

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
детский сад № 1 «Аленушка»
В.В.Тарико



**Примерное 10 - дневное меню для детей дошкольного возраста
МБДОУ детский сад № 1 «Аленушка» на осенне – зимний период.
2025 – 2026 год.**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/ц ккал
1 день завтрак						
101	Суп молочный с хлопьями овсяными	150-200	5	5,1	16,8	132,4
414	Кофейный напиток с молоком	150-200	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный (батон)	30-40	3,04	0,36	19,88	90,4
6	Масло сливочное	5-10	0,08	7,25	0,13	66
Итого за завтрак		335-450	10,97	15,12	51,17	379,8
2 завтрак						
	Сок фруктовый	200	1	0	18,20	76
Обед						
21	Салат из капусты с растительным маслом	30-50	0,7	2,5	4,5	43,7
64	Борщ с картофелем, мясом, сметаной	150-180	1,64	4,0	11,3	87,8
321	Плов из курицы	170-210	21,47	19,69	35,69	406
394	Компот из сухофруктов	150-180	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб ржаной	30-40	2,20	0,40	12,83	76
	Хлеб пшеничный (батон)	10-20	1,52	0,18	9,94	45,20
Итого за обед		540-680	27,97	26,79	102,02	771,7
Полдник						
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150-200	11,79	6,77	53,06	320
419	Молоко кипяченое	150-180	5,48	4,88	9,07	102
	Хлеб пшеничный (батон)	10-20	1,52	0,18	9,94	45,20
Итого за полдник		310-400	18,79	11,83	72,07	467,2
Итого за 1-й день		1385-1730	58,73	53,74	243,46	1694,7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/ц ккал
2 день завтрак						
99	Суп молочный с манной крупой	150-200	5,48	5,04	16,1	131,8
416	Какао с молоком	150-200	4,2	3,62	17,28	118,66
	Хлеб пшеничный (батон)	30-40	3,04	0,36	19,88	90,4
6	Масло сливочное	5-10	0,08	7,25	0,13	66
Итого за завтрак		335-450	12,8	16,27	53,39	406,86
2 завтрак						
	Фрукт	90-100	0,20	0,90	8,10	38
Обед						
23	Салат из картофеля с солеными огурцами с раст.маслом	30-50	0,68	2,6	4,3	43,3
87	Суп гороховый с мясом птицы	150-180	4,1	4,28	12,9	106,6
299	Котлета мясная с соусом красным основным	60-80	8,33	25,63	11,64	311
218	Макароны отварные с маслом	110-130	4,1	0,71	26,99	134,4
401	Кисель из джема	150-180	0,09	0,00	22,26	89,4
	Хлеб ржаной	30-40	2,20	0,40	12,83	76
	Хлеб пшеничный (батон)	10-20	1,52	0,18	9,94	45,20
Итого за обед		540-680	21,02	33,8	100,86	805,9
Полдник						
430	Блины с маслом	55-105	5,22	9,64	62,8	228
394	Компот из сухофруктов	150-180	0,44	0,02	27,76	113
Итого за полдник		205-285	5,66	9,66	90,56	341
Итого за 2-й день		1170-1515	39,68	60,63	252,91	1591,76

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/ц ккал
3 день завтрак						
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150-200	5,78	5,21	18,84	145,6
412	Чай с сахаром, лимоном	150-200	0,12	0,02	10,20	41
	Хлеб пшеничный (батон)	30-40	3,04	0,36	19,88	90,4
6	Масло сливочное	5-10	0,08	7,25	12,83	66
7	Сыр	4-6	2,32	2,95	-	36
Итого за завтрак		339-456	11,34	15,79	61,75	379
2 завтрак						
	Фрукт	90-100	0,20	0,90	8,10	38
Обед						
34	Салат из свеклы с растительным маслом	30-50	0,7	3,04	4,2	46,95
86	Суп перловый с мясом кур	150-180	2,01	2,23	13,6	82,6
271	Рыбная котлета с соусом красным основным	60-80	10,59	6,47	4,17	67,7
339	Картофельное пюре с маслом	110-130	2,1	4,5	14,6	117
394	Компот из сухофруктов	150-180	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб ржаной	30-40	2,20	0,40	12,83	76
	Хлеб пшеничный (батон)	15-20	1,52	0,18	9,94	45,20
Итого за обед		545-680	19,65	16,84	92,50	551,45
Полдник						
432	Оладьи с маслом	65-130	9,05	11,37	49,10	335
401	Кисель из джема	150-180	0,11		23,43	94,2
Итого за полдник		215-310	9,16	11,37	67,26	429,2
Итого за 3-й день		1189-1546	40,35	44,90	229,61	1397,65

