

Составлено: *Алексей Антохова Н.Ю.*
 Заведующий МБДОУ № 36 г. Шахты
 Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10 часов) на осенне-зимний период 2026 год
 День 1

Утверждаю
 ИП Чернов К.А.
 К.А. Чернов

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал			
1	2	3	4	5	6	7	8		
Завтрак									
210	омлет натуральный	130	5,04	5,2	29,39	162,32	0,2		
75	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	0,00	57,60	3,36		
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0		
376	чай с сахаром	180	0,23	0	13,5	54	0,3		
	Итого	400	8,27	10,99	50,24	320,33	3,86		
2-ой Завтрак									
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40		
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40		
	Обед								
70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,8	5	1,75		
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	6,01	4,14	14,65	119,82	5,12		
294	котлета куриная	70	14,14	14,73	21,51	211,34	0,7		
171	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,9	4,42	18,98	131,3	0,7		
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	16,19		
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0		
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0		
	Итого	660	27,68	24,14	97,402	658,27	24,46		
Полдник									
421	Сдоба обыкновенная	70	4,98	2,37	36,3	188,73	0,15		
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152		
	Итого	250	8,65	5,56	52,12	295,73	1,302		
	Всего на день	1410	45,1	40,69	209,862	1320,33	69,622		

День 3		Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
№ рец.	по сбор.			Б	Ж	У		
1	2		3	4	5	6	7	8
Завтрак								
183		каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
701		хлеб пшеничный	30	1,2	0,33	4,9	30,94	0
2		кондитерское изделие (печенье)	40	2,9	3,9	29,7	166,7	0,48
379		кофейный напиток с молоком	180	3,86	2,93	11,33	86	0,17
		Итого	430	15,88	15,37	77,9	518,36	1,13
2-ой Завтрак								
389		соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
		Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

52		свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20		46,95	4,75
103		суп картофельный с макаронными изд	180	4,64	2,49	16,65		107,64	5,94
274		котлета из свинины	70	9,52	31,92	0,00		326,20	0,00
128		картофель отварной	130	3,26	9,61	19,00		181,50	0,83
360		кисель из сока	180	0,09	0,04	22,59		107,28	1,62
702		хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,30		58,80	0,00
701		хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,90		30,94	0,00
		Итого	660	21,33	47,73	79,64		859,31	13,14

Полдник

386		кисломолочный продукт (кефир)	180	5,04	5,76	7,38		105,3	0
406		Оладьи со сгущенным молоком	70	2,43	1,96	21,2		72,9	0,03
		Итого	250	7,47	7,72	28,58		178,2	0,03
		Всего на день	1440	45,18	70,82	196,22		1601,87	54,3

День 4									
№ рец.	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	ккал			
по сбор.			4	5	6	7			
1	2	3						8	
Завтрак									
182	каша жидкая молочная манная	180	8,3	7,38	18	154,8		0,48	
12	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36		0,04	
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41		0	
376	чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	54		0,3	
	Итого	400	12,6	10,72	38,85	291,21		0,82	
2-ой Завтрак									
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47		10	
	Обед								
70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,8	5		1,75	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,27	3,56	5,68	90,06		6,4	
128	Пюре картофельное	130	3,26	9,61	19,00	181,50		0,83	
234	рыба под маринадом	70	9,24	4,55	7,42	104,86			
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,09	103,14		0,81	
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8		0	
701	хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41		0	
	Итого	675	18,43	19,65	79,06	606,53		9,86	
Полдник									
406	кондитерское изделие	70	2,43	1,96	21,2	72,9		0,03	
385	молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,6	96,3		2,96	
	Итого	250	7,65	6,46	29,8	169,2		0	
	Всего на день	1425	39,08	37,23	157,51	1113,94		20,68	

День 5		№ рец. по сбор.	Наименование блюдо	Масса блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг)		
					Б	Ж	У	ккал			с	
									7	8		
1	2			3	4	5		6				

Завтрак

182	Каша вязкая молочная "Дружба"	185	7,43	5,82	33,86	217,54	0,48
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,07	6,56	13,03	119	0
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152
	Итого	400	13,17	15,57	62,71	443,54	1,632

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

139	капуста квашеная	50	0,66	1,7	3,42	31,62	4,75
101	суп картофельный с крупой	180	6,85	4,03	43,03	105,26	7,06
203	макароны отварные с маслом	130	7,9	10,04	10,23	162,96	
278	Тефтели (вариант 2)	70	10,43	7,98	9,03	150,5	4,71
332	Соус сметанный с томатом	30	0,615	1,57	2,13	25,14	0,105
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	695	21,697	17,251	97,346	640,41	15,287

Полдник

218	булочка веснушка	70	14,83	11,05	24,9	258,05	0,19
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	ИТОГО	250	14,89	11,06	38,4	312,05	0,49
	Всего на день	1445	50,257	43,881	208,556	1442	57,409

День 6													
№ рец.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У	ккал							
по сбор.			4	5	6	7							
1	2	3											
Завтрак													
226к	каша пшенная молочная	160	9,28	13,76	37,28	316,8							
741л	яйцо вареное	40	5,9	3,2	18,7	128		0,48					
	Икра кабачковая	40											
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67		0					
377	чай с сахаром	160	0,26	0,022	11,33	45,6		3,14					
	Итого	425	16,94	17,392	73,43	529,07		3,62					
2-ой Завтрак													
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46		40					
	Итого	100	0,5	0	10,1	46		40					
		Обед											
70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,8	5		1,75					
108	суп картофельный с клецками	180	4,15	2,95	10,26	85,38		2,79					
291	плов из птицы	180	16,68	9,4	22,68	242,64		0,54					
645л	кисель из сока	180	0	0	29,52	115,2		1,62					
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8		0					
701	хлеб пшеничный	30	1,8	0,75	7,35	46,41		0					
	Итого	650	24,94	13,45	82,91	553,43		6,7					
Полдник													
406	Кондитерские изделия	60	2,43	1,96	21,2	72,9		0,03					
378	молоко кипяченое	190	3	2,47	15,11	93,94		0					
	Итого	250	5,43	4,43	36,31	166,84		0,03					
	Всего на день	1425	47,81	35,272	202,75	1295,34		50,35					

