

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. заведующего  
Нижнечирский детский сад  
«Солнышко»  
Кононецко Ю.М.



**Примерное 10-дневное меню  
для воспитанников  
МБДОУ Нижнечирский детский сад  
«Солнышко» с 12-часовым пребыванием  
(3-7 лет)**

## 1 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак.</u></b> Каша пшённая жидкая молочная со слив. маслом	250,0	5,6	5,97	32,09	204,9	0	<b>185</b>
Бутерброд со сл. маслом или сыром	30,0 5,0\10,0	4,97	6,54	14,56	137,0	0,07	<b>3</b>
Чай с сахаром	180/8	0,04	0,01	6,5	268	0,02	<b>392</b>
<b>Итого</b>		<b>10,61</b>	<b>12,43</b>	<b>53,15</b>	<b>609,9</b>	<b>0,09</b>	
<b><u>2 завтрак</u></b> Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	<b>368</b>
<b>Итого</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>	
<b><u>Обед.</u></b> Салат из сезонных овощей	60,0	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	<b>14</b>
Суп с макаронными изделиями на к/б	200,0	2,16	2,26	13,68	83,8	6,6	<b>82</b>
Фрикадельки куриные в томатном соусе	70/10	10,51	11,78	13,78	202,50	0	<b>62</b>
Каша ячневая отварная	150,0	3,36	5,29	26,3	168,0	0	<b>168</b>
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	<b>376</b>
<b>Итого</b>		<b>20,91</b>	<b>23,1</b>	<b>90,61</b>	<b>740,16</b>	<b>19,21</b>	
<b><u>Полдник/ужин</u></b> Булочка сдобная	60,0	1,82	3,13	13,48	89,00	0	<b>469</b>
Чай с сахаром	180/8	0,01	0,01	6,5	26,8	0,02	<b>392</b>
<b>Итого</b>		<b>1,83</b>	<b>3,14</b>	<b>19,98</b>	<b>158,8</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>96.24</b>	<b>39.07</b>	<b>173.54</b>	<b>1552,86</b>	<b>70.54</b>	

## 2 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша рисовая мол вязкая со слив маслом	250,0	3,8	5,0	39,1	215,8	0	<b>168</b>
Бутерброд с маслом сл.	40,0/8,0	2,45	7,55	14,62	136,0	0	<b>1</b>
Чай с сахаром	180 8,0	0,05	0,02	7,8	32,0	0,024	<b>392</b>
<b>Итого</b>		<b>6,3</b>	<b>12,57</b>	<b>61,52</b>	<b>383,8</b>	<b>0,024</b>	
<b><u>2 завтрак</u></b>							
Сок натуральный	150,0	0,75	0	15,15	64,0	3,0	<b>399</b>
<b>Итого</b>		<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64,0</b>	<b>3,0</b>	
<b><u>Обед</u></b>							
Салат из сезонных овощей	60,0	0,5	3,6	1,4	40,38	5,7	<b>13</b>
Суп картофельный с горохом лущеным	250,0	5,49	5,27	16,32	134,75	5,8	<b>81</b>
Макаронны отварные с мясом кур	180,0	20,6	4,0	42,90	153,6	1,8	<b>140</b>
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	<b>376</b>
<b>Итого</b>		<b>30.79</b>	<b>13.32</b>	<b>114.09</b>	<b>567.13</b>	<b>13.66</b>	
<b><u>Полдник/ужин</u></b>							
Яйцо куриное вареное	40	5.1	4.6	0.3	6.3	0	<b>213</b>
Икра кабачковая	30,0	0,27	1,41	1,77	20,88	1,68	<b>53</b>
Хлеб пшеничный	40 ,0	2.22	0.87	15.42	78.39	0	<b>401</b>
Чай с сахаром	180/8	0.05	0.02	7.8	32.0	0.024	<b>392</b>
<b>Итого</b>		<b>7.64</b>	<b>6.9</b>	<b>25.29</b>	<b>137.57</b>	<b>1.704</b>	
<b>Итог за второй день</b>		<b>45.48</b>	<b>32.69</b>	<b>895.46</b>	<b>1152.5</b>	<b>18.388</b>	

