



"СОГЛАСОВАНО"

(ФИО образовательной организации)  
 (ФИО руководителя)

(подпись)

01.06.26

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей  
 в дошкольных учреждениях с 7-12 часовым пребыванием от 3 до 7 лет на 2026г

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды			
<b>1 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша Дружба молочная с маслом	200/3	10	10	24,5	228	0,2	183/11
Чай с сахаром	200	0,11	0,02	11,11	44,40		№ 392 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>11,96</b>	<b>14,42</b>	<b>42,49</b>	<b>383,4</b>	<b>0,4</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	125	0,9	0,08	22	91	11	№418 Дели 2016
<b>ОБЕД</b>							
Огурцы свежие порциями	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1,8	148/2021
Суп вермишелевый с картофелем на мкб	200	3,86	5,8	15,24	133	4,0	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	0,4	350/21
Каша гречневая вязкая	130/3	6,2	5,8	38	229		№182 Дели2016
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	15,68	62,66	1,80	№631,сбшк2004
Хлеб сельский	40	2	0,4	19,06	88		
<b>Итого:</b>	<b>703</b>	<b>19,01</b>	<b>21,52</b>	<b>94,14</b>	<b>621,16</b>	<b>29,8</b>	
<b>ПОЛДНИК, УЖИН</b>							
Булочка домашняя	50	4,9	5	38	217,00	1,0	542/21
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	150/20	6	9,5	8	141,50		№315 Дели 2016
Катык	110	3,77	2,75	5,00	62,10	1,0	№401 Дели2010
Кисель	180			18,00	72,00		484/2021
Хлеб пшеничный 1с	35	2,73	0,41	19,46	80,5		
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>16,79</b>	<b>17,47</b>	<b>84,74</b>	<b>573,10</b>	<b>19</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1811</b>	<b>48,51</b>	<b>52,97</b>	<b>240,07</b>	<b>1668,66</b>		
<b>2 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша полтавская молочная с маслом	200/3	5,25	5,83	25,26	173,82	0,5	177/11
Кофейный напиток с молоком	200	1,35	1,49	13,27	72,22	0,20	465/2021
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,20	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>11,62</b>	<b>14,38</b>	<b>51,64</b>	<b>392,04</b>	<b>0,8</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	12	53,2	10	№368 Дели2010
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы	50	0,70	3,05	3,80	45,50	4,20	26/2021
Суп из овощей на мкб со сметаной	200/6	6,2	5,25	29	188,00	4,8	116/2021
Ёжики мясные паровые	70	6,2	10,8	6	170,00	0,7	№102 Поляковский, 2011г
Пюре картофельное	130	3,7	4,44	25	134,00		№339 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,11	24,71	101,90	0,36	№376 Дели2010
Хлеб сельский	40	2	0,4	19,06	88		
<b>Итого:</b>	<b>676</b>	<b>18,35</b>	<b>21,04</b>	<b>87,75</b>	<b>727,40</b>	<b>8,3</b>	
<b>ПОЛДНИК, УЖИН</b>							
Кондитерские изделия печенье	12	2,64	3,36	24,6	136,8		
Молоко кипяченое	110	2,5	2,75	4	51,00		№419 Дели 2016
Пудинг рыбный с соусом	80/20	11,60	7,20	8,60	145,60		№286 Дели2016
Салат из горошка зеленого консервированного с луком	50	2,98	2,91	6,99	65,17		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,20	45,48	3,10	459/2021
Хлеб пшеничный	35	2,73	0,41	19,46	80,50		
<b>Итого:</b>	<b>507</b>	<b>17</b>	<b>18,8</b>	<b>82,14</b>	<b>524,55</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1728</b>	<b>48,17</b>	<b>54,56</b>	<b>232,03</b>	<b>1697,19</b>		
<b>3 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,7	7,5	22	182,3	0,21	169/11
Чай с молоком, сахаром	200	3,40	2,60	15,80	100,00	1,60	№394 Дели2010

Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		
<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>11,21</b>	<b>14,15</b>	<b>49,19</b>	<b>393,3</b>	<b>4,2 Р</b>	<b>№1 Дели2010</b>
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	125	0,9	0,06	22	91	3,8	
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,9</b>	<b>0,06</b>	<b>22</b>	<b>91</b>	<b>3,8</b>	<b>418 Дели2016</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат из капусты белокочанной с яблоками	50	0,6	3,1	3	42,5	9,8	3/2021
Суп с рисовой крупой и картофелем, с мясными фрикадельками	200/10	5	9	3,4	104	4,0	№86 Дели 2016
Котлеты рубленные из птицы	70	10,1	6,8	17	170	0,3	138/18
Макароны отварные	130	4,8	3,6	29,4	169		256/2021
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	15,68	62,66	1,80	№631,сбшк2004
Хлеб сельский	40	2	0,4	19,06	88		
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>18,73</b>	<b>23,95</b>	<b>88,16</b>	<b>636,16</b>	<b>13,5</b>	
<b>ПОЛДНИК, УЖИН</b>							
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59	1	470/2021
Плошка Новомосковская	50	3,55	5,91	30,1	188	0	286/2021
Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63		№227 Дели 2016
Картофель тушеный	130	3,25	5,3	25,3	162		171/2021
Напиток из шиповника	180	0,6	0,25	18,67	79,02	90	496/2021
Хлеб пшеничный 1с	35	2,73	0,41	19,46	80,5		
<b>ИТОГО</b>	<b>551</b>	<b>17,21</b>	<b>19,02</b>	<b>76,66</b>	<b>631,52</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1814</b>	<b>49,88</b>	<b>53,26</b>	<b>236,41</b>	<b>1751,98</b>		

<b>4 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Запеканка из творога с соусом сметанным	130/20	8,9	11,66	27,6	250,75		№250 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	200	1,35	1,49	13,27	72,22	0,20	465/2021
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,20	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>392</b>	<b>15,05</b>	<b>20,35</b>	<b>56,27</b>	<b>468,97</b>	<b>0,7</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	12	53,2	10	№368Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>12</b>	<b>53,2</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат Пёстрый	50	0,75	0,9	8,5	45,10	1	28/11
Щи со свежей капустой, картофелем на мкб со сметаной	200/5	4,6	8	23,8	186,00	7,2	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему с фаршем	160	5,31	9,24	28,62	314,00	2,3	№292 Дели 2016
Чай с сахаром	200	0,11	0,02	11,11	44,40		№ 392 Дели 2010
Хлеб сельский	40	2	0,4	19,06	88		
<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>12,77</b>	<b>18,56</b>	<b>91,09</b>	<b>677,50</b>	<b>15,9</b>	
<b>ПОЛДНИК, УЖИН</b>							
Кондитерские изделия Вафли	30	1,44	3,48	23,28	106,80		580/2021
Молоко кипяченое	110	2,5	2,75	4	51,00	8	№419 Дели 2016
Рыба, запеченная в омете	130	20,63	5,9	4,17	152,75	0,5	№263 Дели 2016
Напиток из шиповника	180	0,6	0,25	18,67	79,02	90	496/2021
Хлеб пшеничный 1с	35	2,73	0,41	19,46	80,5		
<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>27,9</b>	<b>12,79</b>	<b>69,58</b>	<b>470,07</b>	<b>98,47</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1632</b>	<b>46,87</b>	<b>55,67</b>	<b>231,48</b>	<b>1669,74</b>	<b>121,08</b>	

<b>5 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8	6,6	26	195,00	0,2	225/2021
Какао с молоком	200	2,68	2,80	15,88	98,14	0,40	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>12,98</b>	<b>13,9</b>	<b>57,28</b>	<b>404,14</b>	<b>0,6</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	125	0,9	0,06	22	91	3,8	418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>9,3</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,05	1,75	36,5	6,7	18/2021
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/10/6	3,8	5,4	18,6	138,00	1,2	№35,сб Пермь2001
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330,00	6,4	141/2018
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,11	24,71	101,90	0,36	№376Дели2010
Хлеб сельский	40	2	0,4	19,06	88		
<b>Итого:</b>	<b>646</b>	<b>18,05</b>	<b>19,95</b>	<b>88,25</b>	<b>694,40</b>	<b>12,5</b>	
<b>ПОЛДНИК, УЖИН</b>							
Кондитерские изделия крекер	12	3,6	4,32	24	180,00	0,6	
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	0,6	470/2021
Рагу с курицей	25/120	10,6	12,65	33	288,00	0,2	376/2021
Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,20	45,48	3,10	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	35	2,73	0,41	19,46	80,50		
<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>20,75</b>	<b>20,145</b>	<b>92,73</b>	<b>661,98</b>	<b>4,5</b>	

