

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДСОВ №1
п.Тавричанка Надеждинского района
Е.М. Нужняк
"01" сентября 2025 г.

Десятидневное меню для организации питания детей от 3-7 лет с 12 часовым пребыванием в ДОУ

1 ДЕНЬ

1 ДЕНЬ						
Прием пищи	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	ТК №
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ценность, ккал	
ЗАВТРАК						
Макароны отварные с сыром	140	8	7,4	26,7	210	52
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,6	15,4	96,8	61
Бутерброд с маслом	40\8	2,68	6,84	17,6	143	3
Итого за прием пищи		13,48	16,84	59,7	449,8	
II ЗАВТРАК						
Напиток из плодов шиповника	100	0,3	0,15	8,5	41	64
Итого за прием пищи		0,3	0,15	8,5	41	294
ОБЕД						
Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,93	1,62	2	26,12	9
Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,32	4,83	10,01	99	27
Печень по-строгановски	50/30	13,4	9,6	5,9	163	90
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	36
Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	24	98	68
Хлеб ржаной	40	2,8	0,48	18,3	84	2
Итого за прием пищи		21,81	16,53	60,21	694,12	
ПОЛДНИК						
Пряник пром производства	60	3	4,2	45	230	80
Молоко кипяченое	180	4,77	4,3	8,4	86	67
Итого за прием пищи		7,77	8,5	53,4	316	
Итого за день (10 часов)		43,36	42,02	181,81	1500,92	
Ужин						
Суп из рыбной консервы	200	6,8	9,23	14,32	192	33
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,9	59,6	58
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	13,2	63	1
Итого за прием пищи	400	6,9	9,26	29,22	314,6	
Всего за день (12 часов)		50,26	51,28	211,03	1815,52	

2 ДЕНЬ

Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК №
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога	130	17,54	12	17,15	247	34
Соус сметанный	30	0,2	1	1,4	16	54
Какао с молоком	200	3,7	3,2	17,4	110	62
Бутерброд с маслом	40\8	2,68	6,84	17,6	143	3
Итого за прием пищи		20,42	19,84	36,15	516	
II ЗАВТРАК						
Напиток лимонный	100	0,05	0,01	9,45	36	66
Итого за прием пищи	100	0,05	0,01	9,45	36	294
ОБЕД						
Салат из соленых огурцов с луком	50	1,35	2,55	1,3	33,5	84
Свекольник	200	1,64	4	11,1	87,8	29
Суфле из рыбы	70	11,8	9,4	5,5	145,9	48
Пюре картофельное	150	3,4	53,35	20,52	152	42
Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	24	98	68
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	17,6	84	1
Итого за прием пищи	660	19,88	67,03	78,72	567,7	
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя	70	5	8	38	245	76
Кисель из повидла	180	0,02	0	35	140	63
Итого за прием пищи	250	5,02	8	73	385	
Итого за день (10 часов)		45,37	94,88	197,32	1504,7	
Ужин						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	8,1	9,8	35,6	264	16
Сок	180	0,54	0,03	27	69	69
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	13,2	63	1
Итого за прием пищи	410	8,64	9,83	62,6	333	
Всего за день (12 часов)		54,01	104,71	259,92	1837,7	

3 ДЕНЬ

3 ДЕНЬ						
Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК №
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
ЗАВТРАК						
Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшенная) молочная	200	8,1	9,4	28,9	234	19
Чай с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59	60
Бутерброд с сыром	40\10	4,98	3,28	17,6	120	4
Итого за прием пищи		14,48	13,78	57,8	413	
II ЗАВТРАК						
Яблоко свежее	100	0,5	0,5	11,7	46	72
Итого за прием пищи	100	0,5	0,5	11,7	46	294
ОБЕД						
Икра кабачковая (пром. производства)	60	0,72	2,83	4,63	47	7
Борщ с капустой с картофелем	200	4,5	5,9	12,8	120	26
Плов из говядины	200	20,8	20,2	30,8	392	89
Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0,05	24	98	68
Хлеб ржаной	40	2,8	0,48	18,3	84	2
Итого за прием пищи	700	29,18	29,46	90,53	741	
ПОЛДНИК						
Кисломолочный продукт	180	6	5	22	165	70
Батон	40	3	0,32	21,5	106	6
Итого за прием пищи	220	9	5,32	43,5	271	
Итого за день (10 часов)		53,16	49,06	203,53	1471	
Ужин						
Суп картофельный с крупой	200	2,18	2,84	14,29	91,5	25
Кисель из повидла	180	0,02	0	35	140	63
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	13,2	63	1
Итого за прием пищи	410	2,2	2,84	49,29	294,5	
Всего за день (12 часов)		55,36	51,9	252,82	1765,5	