### 3 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак.</u></b> Каша ячневая вязкая молочная со слив маслом	250,0	5,35	5,12	34,5	206,1	0	<b>168</b>
Бутерброд со сл. маслом и сыром	35,0 5,0\10,0	5,5	7,2	16,1	152,2	0,07	<b>3</b>
Кофейный напиток с молоком	180,0/8,0	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	<b>395</b>
<b>Итого</b>		<b>13,7</b>	<b>14,73</b>	<b>64,96</b>	<b>449,3</b>	<b>1,24</b>	
<b><u>2 завтрак</u></b> Яблоко	100,0	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	<b>399</b> <b>368</b>
<b>Итого</b>		<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46,0</b>	<b>5,0</b>	
<b><u>Обед.</u></b> Салат из сезонных овощей	60,0	0,73	3,12	3,87	11,22	46,0	<b>16</b>
Борщ со свежей капустой, картофелем на к/б	200,0	1,82	4,91	12,74	102,5	10,28	<b>57</b>
Рыба тушеная	80,0	6,93	3,97	1,92	22,68	1,58	<b>247</b>
Рис отварной	150,0	4,5	6,3	45,8	258,0	1,58	<b>18</b>
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	<b>376</b>
<b>Итого</b>		<b>18.18</b>	<b>20.0</b>	<b>117.9</b>	<b>632.28</b>	<b>60.7</b>	
<b>Полдник</b> Ватрушка с повидлом	60/10	7	50.5	7	10.30	0	<b>125</b>
Чай с сахаром	180,0 8,0	0,05	0,02	7,8	32	0,024	<b>392</b>
<b>Итого</b>		<b>7.05</b>	<b>50.7</b>	<b>14.8</b>	<b>42.30</b>	<b>0.024</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>39.33</b>	<b>266.73</b>	<b>207.96</b>	<b>1169.88</b>	<b>66.964</b>	

## 4 день

	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак.</u></b> Каша манная вязкая молочная со сл. масл., сахаром	250,0	5,48	6,39	37,0	227,4	0	<b>168</b>
Бутерброд со сл. маслом и сыром	30,0 5,0\10,0	4,97	6,54	14,56	137,0	0,07	<b>3</b>
Чай с сахаром	180/8	0,04	0,01	10,2	41,0	2,83	<b>393</b>
<b>Итого</b>		<b>10,56</b>	<b>12,94</b>	<b>61,76</b>	<b>405,4</b>	<b>2,9</b>	
<b><u>2 завтрак</u></b> Напиток витаминизированный	150,0	0,75	0	15,15	63,0	3,0	<b>399</b>
<b>Итого</b>		<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>63,0</b>	<b>3,0</b>	
<b><u>Обед</u></b> Салат из сезонных овощей	60,0	0,85	3,65	5,02	56,3	5,7	<b>33</b>
Суп картофельный	200,0	2,34	2,83	13,69	101,25	12,0	<b>77</b>
Плов из куриного мяса	180,0	20.30	17.00	35.69	377.00	1.01	<b>301</b>
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	<b>376</b>
<b>Итого</b>		<b>9.96</b>	<b>23.93</b>	<b>82.98</b>	<b>517.825</b>	<b>19.03</b>	
<b><u>Полдник/ужин</u></b> <b><u>Макароны отварные с сахаром и маслом</u></b>	150.0	5.9	8.11	31.29	229.76	0	<b>46</b>
Чай с сахаром	180 / 8,0	0,05	0,02	7,8	32,0	0,024	<b>392</b>
<b>Итого</b>		<b>21.27</b>	<b>36.87</b>	<b>159.89</b>	<b>986.225</b>	<b>24.93</b>	

## 5 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<u>Завтрак.</u> Каша пшонная рассыпч. со сл.м., сахаром	250,0	14,37	8,26	31,25	390,2	0	<b>165</b>
Бутерброд со сл. маслом и сыром	30,0 5,0\10,0	4,97	6,54	14,56	137,0	0,07	<b>3</b>
Чай с сахаром	180,0 8,0	0,05	0,02	7,8	32,0	0,024	<b>392</b>
<b>Итого</b>		<b>19,39</b>	<b>14,82</b>	<b>53,61</b>	<b>559,2</b>	<b>0,094</b>	
<u>2 завтрак</u> Банан	90,0	1,35	0,45	18,9	85,5	9,0	<b>368</b>
<b>Итого</b>		<b>1,35</b>	<b>0,45</b>	<b>18,9</b>	<b>85,5</b>	<b>9,0</b>	
<u>Обед.</u> Салат из сезонных овощей	60,0	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	<b>14</b>
Борщ со свежей капустой на к/б	200,0	1.45	3.92	10.19	82.0	8.22	<b>57</b>
Тефтели из куриной грудки	80,0	4,74	5 .27	4.5	66.0	0.19	<b>287</b>
Пюре картофельное	150	3.05	4.8	20.44	137.25	18.1	<b>321</b>
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	<b>376</b>
<b>Итого</b>		<b>14.12</b>	<b>18.34</b>	<b>91. 53</b>	<b>440.95</b>	<b>38.76</b>	
<u>Полдник/ужин</u> Булочка домашняя	60,0	1,82	3.13	13 .48	89.00	0	<b>469</b>
Чай с сахаром	180/8	0.04	0.01	6.5	26.8	0.02	<b>392</b>
<b>Итого</b>		<b>1.86</b>	<b>3.14</b>	<b>19.98</b>	<b>158.8</b>	<b>0.02</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>36.71</b>	<b>36.72</b>	<b>184. 00</b>	<b>1244.45</b>	<b>47.8</b>	