<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1711	49,5	53,995	234,36	1800,52		
<b>6 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,7	7,5	22	182,3	0,2 P	169/11
Чай с молоком, сахаром	200	3,40	2,60	15,80	100,00	1,60	№394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>12,4</b>	<b>14,6</b>	<b>53,2</b>	<b>393,3</b>	<b>1,4</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	12	53,2	10	№386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>12</b>	<b>53,2</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из капусты белокачанной с яблоками	50	0,6	3,1	3	42,5	9,8	3/2021
Рассольник ленинградский на мкб со сметаной	200/5	3,56	4,5	23,6	149	4,2	№82 Дели 2016
Макаронник с фаршем с соусом сметанным	140/20	16,77	11,2	33,43	319,12		№309 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,11	24,71	101,90	0,36	№376 Дели 2010
Хлеб сельский	40	2	0,4	19,06	88		
<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>23,47</b>	<b>19,31</b>	<b>103,8</b>	<b>700,52</b>	<b>14,4</b>	
<b>ПОЛДНИК, УЖИН</b>							
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00		470/2021
Кондитерские изделия печенье	12	2,64	3,36	24,6	136,8		
Расстегай с рыбой и яйцом	90	10,74	6,56	59,38	342,26	4,1	294/2021
Кисель	180			18,00	72,00		484/2021
<b>Итого:</b>	<b>392</b>	<b>16,57</b>	<b>12,67</b>	<b>106,6</b>	<b>610,06</b>	<b>4,1</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1565</b>	<b>52,84</b>	<b>46,98</b>	<b>275,6</b>	<b>1757,08</b>	<b>29,8</b>	
<b>7 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9,5	8,8	20,1	198	0,4	227/2021
Кофейный напиток с молоком	200	1,35	1,49	13,27	72,22	0,20	465/2021
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,20	№3 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>15,65</b>	<b>17,49</b>	<b>48,77</b>	<b>416,22</b>	<b>0,6</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	125	0,9	0,06	22	91	3,8	418 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,6</b>	<b>0,06</b>	<b>22</b>	<b>91</b>	<b>1,9</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,05	1,75	36,5	6,7	18/2021
Суп картофельный с горохом на мкб с гренками	200/10	3,8	3,5	20,5	129	2,6	87/2016
Биточки рубленые из говядины с соусом	70/20	12,6	14	36	320		№291 Дели 2010
Пюре картофельное	130	3,7	4,44	25	155		
Компот из свежих яблок	200	0,92	0,05	27,45	113,22	0,40	№376 Дели 2010
Хлеб сельский	40	2	0,4	19,06	88		
<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>23,52</b>	<b>25,44</b>	<b>129,76</b>	<b>841,72</b>	<b>9,7</b>	
<b>ПОЛДНИК, УЖИН</b>							
Кондитерские изделия печенье	12	2,64	3,36	24,6	136,8		
Молоко кипяченое	110	2,5	2,75	4	51		№419 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9	10,4	28,3	242	2,2	№250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,20	45,48	3,10	459/2021
Хлеб пшеничный	35	2,73	0,41	19,46	80,5		
<b>Итого:</b>	<b>507</b>	<b>17,01</b>	<b>16,935</b>	<b>87,56</b>	<b>555,78</b>	<b>5,3</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1797</b>	<b>56,78</b>	<b>59,925</b>	<b>288,09</b>	<b>1904,72</b>	<b>59,6</b>	
<b>8 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с вермишелью	200	8,9	8,4	32,9	243	0,2	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	200	0,11	0,02	11,11	44,40		№ 392 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>11,31</b>	<b>12,92</b>	<b>59,41</b>	<b>398,4</b>	<b>0,2</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	12	53,2	10	№386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>12</b>	<b>53,2</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Огурцы свежие порциями	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1,8	148/2021
Борщ со свежей капустой, картофелем на мкб со сметаной	200/5	3	7,9	18,8	158	7,3	№63 Дели 2016
Плов гречневый с фаршем	160	13,5	12,2	35	303	0,1	№108 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,11	24,71	101,90	0,36	№376 Дели 2010
Хлеб сельский	40	2	0,4	19,06	88		
<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>19,39</b>	<b>20,66</b>	<b>98,52</b>	<b>656,4</b>	<b>9,5</b>	
<b>ПОЛДНИК, УЖИН</b>							
Пирожок печеный с повидлом	50	1	2	43,5	196	0,1	535/2021
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1		№401 Дели 2010
Рагу с курицей	25/120	10,6	12,65	33	288,00	0,2	№54-10М, Москва
Напиток из шиповника	180	0,6	0,25	18,67	79,02	90	496/2021

