

Сотласовано

Руководитель МБДОУ №

А.Р. Баттимова

«___» _____ 2025 г.

г. Агрыз

сад №6
города Агрыз

Примерное десятидневное меню для организации питания в дошкольных учреждениях 1,5-3/ 3-7 лет

**1-й день: Завтрак**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы			
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша «Дружба» молочная с маслом	150/5	200/5	3,93	5,20	4,99	6,60	20,87	27,60	144,11	190,60
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,10	2,52	1,88	2,25	10,20	12,24	66,00	79,20
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,90	2,30	4,40	4,50	13,00	15,40	99,00	111,00
Итого:			7,93	10,02	11,27	13,35	44,07	55,24	309,11	380,80

2-й завтрак

Сок	95	95	0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85
Итого:			0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85

Обед

Салат из свеклы отварной	30	50	0,42	0,70	1,83	3,05	2,28	3,80	27,30	45,50
Суп-лапша домашняя с мясными фрикадельками	150/15	200/15	4,36	4,96	3,10	3,60	10,84	14,44	88,80	109,80
Котлеты "Школьные" с соусом сметанным с томатом	70	70	8,00	8,00	6,49	6,49	8,05	8,05	122,52	122,52
Капуста тушеная	120	150	2,48	3,10	3,88	4,85	11,31	14,14	90,12	112,65
Напиток из сухофруктов	150	180	0,42	0,50	0,02	0,02	16,19	19,43	66,60	79,92
Хлеб дарницкий	35	50	2,38	3,40	0,45	0,65	13,93	19,90	69,30	99,00
Итого:			18,06	20,66	15,77	18,66	62,60	79,76	464,64	569,39

Полдник

Кефир	110	130	3,19	3,77	2,75	3,25	4,40	5,20	55,55	65,65
Кондитерское изделие (вафли)	20	20	0,78	0,78	6,12	6,12	12,50	12,50	108,20	108,20
Итого:			3,97	4,55	8,87	9,37	16,90	17,70	163,75	173,85

Ужин

Пудинг рыбный	60	80	7,50	11,60	5,40	7,20	5,80	8,60	101,00	145,60
Макароны отварные	120	150	4,44	5,55	3,96	4,95	23,64	29,55	147,60	184,50
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	28,50	34,20
Фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,80
Итого:			14,65	19,89	9,96	12,76	58,04	68,14	378,10	465,30
ВСЕГО:			45,09	55,60	45,96	54,24	191,21	230,43	1356,45	1630,19

2-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы			
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша ячневая молочная с маслом	150/5	200/5	5,47	7,24	6,15	8,20	28,00	37,00	187,50	250,00
Чай с молоком	150	180	1,20	1,44	0,98	1,17	8,63	10,35	48,00	57,60
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	30/7/5	3,50	4,80	5,95	7,20	12,90	15,40	119,60	146,00
Итого:			10,17	13,48	13,08	16,57	49,53	62,75	355,10	453,60

2-й завтрак

Сок	95	95	0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85
Итого:			0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85

Обед

Икра морковная	30	50	0,66	1,10	1,38	2,30	3,26	5,44	28,11	46,85
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	150/6	200/7	1,23	1,62	3,85	4,98	7,83	10,42	72,20	95,80
Плов из птицы	150	200	9,23	12,30	6,15	8,20	18,60	24,80	262,00	349,33
Напиток из сухофруктов	150	180	0,42	0,50	0,02	0,02	16,19	19,43	66,60	79,92
Хлеб дарницкий	35	50	2,38	3,40	0,45	0,65	13,93	19,90	69,30	99,00
Итого:			13,92	18,92	11,84	16,15	59,81	79,99	498,21	670,90

Полдник

Молоко кипяченое	110	130	3,19	3,77	2,92	3,45	5,00	5,92	58,85	69,55
Кондитерское изделие (печенье)	15	30	1,13	2,25	1,47	2,94	11,16	22,32	62,25	124,50
Итого:			4,32	6,02	4,39	6,39	16,16	28,24	121,10	194,05