День 7		Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг)
№ рец.	по сбор.			Б	Ж	У	ккал		
1	2		3	4	5	6	7		8
Завтрак									
182		каша рисовая молочная жидкая с сахаром	180	5,66	7,55	33,74	203,04		0,48
12		Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36		0,03
701		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41		0
376		чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54		0,3
		Итого	400	9,84	10,90	54,59	339,45		0,82
2-ой Завтрак									
338		фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		10
		Итого	100	0,4	0,4	9,8	47		10
		Обед							
75		свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95		4,75
82		борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,74	5,7	9,7	97,3		7,05
268		шницель	70	11,56	8,28	25,35	220,62		0,07
128		картофель отварной	110	3,26	9,61	19	181,5		0,83
332		соус сметанный с томатом	20	0,41	1,05	1,42	16,76		0,07
342		компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14		0,81
702		хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8		0
701		хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67		0
		Итого	665	20,52	25,49	98,982	716,79		8,83
Полдник									
327		соус молочный сладкий	20	0,6	1,35	3,97	30,45		0,1
223		запеканка из творога	70	12,6	22,49	25,76	323,38		0,42
377		чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00		2,83
		Итого	270	18,54	28,36	47,13	484,83		3,35
		Всего на день	1435	48,89	64,1	209,082	1571,31		22,93

День 8											
№ рец.	Наименование блюдо	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У						
по сбор.			4	5	6	7	8				
1	2	3									
Завтрак											
181	каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,4	7,35	26,37	215,1	0,48				
1	бутерброд с маслом 30/10	40	3,12	7,57	19,81	160,1	0				
379	кофейный напиток с молоком	180	3,86	2,93	11,33	86	0,17				
	Итого	400	12,38	17,85	57,51	461,2	0,65				
2-ой Завтрак											
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40				
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40				
		Обед									
67	винегрет	50	0,70	5,05	3,40	62,00	8,10				
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40				
262К	Запеканка из пшени и риса	70	8,37	4,58	7,22	101,80	14,77				
302	Каша гречневая	130	3,20	4,16	31,63	176,36	0,00				
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65				
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,00	0,00				
701	хлеб пшеничный	25	1,50	0,41	6,12	38,67	0,00				
	Итого	660	174,81	229,83	741,386	5618,9	164,24				
Полдник											
583к	пирожок с яблоком	70	9,5	5,5	24,9	188	0,03				
386	кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	0				
	Итого	250	14,72	10	32,1	278	0,03				
	Всего на день	1410	197,25	253,19	847,396	6368,1	205,22				

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал		
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
182	Макароны отварные с сахаром и сливочным маслом	180	5,66	7,55	33,74	203,04	0,48	
2	бутерброд с маслом и сыром30/5/10	45	0,06	0,00	13,00	50,00	0,48	
377	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	
	Итого	405	5,84	7,57	56,94	294,04	3,79	
2-ой Завтрак								
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед								
136	икра свекольная	50	0,89	1,76	4,71	33,75	1,15	
96	рассольник ленинградский	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94	
334к	рагу из курицы	180	11,16	12,78	16,02	225,00		
645л	кисель из сока	180	0	0	29,52	115,2	1,62	
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,50	0,00	
701	хлеб пшеничный	25	1,50	0,41	6,12	38,67	0,00	
	Итого	640	19,52	29,95	104,87	740,88	15,66	
Полдник								
406	Кондитерские изделия	70	2,43	1,96	21,2	72,9	0,03	
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152	
	Итого	250	6,1	5,15	37,02	179,9	1,182	
	Всего на день	1 395	39,40	46,87	217,00	1 401,07	29,48	

№ рец. по сбор.	День	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг)
				Б	Ж	У	ккал		
				4	5	6	7		
1	2		3						8
Завтрак									
183		каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72		0,48
1		бутерброд с маслом 30/10	40	3,12	7,57	19,81	160,1		0
376		чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54		0,3
		Итого	400	11,1	15,79	65,28	448,82		0,78
2-ой Завтрак									
389		соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46		40
		Итого	100	0,5	0	10,1	46		40
Обед									
139		Капуста тушеная	50	0,66	1,7	3,42	31,62		4,75
101		суп картофельный с крупой	180	6,85	4,03	43,03	105,26		7,06
128		Пюре картофельное	130	3,26	9,61	19	181,5		0,83
239		тефтели рыбные	70	7,85	7	10,34	135,74		5,73
331		Соус с томатом	30	0,41	1,05	1,42	16,76		0,07
342		компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14		0,81
702		хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49		0
701		хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67		0
		Итого	690	22,26	24,19	118,672	661,69		19,25
Полдник									
406		ватрушка с творогом	70	10,97	6,61	31,08	230,15		0,03
378		чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89		0
		Итого	250	13,64	8,95	45,39	319,15		0,03
		Всего на день	1440	39,96	45,13	231,072	1336,41		61,212
		Всего за 10 дней	14 260	600	697	2 687	18 835		598
		Средний суточный рацион	1454	44	47	216	1417		47
				Норма по СанПин 75%+- 5%		1260-1440		378-43,2	
						42-48		182,7-208,8	
								1260-1440	
								35-40	