

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



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/ц ккал
<b>1 день завтрак</b>						
101	Суп молочный с пшеном	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335-450</b>	<b>10,97</b>	<b>15,12</b>	<b>51,17</b>	<b>379,8</b>
<b>2 завтрак</b>						
	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>18,20</b>	<b>76</b>
<b>Обед</b>						
13	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	30-50	0,4	3,0	0,5	33,7
64	Щи из капусты с 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
<b>Итого за обед</b>		<b>540-680</b>	<b>27,97</b>	<b>26,79</b>	<b>102,02</b>	<b>771,7</b>
<b>Полдник</b>						
339	Картофельное пюре с маслом	110-130	2,1	4,5	14,6	117
411	Чай с сахаром	150-180	5,48	4,88	9,07	102
	Хлеб пшеничный (батон)	10-20	1,52	0,18	9,94	45,20
<b>Итого за полдник</b>		<b>310-400</b>	<b>9,1</b>	<b>11,83</b>	<b>72,07</b>	<b>467,2</b>
<b>Итого за 1-й день</b>		<b>1385-1730</b>	<b>48,04</b>	<b>53,74</b>	<b>243,46</b>	<b>1694,7</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/ц ккал
<b>2 день завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335-450</b>	<b>12,8</b>	<b>16,27</b>	<b>53,39</b>	<b>406,86</b>
<b>2 завтрак</b>						
	Фрукт	<b>90-100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,90</b>	<b>8,10</b>	<b>38</b>
<b>Обед</b>						
12	Салат из консервированной кукурузы с раст.маслом	30-50	0,86	1,85	2,41	29,79
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
<b>Итого за обед</b>		<b>540-680</b>	<b>21,02</b>	<b>33,8</b>	<b>100,86</b>	<b>805,9</b>
<b>Полдник</b>						
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
	Хлеб пшеничный (батон)	10-20	1,52	0,18	9,94	45,20
<b>Итого за полдник</b>		<b>205-285</b>	<b>5,66</b>	<b>9,66</b>	<b>90,56</b>	<b>341</b>
<b>Итого за 2-й день</b>		<b>1170-1515</b>	<b>39,68</b>	<b>60,63</b>	<b>252,91</b>	<b>1591,76</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/ц ккал
<b>3 день завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>339-456</b>	<b>11,34</b>	<b>15,79</b>	<b>61,75</b>	<b>379</b>
<b>2 завтрак</b>						
	Фрукт	<b>90-100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,90</b>	<b>8,10</b>	<b>38</b>
<b>Обед</b>						
21	Салат из белокочанной капусты с раст.маслом	30-50	0,7	2,54	4,3	42,95
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
<b>Итого за обед</b>		<b>545-680</b>	<b>19,65</b>	<b>16,84</b>	<b>92,50</b>	<b>551,45</b>
<b>Полдник</b>						
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
	Хлеб пшеничный (батон)	10-20	1,52	0,18	9,94	45,20
<b>Итого за полдник</b>		<b>215-310</b>	<b>9,16</b>	<b>11,37</b>	<b>67,26</b>	<b>429,2</b>
<b>Итого за 3-й день</b>		<b>1189-1546</b>	<b>40,35</b>	<b>44,90</b>	<b>229,61</b>	<b>1397,65</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/ц ккал
<b>4 день завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>339-456</b>	<b>13,77</b>	<b>18,01</b>	<b>50,47</b>	<b>415,2</b>
<b>2 завтрак</b>						
	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>18,20</b>	<b>76</b>
<b>Обед</b>						
14	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40-60	0,7	3,85	2,17	46,06
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	Компот из сухофруктов	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
<b>Итого за обед</b>		<b>495-625</b>	<b>29,6</b>	<b>14,62</b>	<b>99,40</b>	<b>680,75</b>
<b>Полдник</b>						
182	Закрытые бутерброды с джемом	150-200	2,32	3,96	28,97	161
411	Чай с сахаром	150-180	0,06	0,02	9,46	37,89
	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	6,42	38
<b>Итого за полдник</b>		<b>320-400</b>	<b>3,48</b>	<b>4,18</b>	<b>44,85</b>	<b>236,89</b>
<b>Итого за 4-й день</b>		<b>1354-1681</b>	<b>53,25</b>	<b>36,81</b>	<b>212,92</b>	<b>1408,84</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/ц ккал
<b>5 день завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>339-456</b>	<b>13,11</b>	<b>18</b>	<b>51,12</b>	<b>413,8</b>
<b>2 завтрак</b>						
	Фрукт	<b>90-100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,90</b>	<b>8,10</b>	<b>38</b>
<b>Обед</b>						
15	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	40-60	0,65	3,70	2,08	44,23
82	Рассольник «Ленинградский»	150-180	1,26	3,07	9,95	72,45
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
<b>Итого за обед</b>		<b>540-690</b>	<b>33,65</b>	<b>14,45</b>	<b>92,11</b>	<b>682,44</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>200-250</b>	<b>7,84</b>	<b>9,88</b>	<b>44,24</b>	<b>297,66</b>
<b>Итого за 5-й день</b>		<b>1199-1496</b>	<b>55,53</b>	<b>43,23</b>	<b>195,57</b>	<b>1431,19</b>

