

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад «Сказка» с. Никольское»
МО «Енотаевский район»



Попова С.А

01.10.2025

**Десятидневное меню для организации питания детей
с 9,5 часовым пребыванием для
МКДОУ «Детский сад «Сказка» с. Никольское»
МО «Енотаевский район»
осеннее - зимний период (1.10 - 1.06).**

Разработано по Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. /Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна – М.: ДЕЛИ ПЛЮС Москва, 2016. – 640 с.

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Масса порций		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет
День 1											
Завтрак											
229	Омлет	130	150	11,46	13,2	22,08	25,48	2,2	2,54	254	293,08
413	Чай с молоком	180	200	2,67	3,0	2,34	2,6	14,31	15,9	89	98,89
1	Бутерброд с маслом	15/7	20/7	1,35	1,65	4,15	5,1	8,04	9,87	74,8	91,8
										417,8	483,77
2 Завтрак											
386	Яблоко свежее	95	100	0,38	0,4	0,38	0,41	9,3	9,8	42,07	44,00
Обед											
34	Салат из свеклы	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	38,0	56,0
73	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	150	200	1,04	1,4	2,9	3,9	5,9	6,8	50,86	67,8
321	Плов из мяса кур	160	200	16,0	20,0	14,78	18,48	26,76	33,45	304,0	380,0
394	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0
-	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94	117,5
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0
										641,16	810,3
Полдник											
9	Колбаса варёная	40	40	5,12	5,12	8,88	8,88	0,6	0,6	103,0	103,0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,58	0,15	0,2	7,25	9,66	36,0	47,0
411	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3
										172,6	187,3
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ											
				1,5 – 3г : 1273,63				3 – 7л : 1525,37			

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Масса порций		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет

День 2

Завтрак

182	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	150	200	3,19	4,25	3,7	4,95	26,1	34,79	150,94	201,25
413	Чай с молоком	180	200	2,67	3,0	2,34	2,6	14,31	15,9	89	98,89
1	Бутерброд с маслом	15/7	20/7	1,35	1,65	4,15	5,1	8,04	9,87	74,8	91,8
										314,74	391,94

2 Завтрак

386	Яблоко свежее	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	42,07	44,00
-----	---------------	----	-----	------	-----	------	-----	------	-----	--------------	--------------

Обед

34	Салат из свеклы	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	38	56
88	Суп картофельный с вермишелью на м/б	150	200	1,61	2,15	1,70	2,27	10,28	13,71	62,9	83,8
354	Капуста тушеная	120	150	2,48	3,1	3,88	4,86	11,31	14,14	90,12	112,65
318	Куры тушеные	50	70	6,0	8,4	5,6	7,8	2,0	2,79	82,5	115,5
394	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94	117,5
-	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0
										522,12	674,45

Полдник

	ПРЯНИК	40	40	2,6	2,6	2,0	2,0	28,8	28,8	144	144
411	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3
										177,6	181,3

ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ 1,5 – 3г 1056,53 3 – 7л: 1291,69

№ рецеп- туры	Наименование блюد	Масса порций		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическа я ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7 лет	1,5- 3г	3-7 лет	1,5- 3г	3-7 лет	1,5- 3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет
День 3											
Завтрак											
101	Суп пшениный молочный	150	200	4,34	5,79	4,1 0	5,4 7	13,9 3	18,5 7	110,1	146,8
413	Чай с молоком	180	200	2,67	3,0	2,34	2,6	14,31	15,9	89	98,89
3	Бутерброд с сыром	15/5/1 0	20/5/1 5	3,15	4,20	4,6	6,12	9,71 -	12,94	92,67	123,56
										291,77	369,25
2 Завтрак											
386	Яблоко свежее	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	42,07	44,00
Обед											
10	Салат из горошка зеленого консервированног о	40	60	1,19	1,79	2,08	3,11	2,5	3,75	33,44	50,16
86	Суп рисовый на к/б	150	200	1,18	1,57	1,6 3	2,1 8	8,74	11,6 6	54,45	72,6
292	Жаркое по- домашнему	160	180	19,5 8	24,4 7	5,0 2	6,2 7	17,4 1	21,7 6	192,9 4	241,18
394	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0
-	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94	117,5
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0
										523,43	670,44
Полдник											
-	Булочка с изюмом										
	Кисель	180	200	-	-	-	-	10,03	11,14	44,64	49,6
										219,84	312,4
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ 1,5 – 3г : 1083,04 3 – 7л : 1396,09											

