

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ
детский сад №34 «Родничок»
Губскова Т.Н.
Приказ № _____ от _____ 2026г.



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей дошкольного возраста (3 - 7 лет),
посещающих муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 34 «Родничок»
с. Косулино, Белоярского муниципального округа

составлено на основе
СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарноэпидемиологические требования к
организации общественного питания населения",

**Примерное десятидневное меню детей (3-7 лет)
(10,5 часовое пребывание)**

1 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	170	5,9	3,6	24,1		179,3
382	Какао с молоком	200	3,6	2,8	18,20		105,90
Всего за завтрак		400	11,0	12,10	51,50		360,40
Обед							
1	Салат из свеклы	50	0,75	2,75	4,20		25,90
83	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной на курином бульоне	180	4,50	7	18,80		89,8/7,25/8,1
403	Тефтели из мяса с рисом (ежики)	70	7	11	8		155
297	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,29		106,26
462	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,082		19,68
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	50 мг.	79,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	20	2,6	0,4	17,0		81,6
Всего за обед		660	20,82	22,86	85,88		618,99
Полдник							
470	Печенье	50	3,75	4,9	37,20		146,0
35	Салат из картофеля	50	0,95	2,7	6,7		55
516	Кисель	200	1,4	0	29		122
Всего за полдник		300	6,1	7,6	72,90		323
Итого:		1360	37,92	42,56	210,28	50 мг.	1302,39

3 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							89.0
96	Бутерброд с сыром	20/10/10	3.1	5.4	12.2		165
189	Каша пшеничная жидкая молочная	160	4	3.7	22		40.3
430	Чай с сахаром	200	0.1	0	5		294.3
	Всего за завтрак	400	7,21	9,1	39,2		
Обед							68
41	Салат из белокочанной капусты	50	1.05	5.05	4.65		159.60
145	Щи из свежей капусты	180	4.40	6.60	19.50		219.31
428	Греча отварная	130	7.47	6.8	32.14		173.3
373	Гуляш из мяса	70	12	12.8	2.5		79.4
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4.8	50 мг.	46.0
114	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	9.7		40.8
115	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.5		786.41
	Всего за обед	650	27,72	31,55	81,79		
Полдник							157.58
307	Каша манная	150	4.85	3.08	21.44		67
637	Напиток Валитек	200	0	0	17.4		46.0
114	Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92		270.58
	Всего за полдник	360	5,61	3,16	43,76		1351,29
	Итого калорий:	1410	40,54	43,81	164,75	50 мг.	

4 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
274	Каша рисовая молочная жидкая	170	7,4	8	34,9		230,6
382	Какао с молоком	200	3,6	2,8	18,2		105,9
	Всего на завтрак	400	12,50	16,5	62,3		411,7
Обед							
47	Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55		66
96	Рассольник «Ленинградский»	180	4,20	7,60	20,20		135
386	Котлета мясная	70	10,5	7,5	6,5		132
440	Сложный гарнир	130	2,68	4,94	27,56		113,5
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,80	50 мг.	79,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5		40,8
	Всего за обед	650	20,73	24,39	81,81		612,7
Полдник							
301	Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,1	10,1	34		275
430	Чай с сахаром	200	0,10	0	5		40,30
114	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92		23,5
	Всего за полдник	360	12,96	10,18	43,92		217,80
	Итого :	1410	46,19	51,07	188,03	50 мг.	1242,2

5 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин с	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
25	Каша пшеничная	170	6,6	6,74	32,85		218,70
379	Кофейный напиток	200	3,70	2,80	18,6		106,2
	Всего за завтрак	400	11,8	15,24	60,65		400,1
Обед							
49	Салат из свеклы	50	0,75	2,75	4,20		44,5
89	Суп куриный с макаронными изделиями	180	2,15	4,58	14,76		108,68
375	Плов с мясом	150	11,34	11,16	29,52		264
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	50 мг.	79,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5		40,8
	Всего за обед	600	17,04	18,79	71,48		583,38
Полдник							
35	Салат картофельный	60	1,1	3,2	9		70
102	Бутерброд с повидлом	30	1,2	3,07	14,47		74,17
637	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2		61
	Всего за полдник:	290	2,4	6,27	38,67		205,17
	Итого:	1290	31,24	40,3	170,8	50 мг.	1188,65