4 день

4 день						
Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	ТК №
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ценность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная вязкая	200	5	7,8	39,8	253	21
Чай с лимоном	200	0,2	0	15	61	61,6
Бутерброд с маслом	40\8	2,68	6,84	17,6	143	3
Итого за прием пищи		7,88	14,64	72,4	457	
II ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100	0,3	0,1	10,1	45	69
Итого за прием пищи	100	0,3	0,1	10,1	45	10
ОБЕД						
Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,86	1,8	2,41	30	13
Суп картофельный с крупой	200	2,18	2,84	14,29	92	25
Котлета рубленая	60	12	9	12	183	47
Пюре гороховое	150	14,6	5,1	33,1	240	40
Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0,05	24	98	68
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	17,6	84	1
Итого за прием пищи	680	32,68	19,07	103,4	727	
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	70	4,3	2,2	40,4	197	78
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,9	59,6	58
Итого за прием пищи	270	4,4	2,23	55,3	256,6	
Итого за день (10 часов)		45,26	36,04	241,2	1485,6	
Ужин						
Рагу овощное	200	2,6	6,9	15,4	132	43
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,9	59,6	58
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	13,2	63	1
Итого за прием пищи	430	2,7	6,93	30,3	254,6	
Всего за день (12 часов)		47,96	42,97	271,5	1740,2	

5 ДЕНЬ

5 ДЕНЬ						
Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК №
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная вязкая	200	7,4	8,8	35,14	230	17
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,9	59	58
Бутерброд с сыром	40\10	4,98	3,28	17,6	120	4
Итого за прием пищи		12,48	12,11	67,64	409	
II ЗАВТРАК						
Компот из плодов консервированных	100	1,2	0,15	5,5	30,6	65
Итого за прием пищи	100	1,2	0,15	5,5	30,6	865
ОБЕД						
Салат из морской капусты	60	0,55	5,08	0,91	74	11
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	3,8	13,1	122	93
Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124	39
Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	24,2	98	68
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	17,6	84	1
Итого за прием пищи	700	9,48	15,13	71,58	502	
ПОЛДНИК						
Вафли	40	1,5	12,2	25,1	217	81
Кисель из сока натурального	180	0	0,1	33	133,5	63
Итого за прием пищи	220	1,5	12,3	58,1	350,5	
Итого за день (10 часов)		24,66	39,69	202,82	1292,1	
Ужин						
Каша молочная из смеси круп (гречневая, овсяная, пшенная)	200	8,1	9,4	28,9	234	19
Чай с сахаром	200	0,1	0	14,9	59	58
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	13,2	63	1
Итого за прием пищи	430	8,2	9,4	43,8	356	
Всего за день (12 часов)		32,86	49,09	246,62	1648,1	

6 ДЕНЬ

Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК №
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая	200	5,7	7,8	23,4	184	22
Какао с молоком	200	3,7	3,2	17,4	109,5	62
Бутерброд с сыром	40\10	4,98	3,28	17,6	120	4
Итого за прием пищи		14	14	58	414	
II ЗАВТРАК						
Напиток из плодов шиповника	100	0,3	0,15	8,5	41	64
Итого за прием пищи	100	0,3	0,15	8,5	41	297
ОБЕД						
Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,86	1,8	2,41	29,79	13
Рассольник "Ленинградский"	200	1,99	5,11	16,92	121,7	30
Суфле куринное	70	21,3	25,8	2,1	326	51
Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,4	3,8	21,6	132	38
Соус сметанный с томатом	30	0,4	1	1,9	18,2	53
Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	24,2	98	68
Хлеб ржаной	40	2,8	0,48	18,3	84	2
Итого за прием пищи	720	31,11	37,99	87,43	809,69	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	70	5,5	6	36,8	223	79
Молоко кипяченое	180	4,77	4,3	8,4	86	67
Итого за прием пищи	250	10,27	10,3	45,2	309	
Итого за день		56,06	62,72	199,53	1573,19	
УЖИН						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	8,1	9,8	35,6	264	16
Кисель из повидла	180	0,02	0,01	35	140	63
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	13,2	63	1
Итого за прием пищи	410	8,12	9,81	70,6	404	
Всего за день		64,18	72,53	270,13	1977,19	

7 ДЕНЬ

7 ДЕНЬ						
Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК №
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога	130	17,5	12,05	17,15	247	34
Соус сметанный	30	0,2	1	1,4	16	54
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,6	15,4	97	61
Бутерброд с маслом	40\8	2,68	6,84	17,6	143	3
Итого за прием пищи		23,18	22,49	51,55	503	
II ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	69
Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	46	17
ОБЕД						
Икра кабачковая (промышленного производства)	45	0,54	2,12	3,47	35,1	7
Щи из морской капусты с птицей со сметаной	200	5,14	7,7	9,8	129,9	24
Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,86	3,49	166	45
Каша перловая рассыпчатая	150	3,92	4,52	27,72	166	35
Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	24,2	98	68
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	17,6	84	1
Итого за прием пищи	735	26,39	25,48	86,28	679	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	70	4,3	2,2	40,4	197	80
Чай с сахаром	200	0,1	0	14,9	59	58
Итого за прием пищи	270	4,4	2,2	55,3	256	
Итого за день		54,47	50,27	203,23	1484	
Ужин						
Суп из рыбной консервы	200	6,88	9,23	14,32	192	33
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,9	59	58
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	13,2	63	1
Итого за прием пищи	400	6,98	9,47	42,42	314	
Всего за день		61,45	59,74	245,65	1798	