№ реце птур ы	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/ц ккал
<b>6 день завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335-450</b>	<b>11,45</b>	<b>18,06</b>	<b>50,47</b>	<b>379,2</b>
<b>2 завтрак</b>						
	Фрукт	<b>90-100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,90</b>	<b>8,10</b>	<b>38</b>
<b>Обед</b>						
13	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	30-50	0,6	3,1	2,4	39,6
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
218	Макароны отварные с маслом	110-130	4,1	0,71	26,99	134,4
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
<b>Итого за обед</b>		<b>540-680</b>	<b>15,43</b>	<b>14,92</b>	<b>82,54</b>	<b>535,88</b>
<b>Полдник</b>						
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
	Хлеб пшеничный (батон)	10-20	1,52	0,18	9,94	45,20
<b>Итого за полдник</b>		<b>215-310</b>	<b>13,25</b>	<b>14,99</b>	<b>66,37</b>	<b>453,66</b>
<b>Итого за 6-й день</b>		<b>1180-1540</b>	<b>40,33</b>	<b>48,87</b>	<b>207,48</b>	<b>1406,74</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/ц ккал
<b>7 день завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335-450</b>	<b>8,24</b>	<b>12,73</b>	<b>59,71</b>	<b>329,8</b>
<b>2 завтрак</b>						
	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>18,20</b>	<b>76</b>
<b>Обед</b>						
12	Салат из консервированной кукурузы с раст.маслом	30-50	0,86	1,85	2,41	29,79
64	Борщ с картофелем, мясом, сметаной	150-180	1,64	4	11,3	87,8
299	Котлета мясная 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
<b>Итого за обед</b>		<b>540-680</b>	<b>17,93</b>	<b>33,07</b>	<b>108,08</b>	<b>844,55</b>
<b>Полдник</b>						
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
	Хлеб пшеничный (батон)	10-20	1,52	0,18	9,94	45,20
<b>Итого за полдник</b>		<b>205-285</b>	<b>18,78</b>	<b>12,67</b>	<b>33,66</b>	<b>323,4</b>
<b>Итого за 7-й день</b>		<b>1280-1615</b>	<b>45,7</b>	<b>63,32</b>	<b>211,11</b>	<b>1598,71</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/ц ккал
<b>8 день завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335-450</b>	<b>12,32</b>	<b>16,33</b>	<b>54,09</b>	<b>407,46</b>
<b>2 завтрак</b>						
	Фрукт	<b>90-100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,90</b>	<b>8,10</b>	<b>38</b>
<b>Обед</b>						
21	Салат из белокочанной капусты с раст.маслом	30-50	0,7	2,54	4,3	42,95
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
<b>Итого за обед</b>		<b>540-680</b>	<b>22,6</b>	<b>67,18</b>	<b>79,5</b>	<b>584,5</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>225-285</b>	<b>6,2</b>	<b>3,3</b>	<b>62,91</b>	<b>304,2</b>
<b>Итого за 8-й день</b>		<b>1190-1515</b>	<b>41,32</b>	<b>87,71</b>	<b>204,6</b>	<b>1334,16</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/ц ккал
<b>9 день завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>339-456</b>	<b>13,29</b>	<b>18,07</b>	<b>50,47</b>	<b>415,2</b>
<b>2 завтрак</b>						
	Фрукт	<b>90-100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,90</b>	<b>8,10</b>	<b>38</b>
<b>Обед</b>						
13	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	30-50	0,6	3,1	2,4	39,6
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
<b>Итого за обед</b>		<b>540-680</b>	<b>27,87</b>	<b>16,81</b>	<b>120,73</b>	<b>755,3</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>240-310</b>	<b>9,15</b>	<b>4,83</b>	<b>55,71</b>	<b>300,09</b>
<b>Итого за 9-й день</b>		<b>1209-1546</b>	<b>50,51</b>	<b>40,61</b>	<b>235,01</b>	<b>1508,59</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/ц ккал
<b>10 день завтрак</b>						
101	Суп молочный с рисовой 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335-450</b>	<b>8,18</b>	<b>12,73</b>	<b>46,27</b>	<b>326,69</b>
<b>2 завтрак</b>						
	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>18,20</b>	<b>76</b>
<b>Обед</b>						
12	Салат из консервированной кукурузы с раст.маслом	30-50	0,86	1,85	2,41	29,79
88	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом кур	150-180	2,15	2,27	26	209
299	Котлета мясная с соусом красным основным	60-80	8,33	25,63	11,64	311
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110-130	11,79	6,77	53,06	320
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
<b>Итого за обед</b>		<b>490-630</b>	<b>22,56</b>	<b>13,25</b>	<b>107,93</b>	<b>721,6</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>200-250</b>	<b>6,84</b>	<b>9,88</b>	<b>44,24</b>	<b>297,66</b>
<b>Итого за 10-й день</b>		<b>1225-1530</b>	<b>38,58</b>	<b>35,86</b>	<b>216,64</b>	<b>1421,95</b>