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/ц ккал
4 день завтрак						
99	Суп молочный с гречневой крупой	150-200	5	5,1	16,8	132,4
414	Кофейный напиток с молоком	150-200	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный (батон)	30-40	3,04	0,36	19,88	90,4
6	Масло сливочное	5-10	0,08	7,25	0,13	66
7	Сыр	4-6	2,32	2,95	-	36
Итого за завтрак		339-456	13,77	18,01	50,47	415,2
2 завтрак						
	Сок фруктовый	200	1	0	18,20	76
Обед						
42	Салат из моркови с сахаром	30-50	0,6	0,04	5,81	26,15
73	Щи из свежей капусты с мясом кур, сметаной	150-180	1,39	3,9	6,78	67,8
422	Пельмени с маслом	125-155	23,8	10,1	41,78	350,2
401	Кисель из джема	150-180	0,09	-	22,26	89,4
	Хлеб ржаной	30-40	2,20	0,40	12,83	76
	Хлеб пшеничный (батон)	10-20	1,52	0,18	9,94	45,20
Итого за обед		495-625	29,6	14,62	99,40	680,75
Полдник						
182	Каша рисовая вязкая с маслом, сахаром	150-200	2,32	3,96	28,97	161
411	Чай с сахаром	150-180	0,06	0,02	9,46	37,89
	Хлеб ржаной	20	1,10	0,20	6,42	38
Итого за полдник		320-400	3,48	4,18	44,85	236,89
Итого за 4-й день		1354-1681	53,25	36,81	212,92	1408,84

№ реце птур ы	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/ц ккал
5 день завтрак						
101	Суп молочный с овсяными хлопьями	150-200	5	5,1	16,8	132,4
413	Чай с молоком	150-200	2,67	2,34	14,31	89
	Хлеб пшеничный (батон)	30-40	3,04	0,36	19,88	90,4
6	Масло сливочное	5-10	0,08	7,25	0,13	66
7	Сыр	4-6	2,32	2,95	-	36
Итого за завтрак		339-456	13,11	18	51,12	413,8
2 завтрак						
	Фрукт	90-100	0,20	0,90	8,10	38
Обед						
21	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30-50	0,7	2,5	5,5	43,7
61	Суп рыбный «Уха»	150-180	11,99	3,88	14,13	139,54
292	Жаркое по - домашнему с мясом	170-220	27,53	7,47	21,95	265
394	Компот из сухофруктов	150-180	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб ржаной	30-40	2,20	0,40	12,83	76
	Хлеб пшеничный (батон)	10-20	1,52	0,18	9,94	45,20
Итого за обед		540-690	43,38	14,45	92,11	682,44
Полдник						
452	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179
419	Какао с молоком	150-200	4,2	3,62	17,28	118,66
Итого за полдник		200-250	7,84	9,88	44,24	297,66
Итого за 5-й день		1199-1496	64,53	43,23	195,57	1431,19

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/ц ккал
6 день завтрак						
99	Суп молочный с манной крупой	150-200	5,48	5,04	16,1	131,8
414	Кофейный напиток с молоком	150-200	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный (батон)	30-40	3,04	3,36	19,88	90,4
6	Масло сливочное	5-10	0,08	7,25	0,13	66
Итого за завтрак		335-450	11,45	18,06	50,47	379,2
2 завтрак						
	Фрукт	90-100	0,20	0,90	8,10	38
Обед						
35	Салат из свеклы с зеленым горошком с раст.маслом	30-50	0,9	3,7	5,02	56,3
86	Суп с хлопьями овсяными с мясом кур	150-180	2,01	2,23	13,60	82,6
303	Тефтели мясные с соусом	60-80	6,13	4,36	7,10	92,5
354	Капуста тушеная	110-130	2,58	4,05	11,79	93,88
401	Кисель из джема	150-180	0,09	-	22,26	89,4
	Хлеб ржаной	30-40	2,20	0,40	12,83	76
	Хлеб пшеничный (батон)	10-20	1,52	0,18	9,94	45,20
Итого за обед		540-680	15,43	14,92	82,54	535,88
Полдник						
432	Оладьи с маслом	65-130	9,05	11,37	49,10	335
394	Какао с молоком	150-180	4,2	3,62	17,27	118,66
Итого за полдник		215-310	13,25	14,99	66,37	453,66
Итого за 6-й день		1180-1540	40,33	48,87	207,48	1406,74

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/ц ккал
7 день завтрак						
101	Суп молочный с гречневой крупой	150-200	5	5,1	16,8	132,4
412	Чай с сахаром, лимоном	150-200	0,12	0,02	10,2	41
	Хлеб пшеничный (батон)	30-40	3,04	0,36	19,88	90,4
6	Масло сливочное	5-10	0,08	7,25	12,83	66
Итого за завтрак		335-450	8,24	12,73	59,71	329,8
2 завтрак						
	Сок фруктовый	200	1	0	18,20	76
Обед						
41	Салат из моркови и яблок с раст.маслом	30-50	0,6	0,04	5,81	26,15
64	Борщ с картофелем, мясом, сметаной	150-180	1,64	4	11,3	87,8
299	Котлета куриная с соусом красным основным	60-80	8,33	25,63	11,64	311
179	Рис отварной с маслом	110-130	3,2	2,8	28,8	185,4
394	Компот из сухофруктов	150-180	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб ржаной	30-40	2,20	0,40	12,83	76
	Хлеб пшеничный (батон)	10-20	1,52	0,18	9,94	45,20
Итого за обед		540-680	17,93	33,07	108,08	844,55
Полдник						
245	Сырники из творога с маслом	55-105	18,69	12,67	11,40	234
416	Кисель из джема	150-180	0,09		22,26	89,4
Итого за полдник		205-285	18,78	12,67	33,66	323,4
Итого за 7-й день		1280-1615	45,7	63,32	211,11	1598,71

