

Примерное десятидневное меню
на период осень-зима 2025-2026 учебный год
для организации питания детей в возрасте
от 1,5 до 7 лет с 12- часовым пребыванием

1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	9,2	10,7	32,2	262,8	1,04	33
	Бутерброд с сыром	35	3,6	2,8	10,0	80,5	0,0,6	3
	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,6	18,2	124,7	0,78	395
2- завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,9	43	2,00	442
Обед	Салат из моркови	60	0,7	3,0	4,8	49,6	1,15	41
	Уха из горбуши со сметаной	200	17,8	6,5	32	262,9	12,75	232
	Гречаники с мясом говядины	120	13,8	11,6	23,8	254,8	0,74	146
	Соус сметанный с томатом	50	1,2	1,9	4,8	47	1,82	355
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	9,7	38,7	0	402
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,04	15
	Пирожки печеные с капустой	100	9,7	8,1	49,8	311,5	14,56	451
Ужин	Картофель тушеный в молоке	150	6,3	6,1	41,3	246,7	18,26	133
	Чай с сахаром	185	0	0	9,7	38,7	0	430
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
Итого			80,9	60,1	306,9	2109,8	54,20	

2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	100	11,7	15,5	3,6	201,3	0,73	219
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	Какао с молоком	200	5,2	4,2	17,1	128,5	0,78	433
2- завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,9	43	2,00	442
Обед	Салат «Свеколка»	50	0,7	3,0	4,1	46,5	1,92	50
	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	250	10,3	7,0	37,4	259,4	18,85	77
	Плов из перловой крупы с мясом говядины	180	12,0	12,3	27,2	267,2	0,58	265
	Гренки из пшеничного хлеба	25	2,9	0,2	19,2	90,4	0	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	9,7	38,7	0	402
Полдник	Ватрушка с творогом	50	13,8	14,4	44,3	363,3	0,24	25
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,1	13,4	60,7	32	17
Ужин	Каша молочная кукурузная	200	8,6	10,3	31,7	255,0	1,88	35
	Бутерброд с сыром	35	3,3	2,8	7,5	68,6	0,06	3
	Чай с сахаром	185	0	0	9,7	38,7	0	430
Итого			74,8	70,6	270,9	2034,4	59,04	

3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Завтрак	Зразы из творога с изюмом	150	22,4	16,0	41,0	409,5	0,22	29
	Соус молочный (сладкий)	50	0,9	0,6	4,6	28,1	0,13	20
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	Какао с молоком	200	5,2	4,2	17,1	128,5	0,78	433
2- завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,0	3,0	3,5	45,2	10,8	
	Борщ на м.к.б. со сметаной	200	10,3	6,8	31,2	232,5	22,85	22
	Шницель из мяса говядины	60	9,9	10,8	6,3	161,6	0,41	271
	Ризотто с овощами	150	3,5	4,5	31,4	179,9	1,37	316
	Хлеб ржаной	40	2,1	0,3	13,6	65,3	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0	402
Полдник	Пряники	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0	
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,04	15
Ужин	Салат из моркови	60	0,7	3,0	4,8	49,6	1,15	41
	Птица, тушенная в соусе с овощами	70	19,5	17,9	1,5	250,1	1,35	302
	Макаронные изделия отварные	150	6,4	4,8	41,1	233,0	0	14
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	Чай с сахаром	185	0	0	9,7	38,7	0	430
Итого			97,1	78,6	305,9	2347,9	49,38	

4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	7,7	9,1	35,5	256,3	1,04	36
	Бутерброд с сыром	35	3,3	2,8	7,5	68,6	0,06	3
	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,6	18,2	124,7	0,78	395
2- завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,8	3,0	5,0	51,0	2,88	
	Суп гречневый на м.к.б. со сметаной	250	10,1	7,0	31,1	232,7	12,61	98
	Капуста тушеная с мясом говядины	180	11,9	10,1	11,0	184,9	36,30	335
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	114	0,40	241
Полдник	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	1,40	435
Ужин	Салат из моркови	60	0,7	3,0	6,8	57,3	1,15	41
	Треугольники с мясом говядины и картофелем	170	19,0	18,4	69,2	518,5	12,83	
	Чай с сахаром	185	0	0	9,7	38,7	0	430
Итого			70,1	63,2	260,2	1909,3	79,06	

5 день

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Сырники из творога со сгущённым молоком	120	21,6	14,0	43,2	388,7	0,28	231
	Какао с молоком	200	5,2	4,2	17,1	128,5	0,78	433
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
2- завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	
Обед	Салат из репчатого лука с зеленым горошком	60	1,0	3,6	4,9	56,6	2,54	
	Суп вермишелевый на м.к.б.	250	9,7	5,4	32,0	215,6	12,60	100
	Голубцы с мясом и рисом	180	13,3	14,1	18,3	259,7	36,76	8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	114	0,40	241
Полдник	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,04	434
Ужин	Котлеты из рыбы минтай	70	10,4	3,8	5,7	98,9	0,52	239
	Пюре картофельное	150	5,8	6,1	37,9	230,5	18,26	321
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	Чай с сахаром	185	0	0	9,7	38,7	0	430
Итого			84,9	58,8	286,4	2032,6	82,78	