из творога с морковью со сгущенным молоком	105/20	130/20	8,23	9,84	5,90	6,90	20,47	22,70	167,98	192,40
пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
сахаром с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	7,13	8,55	30,00	36,00
фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,80
Итого:			11,02	12,67	6,50	7,51	49,22	52,87	298,98	329,40
ВСЕГО:			39,89	51,57	35,90	46,71	184,31	233,44	1314,24	1688,80

3-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы			
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	200/5	6,35	8,40	4,99	6,60	28,58	37,80	185,55	245,40
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	28,50	34,20
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,90	2,30	4,40	4,50	13,00	15,40	99,00	111,00
Итого:			8,40	10,88	9,47	11,19	48,56	61,57	313,05	390,60

2-й завтрак

Сок	95	95	0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85
Итого:			0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85

Обед

Салат картофельный с зеленым горошком	30	50	0,75	1,25	1,89	3,15	2,49	4,15	30,00	50,00
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	150/15	200/15	4,08	4,62	3,19	3,76	10,39	13,82	88,02	108,97
Тефтели рыбные в сметанно-томатном соусе	50/15	70/15	7,80	10,92	4,00	5,60	1,60	2,24	73,60	103,04
Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,35	20,44	109,80	137,25
Напиток из сухофруктов	150	180	0,42	0,50	0,02	0,02	16,19	19,43	66,60	79,92
Хлеб дарницкий	35	50	2,38	3,40	0,45	0,65	13,93	19,90	69,30	99,00
Итого:			17,88	23,75	13,39	17,98	60,95	79,98	437,32	578,18

Полдник:

Булочка домашняя	50	50	3,50	3,50	5,58	5,58	23,17	23,17	157,50	157,50
Молоко кипяченое	110	130	3,19	3,77	2,92	3,45	5,00	5,92	58,85	69,55
Итого:			6,69	7,27	8,50	9,03	28,17	29,09	216,35	227,05

Ужин

Кисель	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	13,50	45,00	54,00
Биточки "Рябушка" с соусом сметанным с томатом	70	70	1,41	1,41	5,77	5,77	7,70	7,70	87,90	87,90
Рагу овощное	130/3	150/5	2,06	2,40	9,72	11,33	11,66	13,59	142,44	166,00
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,80
Итого:			6,03	6,37	16,01	17,62	52,23	56,41	376,34	408,90
ВСЕГО:			39,48	48,74	47,46	55,91	199,51	236,64	1383,91	1645,58

4-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы			
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Омлет натуральный с маслом	80/5	100/5	7,32	9,05	11,11	13,74	1,84	2,26	136,00	168,00
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	28,50	34,20
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	30/7/5	3,50	4,80	5,95	7,20	12,90	15,40	119,60	146,00
Итого:			10,97	14,03	17,14	21,03	21,72	26,03	284,10	348,20

2-й завтрак

Сок	95	95	0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85
Итого:			0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85

Обед

Винегрет овощной	30	50	0,48	0,80	1,86	3,10	1,98	3,30	26,40	44,00
Щи со свежей капустой, картофелем, куриными фрикадельками со сметаной	150/11/6	200/22/7	3,15	5,50	4,70	7,20	5,50	8,00	77,00	119,10
Птица тушеная в соусе	40/40	50/50	9,81	12,26	2,71	3,38	2,35	2,94	73,00	91,25
Пюре из гороха	120	150	14,06	17,58	6,80	8,50	32,79	40,99	232,87	291,09
Напиток из сухофруктов	150	180	0,42	0,50	0,02	0,02	16,19	19,43	66,60	79,92
Хлеб дарницкий	35	50	2,38	3,40	0,45	0,65	13,93	19,90	69,30	99,00
Итого:			30,30	40,04	16,53	22,85	72,74	94,56	545,17	724,36

Полдник

Напиток из шиповника	110	130	0,37	0,44	0,15	0,18	10,07	13,73	42,90	50,70
Кондитерское изделие (вафли)	20	20	0,78	0,78	6,12	6,12	12,50	12,50	108,20	108,20
Итого:			1,15	1,22	6,27	6,30	22,57	26,23	151,10	158,90