## 6 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак</u></b> Каша овсяная молочная вязкая со слив маслом	250,0	6,6	10,8	32,8	240,3	0	<b>168</b>
Бутерброд со сл. маслом и сыром	30,0 5,0\10,0	4,97	6,54	14,56	137,0	0,07	<b>3</b>
Чай с сахаром	180,0 8,0	0,05	0,02	7,8	32,0	0,024	<b>392</b>
<b>Итого</b>		<b>11,62</b>	<b>17,36</b>	<b>55,16</b>	<b>409,3</b>	<b>0,094</b>	
<b><u>2 завтрак</u></b> Бананы	100,0	1,5	0,5	21	95,0	10,0	<b>368</b>
<b>Итого</b>		<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95,0</b>	<b>10</b>	
<b><u>Обед.</u></b> Салат из сезонных овощей	60,0	0,84	3,04	5,2	51,5	21,0	<b>20</b>
Борщ с фасолью и картофелем	200,0	3.5	5.1	14.5	118.3	6.3	<b>63</b>
Гуляш из отварной куриной грудки	80,0	10.28	8.27	22.64	187.00	0.01	<b>278</b>
Макаронные изделия отварные	150,0	5,5	4,5	26,4	168,5	0	<b>317</b>
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	<b>376</b>
<b>Итого</b>		<b>24.32</b>	<b>21.36</b>	<b>97.32</b>	<b>139.7</b>	<b>28,88</b>	
<b><u>Полдник/ужин</u></b> Булочка детская	60,0	1.82	3.13	13.48	89.0	0	<b>469</b>
Чай с сахаром	180/8	0,05	0,02	7,8	32,0	0,024	<b>392</b>
<b>Итого</b>		<b>1.87</b>	<b>3.15</b>	<b>21.46</b>	<b>121</b>	<b>0.24</b>	
<b>Итого за шестой день</b>		<b>37.84</b>	<b>41.87</b>	<b>174.64</b>	<b>765</b>	<b>133</b>	

## 7 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак</u></b> Каша «Дружба» молочная вязкая со слив маслом	250,0	6,62	6,16	31,38	208,94	0	<b>168</b>
Бутерброд со сл. маслом и сыром	30,0 5,0\10,0	4,97	6,54	14,56	137,0	0,07	<b>3</b>
Чай с сахаром	180/8	0.04	0.01	6.5	268	0.2	<b>392</b>
<b>Итого</b>		<b>16,81</b>	<b>17,2</b>	<b>54,58</b>	<b>443,14</b>	<b>2,53</b>	
<b><u>2 завтрак</u></b> Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	<b>368</b>
<b>Итого</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10,0</b>	
<b><u>Обед.</u></b> Салат из сезонных овощей	60,0	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	<b>14</b>
Борщ с мясом	250,0	9,89	7,27	13,73	160,0	15,6	<b>62</b>
Макароны отварные с муссом кур	180,0	20.6	4.0	42.9	153.6	1.8	<b>132</b>
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	<b>376</b>
<b>Итого</b>		<b>28,41</b>	<b>35,66</b>	<b>91,8</b>	<b>806,11</b>	<b>35,59</b>	
<b><u>Полдник/ужин</u></b> Оладьи с повидлом	100,0	6,63	6,12	44,5	260,0	0,34	<b>450</b>
Чай с сахаром	180,8	0.04	0.01	6.5	268	0.2	<b>392</b>
Итого		6.67	6.13	60.0	528	0.36	
<b>Итог за седьмой день</b>		<b>45.62</b>	<b>53.36</b>	<b>156.18</b>	<b>1296.25</b>	<b>48.12</b>	