6 день

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша молочная «шоколадка»	155	8,2	9,4	28,1	231,2	1,04	189
	Бутерброд с маслом, с сыром	35	3,7	11,1	10,1	155,3	0,06	3
	Какао с молоком	200	5,2	4,2	17,1	128,5	0,78	433
2- завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	
Обед	Салат из моркови	60	0,7	3,0	6,8	57,3	1,15	41
	Борщ на м.к.б. со сметаной	200	11,5	7,7	31,9	248,5	23,17	22
	Бефстроганов из мяса говядины	70	8,8	12,1	2,4	160,8	0,98	375
	Пюре картофельное	150	6,1	6,1	40,3	241,7	19,46	335
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	114	0,40	241
Полдник	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,04	434
Ужин	Кнели куриные с рисом	70	12,8	17,6	4,9	229,4	0,58	39
	Макаронные изделия отварные	150	4,3	4,5	27,4	167,4	0	14
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	Чай с сахаром	185	0	0	9,7	38,7	0	430
Итого			76,3	82,6	282,4	2199,4	58,27	

7 день

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Запеканка из творога с клубничным повидом	150/15	22,2	19,4	36,1	415,4	0,28	27
	Бутерброд с маслом	25	1,6	8,4	10,1	122,2	0,00	1
	Какао с молоком	200	5,2	4,2	17,1	128,5	0,78	433
2- завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,9	43	2,00	442
Обед	Салат «Чипполино»	50	0,8	3,6	4,5	54,1	2,28	
	Суп перловый на м.к.б. со сметаной	250	9,7	6,7	32,0	231,4	12,61	80
	Голубцы ленивые	170	13,3	16,8	15,0	274,3	36,72	5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	114	0,40	241
Полдник	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	1,40	435
Ужин	Икра кабачковая	60	0.1	2.9	0.6	29,0	0,29	53
	Расстегаи с треской и рисом	170	19,9	12,1	52,6	398,7	1,12	
	Чай с сахаром	200	0	0	10,5	41,8	0	430
Итого			83,3	78,7	240,3	2032,3	56,53	

8 день

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша молочная кукурузная	200	8,6	10,3	31,7	255,0	1,88	35
	Бутерброд с сыром	35	3,3	2,8	7,5	68,6	0,06	3
	Какао с молоком	200	5,2	4,2	17,1	128,5	0,78	433
2- завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	
Обед	Салат из репчатого лука	50	0,8	3,0	4,5	48,8	2,28	
	Суп – лапша домашняя на курином бульоне	250	6,6	4,2	13,0	116,2	0,58	86
	Котлеты из мяса говядины	70	9,8	10,5	6,4	166,8	0,43	282
	Капуста тушеная	150	3,8	4,2	15,4	117,3	36,30	336
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	114	0,40	241
Полдник	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,04	434
Ужин	Биточки или котлеты манные	150	7,8	13,4	38,0	302,6	0,52	204
	Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,4	6,6	52,2	0,13	20
	Бутерброд с маслом	25	1,9	4,3	12,6	96,6	0	1
	Чай с сахаром	200	0	0	10,5	41,8	0	430
Итого			61,7	70,0	251,0	1894,4	104,01	

9 день

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Запеканка из творога с изюмом	150	33,2	24,9	26,0	471,9	0,46	27
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	Какао с молоком	200	5,2	4,2	17,1	128,5	0,78	433
2- завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	
Обед	Салат «Свеколка»	100	8,0	10,1	15,2	184,0	7,0	50
	Щи из свежей капусты с картофелем на м.к.б. со сметаной	250	9,7	6,8	27,8	216,4	21,61	84
	Плов из рисовой крупы с мясом говядины	150	11,0	10,3	29,6	255,3	0,50	84
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	114	0,40	241
Полдник	Булочка «к чаю»	50	3,8	1,9	24,9	132,0	0	485
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,04	434
Ужин	Каша овсяная жидкая	155	9,2	10,6	29,6	252,2	1,04	189
	Бутерброд с сыром	35	3,6	2,8	10,0	80,5	0,06	3
	Чай с молоком	180	2,9	2,4	14,5	91,8	0,53	394
Итого			100,6	80,1	274,7	2247,0	43,02	

10 день

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	155	9,0	9,2	32,0	248,4	1,04	189
	Бутерброд с сыром	35	3,3	2,8	7,5	68,6	0,06	3
	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,6	18,2	124,7	0,78	395
2- завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,0	5,2	51,8	9,24	
	Свекольник на м.к.б. со сметаной	200	9,4	6,5	29,3	216,9	14,42	
	Биточки из мяса говядины	70	9,6	10,6	7,5	160,9	0,41	272
	Пюре из гороха	150	15,6	5,1	32,5	238,3	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	114	0,40	241
Полдник	Вафли	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0	
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,04	434
Ужин	Икра кабачковая	60	0.1	2.9	0.6	29,0	0,29	53
	Суфле из рыбы минтай с ячневой крупой	150	11,5	5,9	6,7	130,4	0,13	250
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	Чай с сахаром	185/10	0	0	9,7	38,7	0	430
Итого			78,9	56,3	255,5	1860,3	32,41	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	808,7	699,0	2734,3	20667,4	618,69
Среднее значение за период	80,9	69,9	273,4	2066,7	61,87
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,7	30,4	53,9		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1,5 до 7 лет	389	100	761	230	424