Ужин

м	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	28,50	34,20
рисовая с творогом со сгущенным молоком	70/15	100/20	5,33	7,51	4,77	6,68	31,60	44,34	210,12	287,00
пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,80
о:			8,04	10,25	5,36	7,29	60,20	74,33	339,62	422,20
ЕГО:			50,93	66,01	45,39	57,56	186,82	230,74	1360,84	1694,51

5-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы			
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	200/5	6,40	8,46	68,50	90,60	23,97	31,70	183,13	242,20
Чай с сахаром с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	7,13	8,55	30,00	36,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,90	2,30	4,40	4,50	13,00	15,40	99,00	111,00
Итого:			8,53	11,03	72,98	95,19	44,10	55,65	312,13	389,20

2-й завтрак:

Сок	95	95	0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85
Итого:			0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85

Обед

Салат из свеклы отварной	30	50	0,42	0,70	1,83	3,05	2,28	3,80	27,30	45,50
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	150/15	200/15	6,29	7,39	5,55	6,60	9,90	13,17	114,77	141,72
Макароны отварные	120	150	4,44	5,55	3,96	4,95	23,64	29,55	147,60	184,50
Кнели из птицы с соусом сметанным с томатом	70	70	6,10	6,10	6,14	6,14	4,10	4,10	177,30	177,30
Напиток из сухофруктов	150	180	0,42	0,50	0,02	0,02	16,19	19,43	66,60	79,92
Хлеб дарницкий	35	50	2,38	3,40	0,45	0,65	13,93	19,90	69,30	99,00
Итого:			20,06	23,64	17,94	21,41	70,04	89,95	602,87	727,94

Полдник:

Сдоба обыкновенная	50	50	4,00	4,00	1,40	1,40	23,90	23,90	124,00	124,00
Кисель	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	13,50	45,00	54,00
Итого:			4,00	4,00	1,40	1,40	35,15	37,40	169,00	178,00

Ужин

Суфле рыбное	60	70	9,40	10,97	4,40	5,13	1,70	1,98	84,00	98,00
Каша перловая вязкая с маслом	120/3	120/3	4,08	4,08	3,96	3,96	20,04	20,04	132,00	132,00
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	28,50	34,20
Фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,80
Итого:			16,19	17,79	8,96	9,70	50,34	52,01	345,50	365,20
ВСЕГО:			49,25	56,94	101,37	127,80	209,22	244,60	1470,35	1701,19

6 день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы			
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша пшенная молочная с маслом	150/5	200/5	6,41	8,48	5,81	7,68	28,10	37,16	190,23	251,60
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	28,50	34,20
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	30/7/5	3,50	4,80	5,95	7,20	12,90	15,40	119,60	146,00
Итого:			10,06	13,46	11,84	14,97	47,98	60,93	338,33	431,80

2-й завтрак

Сок	95	95	0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85
Итого:			0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85

Обед

Икра морковная	30	50	0,66	1,10	1,38	2,30	3,26	5,44	28,11	46,85
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	150/15/5	200/15/7	4,38	4,85	6,20	7,53	10,22	13,61	114,30	141,54
Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	70	70	6,78	6,78	1,78	1,78	6,40	6,40	68,88	68,88
Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,35	20,44	109,80	137,25
Напиток из сухофруктов	150	180	0,42	0,50	0,02	0,02	16,19	19,43	66,60	79,92
Хлеб дарницкий	35	50	2,38	3,40	0,45	0,65	13,93	19,90	69,30	99,00
Итого:			17,07	19,69	13,67	17,08	66,35	85,22	456,99	573,44

Полдник:

Булочка домашняя	50	50	3,50	3,50	5,58	5,58	23,17	23,17	157,50	157,50
Молоко кипяченое	110	130	3,19	3,77	2,92	3,45	5,00	5,92	58,85	69,55
Итого:			6,69	7,27	8,50	9,03	28,17	29,09	216,35	227,05

Ужин

Птица в соусе с томатом	30/30	40/40	5,70	7,60	6,64	8,86	1,33	1,77	103,84	138,45
Каша гречневая вязкая с маслом	120/3	150/5	5,35	6,74	4,61	5,81	19,32	24,35	140,04	176,47