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/ц ккал
8 день завтрак						
101	Суп молочный с хлопьями овсяными	150-200	5	5,1	16,8	132,4
416	Какао с молоком	150-200	4,2	3,62	17,28	118,66
6	Хлеб пшеничный (батон)	30-40	3,04	0,36	19,88	90,4
	Масло сливочное	5-10	0,08	7,25	0,13	66
Итого за завтрак		335-450	12,32	16,33	54,09	407,46
2 завтрак						
	Фрукт	90-100	0,20	0,90	8,10	38
Обед						
21	Салат из капусты с растительным маслом	30-50	0,7	2,5	4,5	43,7
87	Суп гороховый, с мясом кур	150-180	4,1	4,28	12,9	106,6
271	Рыбные биточки с соусом	60-80	10,59	6,47	4,17	117
339	Картофельное пюре с маслом	110-130	3,4	53,35	12,9	106,6
401	Кисель из джема	150-180	0,09	0,00	22,26	89,4
	Хлеб ржаной	30-40	2,20	0,40	12,83	76
	Хлеб пшеничный (батон)	10-20	1,52	0,18	9,94	45,20
Итого за обед		540-680	22,6	67,18	79,5	584,5
Полдник						
213	Биточки манные	90-110	4,26	3,13	25,21	146
394	Компот из сухофруктов	150-180	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный (батон)	10-20	1,52	0,18	9,94	45,20
Итого за полдник		225-285	6,2	3,3	62,91	304,2
Итого за 8-й день		1190-1515	41,32	87,71	204,6	1334,16

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/ц ккал
9 день завтрак						
101	Суп молочный с пшеном	150-200	5	5,1	16,1	131,8
414	Кофейный напиток с молоком	150-200	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный (батон)	30-40	3,04	0,36	19,88	90,4
7	Сыр	4-6	2,32	2,95	-	36
6	Масло сливочное	5-10	0,08	7,25	0,13	66
Итого за завтрак		339-456	13,29	18,07	50,47	415,2
2 завтрак						
	Фрукт	90-100	0,20	0,90	8,10	38
Обед						
23	Салат из картофеля с солеными огурцами с раст.маслом	30-50	0,68	2,6	4,3	43,3
63	Борщ с капустой, с мясом, сметаной	150-180	1,45	3,93	10,19	82
322	Биточки куриные с соусом	60 - 80	15,64	3,89	13,46	151
330	Каша перловая рассыпчатая с маслом	110-130	5,94	5,79	42,25	244,8
394	Компот из сухофруктов	150-180	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб ржаной	30-40	2,20	0,40	12,83	76
	Хлеб пшеничный (батон)	10-20	1,52	0,18	9,94	45,20
Итого за обед		540-680	27,87	16,81	120,73	755,3
Полдник						
219	Макароны отварные с маслом	90-110	7,57	4,63	36,31	217
411	Чай с сахаром	150-200	0,06	0,02	9,46	37,89
	Хлеб пшеничный (батон)	10-20	1,52	0,18	9,94	45,20
Итого за полдник		240-310	9,15	4,83	55,71	300,09
Итого за 9-й день		1209-1546	50,51	40,61	235,01	1508,59

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/ц ккал
10 день завтрак						
101	Суп молочный с гречневой крупой	150-200	5	5,1	16,8	132,4
411	Чай с сахаром	150-200	0,06	0,02	9,46	37,89
	Хлеб пшеничный (батон)	30-40	3,04	0,36	19,88	90,4
6	Масло сливочное	5-10	0,08	7,25	0,13	66
Итого за завтрак		335-450	8,18	12,73	46,27	326,69
2 завтрак						
	Сок фруктовый	200	1	0	18,20	76
Обед						
42	Салат из моркови с сахаром	30-50	0,6	0,04	5,81	26,15
88	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом кур	150-180	2,15	2,27	26	209
315	Голубцы ленивые	120-160	14,12	9,04	20,26	219
401	Кисель из джема	150-180	0,09	-	22,26	89,4
	Хлеб	30-40	3	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	10-20	2,6	0,7	13,6	72
Итого за обед		490-630	22,56	13,25	107,93	721,6
Полдник						
450	Булочка ванильная	50	3,64	6,26	26,96	179
416	Какао с молоком	150-200	4,2	3,62	17,28	118,66
Итого за полдник		200-250	6,84	9,88	44,24	297,66
Итого за 10-й день		1225-1530	38,58	35,86	216,64	1421,95