## 8 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак.</u></b> Каша кукурузная молочная вязкая со слив. маслом	250,0	6,71	6,62	32,88	210,74	1,1	<b>168</b>
Бутерброд со сл. маслом и сыром	30,0 5,0\10,0	4,97	6,54	14,56	137,0	0,07	<b>3</b>
Кофейный напиток	180,0	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	<b>395</b>
<b>Итого</b>		<b>14,53</b>	<b>15,57</b>	<b>61,8</b>	<b>438,74</b>	<b>2,34</b>	
<b><u>2 завтрак</u></b> Сок натуральный	150,0	0,75	0	15,15	64,0	3,0	<b>399</b>
<b>Итого</b>		<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64,0</b>	<b>3,0</b>	
<b><u>Обед.</u></b> Салат из сезонных овощей	60,0	0,59	3,69	2,24	45,0	10,06	<b>15</b>
Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,7	2,83	17,1	104,75	8,25	<b>82</b>
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	<b>376</b>
<b>Итого</b>	200	<b>19,09</b>	<b>15,27</b>	<b>93,98</b>	<b>593,85</b>	<b>28,05</b>	
<b><u>Полдник/ужин</u></b>							
Запеканка творожная	60,0	17.54	12.05	17.15	247	0.24	<b>237</b>
Чай с сахаром	180,8	0.04	0.01	6.5	268	0.02	<b>392</b>
<b>Итого</b>		17.58	12.06	23.20	515	0.26	
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>34.37</b>	<b>42.9</b>	<b>198.54</b>	<b>1611.63</b>	<b>45,03</b>	

## 9 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак Каша манная молочная</u></b>	150	4,38	5,11	29,6	181,92	0	<b>168</b>
Бутерброд со сл. маслом и сыром	30,0 5,0\10,0	4,97	6,54	14,56	137,0	0,07	<b>3</b>
Чай с сахаром	180,0 8,0	0,05	0,02	7,8	32,0	0,024	<b>392</b>
<b>Итого</b>		<b>12,59</b>	<b>11,19</b>	<b>58,67</b>	<b>386,0</b>	<b>0,094</b>	
<b><u>2 завтрак</u></b>		1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	
Банан	100,0						<b>368</b>
<b>Итого</b>		<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	<b>10,0</b>	
<b><u>Обед</u></b>		0,67	3,7	2,83	47,5	12,25	
Нарезка из сезонных овощей	60,0						<b>14</b>
Борщ с мясом	250,0	9,89	7,27	13,73	160,0	15,6	<b>62</b>
Котлета рубленая из говядины	70,0 130,0	10,43 7,4	7,7 5,27	10,15 33,4	151,0 211,25	0 0	<b>282</b> <b>313</b>
Каша рассыпчатая гречневая							
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	<b>376</b>
<b>Итого</b>		<b>32,59</b>	<b>24,39</b>	<b>113,68</b>	<b>808,15</b>	<b>28,21</b>	
<b><u>Полдник/ужин</u></b>							
Сырники со сметанным соусом	100,0/ 30,0	18,69 0,42	12,67 1,5	11,40 1,76	234,0 22,25	0,25 0,01	<b>231</b> <b>354</b>
Чай с сахаром	180,0 8,0	0,05	0,02	7,8	32,0	0,024	<b>392</b>
итого	310	19,61	14,37	20,96	288,25	0,284	
<b>Итого за девятый день</b>		<b>65,29</b>	<b>50,45</b>	<b>214,31</b>	<b>779,065</b>	<b>38,588</b>	

## 10 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак</u></b> Каша «Геркулес» «вязкая молочная со слив маслом»	205,0	5,39	6,38	27,13	187,0	0	<b>168</b>
Бутерброд со сл. маслом и сыром	30,0 6,0\6,0	4,29	8,72	15,52	157,47	0,06	<b>3</b>
Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	13,84	99,02	1,43	<b>397</b>
<b>Итого</b>		<b>13,35</b>	<b>18,29</b>	<b>56,49</b>	<b>443,49</b>	<b>149,0</b>	
<b><u>2 завтрак</u></b> Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	<b>368</b>
<b>Итого</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10,0</b>	
<b><u>Обед.</u></b> Салат из сезонных овощей	60,0	0,84	3,04	5,2	51,5	21,0	<b>20</b>
Суп с фасолью на к/б	200,0	2,0	5,11	16,93	122,0	7,53	<b>76</b>
Гуляш из курин мяса	80,0	11,88	6,8	3,3	121,5	2,7	<b>278</b>
Каша гороховая	150	3,36	5,29	26,3	168,0	0,88	<b>168</b>
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	<b>376</b>
<b>Итого</b>		<b>20,4</b>	<b>17,29</b>	<b>79,0</b>	<b>545,0</b>	<b>32,06</b>	
<b><u>Полдник/ужин</u></b> <b><u>Блины со сметаной</u></b>	60/10	69,78	21,8	37,0	19,59	06,25	<b>448</b>
чай с молоком	180,0/8	3,98	4,25	17,39	122,9	1,29	<b>397</b>
<b>Итого</b>		<b>14,26</b>	<b>32,75</b>	<b>66,76</b>	<b>615,03</b>	<b>4,26</b>	
<b>Итого за десятый день</b>		<b>48,41</b>	<b>68,73</b>	<b>212,05</b>	<b>1650,52</b>	<b>195,32</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060824

Владелец Кононенко Юлия Михайловна

Действителен с 05.04.2026 по 05.04.2027