Хлеб пшеничный 1с	35	2,73	0,41	19,46	80,5		
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>18,7</b>	<b>18,06</b>	<b>119,63</b>	<b>705,62</b>	<b>90,3</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1690</b>	<b>49,8</b>	<b>52,04</b>	<b>289,56</b>	<b>1813,62</b>	<b>29,8</b>	
<b>9 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная с маслом	200/3	5,2	5,8	25,2	173,8	0,4	214/2021
Какао с молоком	200	2,68	2,80	15,88	98,14	0,40	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>10,18</b>	<b>13,1</b>	<b>56,48</b>	<b>382,94</b>	<b>0,8</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	125	0,9	0,06	22	91	3,8	418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,6</b>	<b>0,06</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	<b>5,6</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	50	1,9	4,55	2,6	61,5	6,61	9/2018
Суп-лапша домашняя с мясными фрикадельками	200/15	4,96	3,60	14,44	109,80	5,30	№86Дели2010
Ёжики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	8,75	8,2	27	217	3,8	81/2011
Пюре картофельное	130	3,7	4,44	25	155		№137 Партнер 2014
Чай с сахаром	200	0,11	0,02	11,11	44,40		№ 392 Дели 2010
Хлеб сельский	40	2	0,4	19,06	88		
<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>21,42</b>	<b>21,21</b>	<b>99,21</b>	<b>675,70</b>	<b>15,7</b>	
<b>ПОЛДНИК, УЖИН</b>							
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68	0,55	№401 Дели2010
Кондитерские изделия крекер	12	3,6	4,32	24	180,00	0,6	
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9	12,5	24	245		284/2021
Кисель	180			18,00	72,00		484/2021
Хлеб пшеничный 1с	35	2,73	0,41	19,46	80,5		
<b>Итого:</b>	<b>507</b>	<b>19,01</b>	<b>19,98</b>	<b>90,53</b>	<b>645,5</b>	<b>1,15</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1795</b>	<b>51,21</b>	<b>54,35</b>	<b>267,22</b>	<b>1795,14</b>	<b>23,3</b>	
<b>10 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша рисовая молочная с маслом	200/3	8	6,9	27	202,1	0,4	236/2021
Кофейный напиток с молоком	200	1,35	1,49	13,27	72,22	0,20	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,20	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>13,22</b>	<b>13,94</b>	<b>50,77</b>	<b>420,32</b>	<b>0,4</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	12	53,2	10	№386Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>12</b>	<b>53,2</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Винегрет овощной	50	0,8	3,1	3,3	44	3,1	47/2021
Суп крестьянский на мкб со сметаной	200/7	5,8	6,50	11,50	127,50	4,80	118/2021
Гуляш из куриной грудки	45/45	14	17	7	168,00	2,02	260 Дели 2015
Каша гречневая вязкая	130/3	6,2	5,8	38	229		№182 Дели2016
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,11	24,71	101,90	0,36	№376Дели2010
Хлеб сельский	40	2	0,4	19,06	88		
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>29,34</b>	<b>32,91</b>	<b>103,57</b>	<b>758,4</b>	<b>10,28</b>	
<b>ПОЛДНИК, УЖИН</b>							
Молоко кипяченое	110	2,5	2,75	4	51	0,4	№419Дели 2016
Булочка сдобная	50	3,8	4,8	22,3	148,00	0,0	№257 Партнер 2014 г.Уфа
Омлет натуральный	130	9,7	9,9	15,54	190	0,2	268/2021
Чай с сахаром	200	0,11	0,02	11,11	44,40		№ 392 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	35	2,73	0,41	19,46	80,5		
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>18,84</b>	<b>17,88</b>	<b>72,41</b>	<b>513,9</b>	<b>0,6</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1770</b>	<b>61,8</b>	<b>65,13</b>	<b>238,75</b>	<b>1745,82</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>49,97</b>	<b>53,18</b>	<b>254,24</b>	<b>1793,15</b>		