8 ДЕНЬ

8 ДЕНЬ						
Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	ТК №
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ценность, ккал	
ЗАВТРАК						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	8,1	9,8	35,6	264	16
Чай с сахаром	200	0,1	0	14,9	59	58
Бутерброд с сыром	40\10	4,98	3,28	17,6	120	4
Итого за прием пищи		13	13	68	443	
II ЗАВТРАК						
Напиток лимонный	100	0,05	0	9,45	36	66
Итого за прием пищи	100	0,05	0	9,45	36	294
ОБЕД						
Винегрет овощной	60	0,9	4,2	5,8	65	15
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6,4	7	23,8	153	28
Голубцы ленивые	100	9,2	12,6	7	180	44
Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22,5	97
Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	24,2	98	68
Хлеб ржаной	40	2,8	0,48	18,3	84	2
Итого за прием пищи	630	19,96	25,68	81	602,5	
ПОЛДНИК						
Плюшка Новомосковская	70	5,5	4,1	35,8	204	73
Кисломолочный продукт	180	6	4,5	22	165	70
Итого за прием пищи	250	11,5	8,6	57,8	369	
Итого за день		44,69	47,36	216,35	1450,5	
УЖИН						
Суп картофельный с крупой	200	2,18	2,84	14,29	91,5	25
Кисель из сока натурального	180	0,2	0,01	35	140	63
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	13,2	63	1
Итого за прием пищи	410	2,38	3,06	62,49	294,5	
Всего за день		47,07	50,42	278,84	1745	

9 ДЕНЬ

9 ДЕНЬ						
Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК №
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,4	8	36,5	241	23
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	15	61,6	59
Бутерброд с маслом	40\8	2,68	6,84	17,6	143	3
Итого за прием пищи		10	15	69	446	
II ЗАВТРАК						
Компот из кураги	100	0,3	0,019	10,63	43	57
Итого за прием пищи	100	0,05	0,01	9,45	43	21
ОБЕД						
Огурец соленый	30	0,3	0	1,35	6,6	12
Суп картофельный с домашней лапшой	200	2,3	2,2	14,3	79	31
Рыба, тушенная в томате с овощами	120	18,9	9,2	3,8	173	88
Картофель отварной	140	2,7	5,7	22,2	146,4	41
Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	24,2	98	68
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,48	18,3	84	1
Итого за прием пищи	730	27,36	17,58	84,15	587	
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя	70	5	8	38	245	76
Кисель из сока натурального	180	0,3	0,1	33	133	63
Итого за прием пищи	250	5,3	8,1	71	378	
Итого за день (10 часов)		42,99	40,56	233,7	1453,6	
УЖИН						
Рагу овощное	200	12,1	14,5	21,1	264	92
Чай с сахаром	200	0,1	0	14,9	59	58
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	13,2	63	1
Итого за прием пищи	430	12,2	14,71	49,2	386	
Всего за день (12 часов)		55,19	55,27	282,9	1839,6	

10 ДЕНЬ

10 ДЕНЬ						
Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК №
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная "Дружба" вязкая	200	6,3	8,1	33,5	232	20
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,9	59	58
Бутерброд с маслом	40\8	2,68	6,84	17,6	143	3
Итого за прием пищи		9	15	66	434	
II ЗАВТРАК						
Компот из консервированных фруктов	100	1,2	0,15	5,5	30,6	65
Итого за прием пищи	100	1,2	0,15	5,5	30,6	294
ОБЕД						
Салат из свеклы	60	0,9	3,6	4,9	54,6	8
Суп из рыбной консервы	200	6,88	9,23	14,32	192	33
Жаркое по-домашнему	200	15,1	16	17,2	262	87
Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0,1	24,2	98	68
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	17,6	84	1
Итого за прием пищи	440	12,52	16,51	71,52	506,6	
ПОЛДНИК						
Вафли	40	1,5	12	25,1	217	81
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,9	59,6	58
Итого за прием пищи	240	1,6	12,03	40	276,6	
Итого за день (10 часов)		24,4	43,66	183,02	1247,8	
УЖИН						
Каша манная молочная жидкая	200	5	7,8	23,4	184	22
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,9	59,6	58
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	13,2	63	1
Итого за прием пищи	400	5,1	8,04	51,5	306,6	
Всего за день (12 часов)		29,5	51,7	234,52	1554,4	