молочный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
с маслом	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	28,50	34,20
фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,80
			13,76	17,08	11,85	15,28	49,25	56,11	373,38	450,12
Итого:			48,06	57,98	45,94	56,45	201,34	240,94	1425,90	1723,26
7-й день: Завтрак										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Суп молочный с вермишелью	150	180	4,32	5,18	4,86	5,83	14,78	17,73	120,15	144,18
Чай с сахаром с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	7,13	8,55	30,00	36,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,90	2,30	4,40	4,50	13,00	15,40	99,00	111,00
Итого:			6,45	7,75	9,34	10,42	34,91	41,68	249,15	291,18
2-й завтрак										
Сок	95	95	0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85
Итого:			0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85
Обед										
Салат из свеклы отварной	30	50	0,42	0,70	1,83	3,05	2,28	3,80	27,30	45,50
Суп с крупой и картофелем с рыбными фрикадельками	150/15	200/20	5,25	7,00	2,28	3,04	12,07	16,10	105,75	141,01
Рагу овощное с мясом птицы	150/40	160/40	19,95	21,00	18,05	19,00	15,11	15,90	357,00	375,78
Напиток из сухофруктов	150	180	0,42	0,50	0,02	0,02	16,19	19,43	66,60	79,92
Хлеб дарницкий	35	50	2,38	3,40	0,45	0,65	13,93	19,90	69,30	99,00
Итого:			28,42	32,60	22,63	25,76	59,58	75,13	625,95	741,21
Полдник										
Напиток из шиповника	110	130	0,37	0,44	0,15	0,18	10,07	13,73	42,90	50,70
Кондитерское изделие (печенье)	15	30	1,13	2,25	1,47	2,94	11,16	22,32	62,25	124,50
Итого:			1,50	2,69	1,62	3,12	21,23	36,05	105,15	175,20
Ужин										
Запеканка пшеничная с творогом со сгущенным молоком	105/20	130/20	10,19	12,27	6,25	7,33	37,28	43,51	246,00	289,00
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	28,50	34,20
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,80
Итого:			12,90	15,01	6,85	7,94	65,88	73,50	375,50	424,20
ВСЕГО:			49,74	58,52	40,52	47,33	191,18	235,95	1396,60	1672,64
8-й день: Завтрак										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Каша манная молочная с маслом	150/5	200/5	5,58	7,38	4,93	6,52	26,77	35,40	173,60	229,60
Какао с молоком	150	180	2,48	2,97	2,18	2,61	10,35	12,42	70,50	84,60
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	30/7/5	3,50	4,80	5,95	7,20	12,90	15,40	119,60	146,00
Итого:			11,56	15,15	13,06	16,33	50,02	63,22	363,70	460,20
2-й завтрак:										
Сок	95	95	0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85
Итого:			0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85
Обед										
Винегрет овощной	30	50	0,48	0,80	1,86	3,10	1,98	3,30	26,40	44,00
Щи со свежей капустой, картофелем, куриными фрикадельками со сметаной	150/11/6	200/22/7	3,15	5,50	4,70	7,20	5,50	8,00	77,00	119,10
Фрикадельки "Особые" в томатном соусе	44/30	55/30	3,81	4,37	9,93	11,41	12,91	14,82	126,63	145,45
Макароны отварные	120	150	4,44	5,55	3,96	4,95	23,64	29,55	147,60	184,50
Напиток из сухофруктов	150	180	0,42	0,50	0,02	0,02	16,19	19,43	66,60	79,92
Хлеб дарницкий	35	50	2,38	3,40	0,45	0,65	13,93	19,90	69,30	99,00
Итого:			14,68	20,12	20,92	27,33	74,15	95,00	513,53	671,97
Полдник										
Ряженка	110	130	3,19	3,77	2,75	3,25	4,62	5,46	56,22	66,44
Пирожок печеный с капустой	50	50	3,30	3,30	3,70	3,70	15,30	15,30	107,70	107,70
Итого:			6,49	7,07	6,45	6,95	19,92	20,76	163,92	174,14
Ужин										
Жаркое из птицы	25/75	50/100	7,83	17,24	7,00	10,44	6,01	19,02	146,00	228,99
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	28,50	34,20
Фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,80
Итого:			10,54	19,98	7,60	11,05	34,61	49,01	275,50	364,19