манная	180	4,3	7,3	27,3	150	№ 302
	Какао с молоком	180	3,3	3,5	22,3	113	№ 693
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	№ 1
Всего за завтрак		400	10,8	11,3	70,0	366	
Второй завтрак	Сок мультифруктовый	200	1,0	0,0	21,1	87	TTH
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	6,3	6,5	23,0	107,5	№ 139
	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,4	10,8	41,2	164	№297
	Рулет с луком и яйцом	70	9,6	8,0	7,7	142,5	№ 458
	Компот из сушеных плодов	180	1,1	0,0	28,4	113	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	22,1	103	№1
Всего за обед		600	28,0	28,9	122,4	630	
Полдник	Булочка дорожная	130	16,8	15,4	58,7	145	№ 770
	Чай	100	0,2	0,0	15,0	58	№ 685
	Конфеты	20	1,1	5,7	6,4	67	TTH
Всего за полдник		250	18,1	21,1	80,1	270	
Всего за день		1450	56,9	61,3	290,5	1353	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	178	№ 332
	Кофейный напиток	180	4,5	4,5	27,5	101	№ 692
	Вафли	40	5,0	4,6	0,3	83	TTH
Всего за завтрак		400	15,6	20,0	68,8	362	

Второй завтрак	Сок персик-яблоко	200	1,0	0,0	21,1	87	ТТН
Обед	Суп из овощей	200	1,6	3,4	8,0	70,4	№ 135
	Каша перловая рассыпчатая	100	4,4	6,9	24,8	153	№ 4
	Бефстроганов	70	18,8	12,2	3,9	195,6	№ 423
	Компот из сушеных плодов	180	1,1	0,0	28,4	113	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	22,1	103	№ 1
Всего за обед		600	28,5	23,1	87,2	635	
Полдник	Оладьи с повидлом	150	8,2	10,5	69,1	214	№ 733
	Молоко	100	2,5	3,4	5,1	61	№ 697
Всего за полдник		250	10,7	13,9	74,2	275	
Всего за день		1350	54,8	57,2	239,2	1359	
День 2							
Завтрак	Каша вязкая ячневая	180	8,6	13,8	25,4	177	№ 302
	Какао с молоком	180	3,3	3,5	22,3	103	№ 693
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	80	№ 1
Всего за завтрак		400	15,1	17,8	68,1	360	
Второй завтрак	Груши свежие	100	1,3	0,0	22,4	90	ТТН
Обед	Суп с клецками	200	4,0	5,8	13,8	140	№ 155, № 548
	Запеканка картофельная с мясом	150	15,0	14,7	20,8	268,8	№ 478
	Соус томатный	30	0,6	0,7	2,0	27	№ 587
	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,0	16,8	91,2	№ 705
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	22,1	103	№ 1
Всего за обед		610	22,7	22,0	75,5	630	
Полдник	Манник	150	15,6	15,7	40,7	212	№ 705
	Чай с лимоном	100	0,2	0,0	15,0	58	№ 686

Всего за полдник		250	15,8	15,7	55,7	270	
Всего за день		1360	54,9	55,5	221,7	1350	
День 3							
Завтрак	Каша вязкая пшениная	180	6,0	9,4	31,0	159	№ 302
	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	4,5	27,5	121	№ 692
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	80	№ 1
Всего за завтрак		400	14,6	15,0	84,8	360	
Второй завтрак	Сок виноград-яблоко	200	1,0	0,0	21,1	90	ТТН
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,8	6,0	13,4	102	№ 138
	Голубцы ленивые формированные	150	10,4	11,3	14,7	276,4	№450
	Соус красный основной	30	0,6	0,7	2,0	37	№528
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	28,3	111,6	№ 639
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	22,1	103	№1
Всего за обед		610	15,9	18,6	80,5	630	
Полдник	Сырники с морковью	150	16,3	16,0	39,4	212	№ 359
	Чай с сахаром	100	0,2	0,0	15,0	58	№ 685
Всего за полдник		250	16,9	16,0	54,4	270	
Всего за день		1360	48,4	49,6	240,9	1350	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая манная	180	4,3	7,3	27,3	179	№ 302
	Кофейный напиток	180	4,5	4,5	27,5	101	№ 692
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	80	№ 1
Всего за		400	12,0	12,3	75,2	360	

завтрак							
Второй завтрак	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	21,1	90	TTH
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,8	5,3	20,5	124	№ 140
	Пюре картофельное	100	2,2	6,0	15,9	138,6	№ 520
	Рыба припущенная	70	9,0	4,5	0,0	151,4	№ 371
	Компот из сушеных плодов	180	1,1	0,0	28,4	113	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	22,1	103	№ 1
Всего за обед		600	16,7	16,4	86,9	630	
Полдник	Бобовые отварные	100	9,4	8,3	4,6	95	№ 330
	Чай	100	0,2	0,0	15,0	58	№ 685
	Конфеты	20	1,1	5,7	6,4	37	TTH
	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	80	№ 1
Всего за полдник		250	13,9	14,5	46,4	270	
	Всего за день	1450	42,5	41,7	225,2	1350	
День 5							
Завтрак	Каша вязкая овсяная	180	7,6	10,4	26,6	177	№302
	Какао с молоком	180	3,3	3,5	22,3	103	№ 693
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	80	№ 1
Всего за завтрак		400	14,1	14,4	69,3	360	
Второй завтрак	Бананы свежие	100	1,5	-	22,4	90	TTH
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,7	3,6	10,1	80	№ 132
	Капуста тушеная	100	2,4	4,5	10,9	214	№ 214
	Птица отварная	70	11,3	6,2	0,4	120	№487
	Компот из сушеных плодов	180	1,1	0,0	28,4	113	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	22,1	103	№1

Всего за обед		600	19,1	14,9	71,9	630	
Полдник	Хачапури с сыром	150	15,6	17,2	38,9	212	№776
	Чай с молоком	100	1,1	1,1	11,5	58	№ 630
Всего за полдник		250	15,5	15,3	54,8	270	
Всего за день		1350	50,2	44,6	218,4	1350	