6 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
96	Бутерброд с сыром	20/10/10	3.1	5.4	12.2		89.0
261	Каша ячневая вязкая	160	5.12	9.12	28.6		216.96
430	Чай с сахаром	200	0.1	0	5		40.3
	Всего за завтрак	400	8,96	13,86	49,39		373,3
Обед							
2	Овощи натуральные соленые (огурец)	50	0.4	0.05	0.8		6.5
83	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной на курином бульоне	180	4.5	7	18.8		148.2
243	Греча отварная	110	6.27	5.75	32.14		185.57
393	Тефтели из мяса с рисом	70	7	11	8		155
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4.8	50 мг.	79.4
114	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	9.7		46.0
115	Хлеб ржаной	20	2.6	0.4	17.0		40.8
	Всего за обед	680	22,67	29,3	90,29		722,67
Полдник							
41	Салат из моркови	50	0.60	0.08	5.50		21.58
574	Крендель сахарный	50	3.46	6.53	29.40		190
516	Кисель	200	1.4	0	29		122
	Всего за полдник	300	5,46	6,61	63,90		333,58
	Итого калорий:	1380	37,09	49,77	203,58	50 мг.	1429,55

7 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
112	Суп молочный с макаронными изделиями	170	2,86	2,64	9,52		198,7
504	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68		30,5
	Всего за завтрак	380	4,45	8,34	32,4		304,4
Обед							
41	Салат из капусты белокочанной	50	0,6	0,8	5,5		21,58
149	Суп гороховый	180	6,65	5,21	11,56		127,35
355	Тефтели рыбные	70	6,05	3,71	6,72		84,7
434	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17		124,9
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	50 мг.	99
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5		40,80
	Всего за обед	650	19,28	15,74	80,45		544,33
Полдник							
24	Каша манная	150	4,65	5,6	23,15		161,55
114	Хлеб	20	1,5	0,1	9,7		46
5	Валитек	200	0	0	10		69,2
	Всего за полдник	370	6,15	5,7	42,85		276,75
	Итого калорий:	1390	29,88	29,78	155,7	50 мг.	1125,48

8 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
190	Каша «Дружба»	170	4,74	10,5	22,56		203,58
508	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25		144
	Всего за завтрак	400	10,4	21,1	56,4		411,5
Обед							
49	Овощи натуральные (огурец свежий)	50	0,9	2,60	4,90		44,5
98	Суп крестьянский с крупой	180	4,32	7,92	21,69		193,5
373	Гуляш из мяса	70	12,02	12,83	2,45		99
297	Макаронные изделия отварные	130	4,91	0,59	25,17		125,58
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	50 мг.	79,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	20	2,6	0,4	17,0		81,6
	Всего за обед	680	26,25	24,44	85,71		671,48
Полдник							
307	Омлет	150	8,62	13,39	2,31		163
504	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2		30,5
114	Хлеб пшеничный	20	0,75	0,05	4,85		23,0
	Всего за полдник	360	10,27	13,64	25,34		269
	Итого калорий:	1440	46,92	59,18	167,45	50 мг.	1351,98

9 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
96	Бутерброд с маслом	20/10/10	3.1	5.4	12.2		89.0
272	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	160	8.9	8	27.8		220.7
378	Чай с молоком	200	3	2.5	9.9		74.4
	Всего за завтрак	400	11,05	15,26	46,72		384,1
Обед							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1.05	5.05	4.65		68
96	Рассольник Ленинградский	180	3.87	6.93	18.18		126
386	Котлета мясная	70	3.76	7.43	8.31		136.5
440	Сложный гарнир	130	2.68	4.94	27.56		113.5
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4.8	50 мг.	79.4
114	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	9.7		46.0
115	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.5		40.8
	Всего за обед	680	25,5	24,65	99,55		610,2
Полдник							
301	Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,1	10,1	34		275
504	Чай с сахаром	180	1	0	15		60
113	Хлеб пшеничный	10	1,5	0,1	9,7		46
	Всего за полдник	340	6,15	5,06	15,17		381
	Итого	1620	43,1	45,37	171,24		1375,3

10 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
274	Каша рисовая молочная	170	4	6,8	34,9		230,6
504	Чай с лимоном	200	0,09	-	15,2		30,5
	Всего за завтрак	400	6,33	16,2	45,44		333,68
2-й завтрак							
Обед							
47	Салат из свеклы отварной	50	0,8	5,05	4,8		68
162	Суп-лапша домашняя	180	2,25	5,04	12,51		99,90
412	АЗУ	150	11	14,4	13		255,6
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	50 мг.	79,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5		40,8
	Всего за обед	650	21,8	26,41	67,06		589,1
Полдник							
603	Кекс твороженный	50	5	11	34,94		258,67
535	Салат из моркови	50	0,6	0,08	5,5		21,58
637	Валитек	200	0	0	17,4		67
	Всего за полдник:	300	5,6	19	57,84		347,26
	Итого калорий:	1350	37,89	57,05	156,68	50 мг.	1270,04