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Масса порций		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7 ле т	1,5- 3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 ле т	1,5-3г	3-7 ле т	1,5-3г	3-7 лет
День 4											
Завтрак											
291	Сосиска отварная	60	60	6,6	6,6	14,3 4	14,3 4	0,24	0,24	156	156
413	Чай с молоком	180	200	2,67	3,0	2,34	2,6	14,3 1	15,9	89	98,89
3	Бутерброд с сыром	15/5/1 0	20/5/1 5	3,15	4,20	4,6	6,12	9,71 -	12,9 4 -	92,67	123,56
-	Конфета	10	15	0,01	0,01	0,02	0,02	9,57	14,3 5	35,7	53,55
										373,37	432,0
2 Завтрак											
418	Сок фруктовый яблочный	150	180	0,75	0,69	-	-	15,1 5	18,18	64	76
Обед											
34	Салат из свеклы	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	38	56
82	Рассольник ленинградский с (перловой крупой)	150	200	1,2	1,6	3,07	4,09	10,1 6	13,5 4	73,05	97,4
202	Запеканка манная	120	150	5,3	6,61	3,82	4,48	33,1 2	41,4	189	235
494	Фарш мясной с луком	70	70	15,0 9	15,0 9	7,4	7,4	1,63	1,63	131,3	131,3
394	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,4	0,02	0,02	20,8 3	25,0	85,0	102,0
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,3 2	24,1 5	94	117,5
-	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,3 6	16,7	69,6	87,0
										679,95	826,2
Полдник											
227	Яйцо варёное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,3	0,3	63,0	63,0
411	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3
-	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,58	0,15	0,2	7,25	9,66	36	47
										132,6	147,3
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ											
				1,5 – 3г :		1249,92				3 – 7л : 1481,5	

№ рецеп- туры	Наименование блюد	Масса порций		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
		1,5- 3г	3-7 лет	1,5- 3г	3-7 лет	1,5- 3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет
День 5											
Завтрак											
182	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	200	4,38	5,84	4,56	6,08	24,22	32,29	155,63	207,5
413	Чай с молоком	180	200	2,67	3,0	2,34	2,6	14,31	15,9	89	98,89
1	Бутерброд с маслом	15/7	20/7	1,35	1,65	4,15	5,1	8,04	9,87	74,8	91,8
										319,43	398,19
2 Завтрак											
386	Банан свежий	75	100	1,1	1,5	0,38	0,5	15,75	21,0	71,0	96,0
Обед											
12	Салат из кукурузы консервированной	40	60	1,15	1,73	2,47	3,7	3,22	4,82	39,72	59,58
91	Суп картофельный с клецками на к/б	150	200	1,24	1,9	2,14	2,48	7,55	10,06	51,9	69,2
304	Тефтели мясные(2 вариант)	160	200	10,91	13,64	12,53	15,66	13,79	17,23	212	265
417	Компот из плодов шиповника	150	200	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79
-	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94	117,5
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0
										528,22	677,28
Полдник											
-	Кекс	40	60	2,72	4,08	6,88	10,32	24,12	36,18	169,2	253,8
411	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3
										202,8	291,1
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ 1,5 – 3г : 1121,45 3 – 7л : 1462,57											

№ рецеп – туры	Наименование блюд	Масса порций		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическа я ценность, ккал	
		1,5- 3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет	1,5- 3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет
День 6											
Завтрак											
182	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	150	200	2,18	2,9	3,7	4,95	27,16	36,21	150,94	201,25
416	Какао с молоком	180	200	3,78	4,2	3,26	3,63	15,55	17,28	106,8	118,67
1	Бутерброд с маслом	15/ 7	20/ 7	1,35	1,65	4,15	5,1	8,04	9,87	74,8	91,8
										332,54	411,72
Завтрак											
418	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,69	-	-	15,15	18,18	64	76
Обед											
34	Салат из свеклы	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	38	56
83	Суп картофельный	150	200	1,38	1,87	1,7	2,3	9,98	13,3	60,75	81
293	Гуляш из отварного мяса	50	70	6,43	9,0	5,17	7,24	1,65	2,31	78,75	110,25
330	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	120	130	6,87	8,60	4,87	6,09	30,91	38,64	195	243,75
394	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0
-	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94	117,5
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0
										621,4	797,5
Полдник											
441	Ватрушка с творогом	60	80	7,9	10,54	5,09	6,26	25,01	33,35	173,14	230,86
411	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3
										206,74	268,16
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ											
						1,5 – 3г :	1224,68	3 – 7л :		1553,38	

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Масса порций		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
		1,5- 3г	3-7 лет	1,5- 3г	3-7 лет	1,5- 3г	3-7 лет	1,5- 3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет
День 7											
Завтрак											
100	Суп молочный с вермишелью	150	200	4,31	5,75	3,9	5,2	14,13	18,84	108,9	145,2
413	Чай с молоком	180	200	2,67	3,0	2,34	2,6	14,31	15,9	89	98,89
1	Бутерброд с маслом	15/7	20/7	1,35	1,65	4,15	5,1	8,04	9,87	74,8	91,8
										272,7	335,89
2 Завтрак											
386	Яблоко свежее	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	42,07	44,00
Обед											
10	Салат из горошка зеленого консервированного	40	60	1,19	1,79	2,08	3,11	2,5	3,75	33,44	50,16
93	Суп фасолевый на м\б	150	200	4,30	5,74	0,5	0,7	14,17	18,89	78,6	104,8
271	Котлета рыбная запеченная	60	80	7,61	10,09	2,45	3,26	5,33	6,79	74	97
332	Гарнир: Рис отварной	120	150	2,92	3,65	4,3	5,37	29,35	36,68	167,76	209,7
394	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0
-	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94	117,5
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0
										602,4	768,16
Полдник											
227	Яйцо варёное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,3	0,3	63,0	63,0
411	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,58	0,15	0,2	7,25	9,66	36	47
										132,6	147,3
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ											
				1,5 – 3г : 1049,77				3 – 7л : 1295,35			

№ Рецеп- туры	Наименование блюд	Масса порций		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7 лет	1,5- 3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет	1,5- 3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет
День 8											
Завтрак											
219	Макароны отварные с маслом.	150	200	5,49	7,39	4,22	4,51	26,37	35,42	165,48	211,70
416	Какао с молоком	180	200	3,78	4,2	3,26	3,63	15,55	17,28	106,8	118,67
3	Бутерброд с сыром	15/5/10	20/5/15	3,15	4,20	4,6	6,12	9,71	12,94	92,67	123,56
										364,95	453,93
2 Завтрак											
386	Яблоко свежее	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	42,07	44,00
Обед											
34	Салат из свеклы	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	38	56
86	Суп картофельный с пшеном на м/б	150	200	1,30	1,74	1,70	2,27	8,57	11,43	54,9	73,2
291	Сосиска отварная	60	60	6,6	6,6	14,34	14,34	0,24	0,24	156	156
339	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,35	20,4	110	137,25
394	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0
-	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94	117,5
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0
										607,5	728,95
Полдник											
251	Запеканка из творога	130	150	22,8	26,31	15,67	18,08	22,3	25,73	321,1	370,5
	Сгущенное молоко	20	20	1,0	1,0	1,7	1,7	11,2	11,2	64,0	64,0
411	Чай сладкий	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3
										418,7	417,8
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ											
						1,5 – 3г : 1433,22		3 – 7л : 1698,68			

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Масса порций		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
		1,5- 3г	3-7 лет	1,5- 3г	3-7 лет	1,5- 3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет
День 9											
Завтрак											
101	Суп рисовый молочный	150	200	3,61	4,81	3,80	5,09	13,38	16,83	99,3	132,4
411	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3
1	Бутерброд с маслом	15/7	20/ 7	1,35	1,65	4,15	5,1	8,04	9,87	74,8	91,8
-										207,7	261,5
2 Завтрак											
418	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,69	-	-	15,15	18,18	64	76
Обед											
34	Салат из свеклы	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	38	56
87	Суп картофельный с горохом на к/б	150	200	3,3	4,4	3,16	4,2	9,8	13,06	80,85	107,8
437	Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем №494	120	150	15,12	18,9	6,84	8,55	43,56	54,45	288	369
417	Компот из плодов шиповника	150	200	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79
-	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94	117,5
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0
										631,45	816,3
Полдник											
-	Печенье «Топленое молоко»	40	60	3,4	5,1	4,12	6,18	28,24	42,36	175,2	262,8
419	Молоко	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102
										260,3	364,8
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ											
				1,5 – 3г :		1163,45		3 – 7л :		1518,6	

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Масса порций		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
		1,5- 3г	3-7 лет	1,5- 3г	3-7 лет	1,5- 3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет	1,5-3г	3-7 лет
День 10											
Завтрак											
182	Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	150	200	3,8	5,06	5,33	7,11	23,67	31,56	157,5	210,0
413	Чай с молоком	180	200	2,67	3,0	2,34	2,6	14,31	15,9	89	98,89
1	Бутерброд с маслом	15/7	20/7	1,35	1,65	4,15	5,1	8,04	9,87	74,8	91,8
										321,3	400,69
2 Завтрак											
386	Яблоко свежее	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	42,07	44,00
Обед											
34	Салат из свеклы	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	38	56
64	Борщ с картофелем На к/б	150	200	1,2	1,6	3,0	4,0	8,5	11,29	65,9	87,8
299	Котлета мясная	60	80	9,33	12,44	6,93	9,24	9,42	12,56	137,25	183
219	Гарнир: макароны отварные	120	150	4,4	5,5	3,4	4,22	21,1	26,37	132,39	165,48
394	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0
-	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94	117,5
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0
										622,14	798,78
Полдник											
-	Вафли	50	60	2,2	2,64	20,0	24,0	17,5	21,0	259,0	310,8
411	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3
										292,6	348,1
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ											
				1,5 – 3г : 1278,11				3 – 7л : 1591,57			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Попова Светлана Анатольевна

Действителен с 04.06.2021 по 04.06.2022