



10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 10,5 часовым пребыванием от 3-7 лет на 2026 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 неделя						
День 1						
завтрак:	Макароны, запеченные с сыром	150/5	5,5	4,2	33,3	301
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,10	42,2
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1	5,4	5,5	74
обед:	Суп картофельный с пшенной крупой на кв	200	2,1	2,1	15,5	90
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137
	Котлеты куриные с соусом	60/30	10,11	13,54	10,46	263,71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	8	36,5	241
уплотнённый ужин:	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
	Фрукты свежие апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за 1 день			47,09	45,75	263,4	1806,01

День 2						
завтрак:	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,1	9,8	35,6	264
	Какао с молоком	200	3,6	3,30	13,7	100
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Ряженка с сахаром	200/10	5,5	5,6	10,2	106
обед:	Рассольник Ленинградский со сметаной на кв	200/10	1,7	4,8	12,3	104
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/4	8,4	5,25	34,65	222
	Биточки рыбные с соусом томатным	60/30	9,68	6,88	8,24	152,3
	Кисель	200	0,2	0	3,9	76
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотнённый ужин	Пирожки печеные с повидлом	70	4,6	5,30	23,1	159
	Фрукты свежие	160	1,44	0,32	15	70
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за 2 день			55,47	47,31	232,29	1647,3

День 3						
завтрак:	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	6,3	8,1	33,5	232
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с сыром	40/10	5	3	14,5	106
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66
обед:	Суп- лапша домашняя на кв	200	2,1	3,4	9,3	77
	Плов из курицы	200	32,45	39,36	35,45	628,18
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	59,25
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156

уплотненный ужин:	Сочник	100	16,8	12,42	20,42	262,5
	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59
	Итого за 3 день			73,93	74,23	220,37

День 4

завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,4	8	36,5	241
	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
	Винегрет	60	1,4	2,7	2,87	75,06
обед:	Суп картофельный с бобовыми и гречками на кв	200/15	6,2	4,1	25,5	169
	Птица тушенная в соусе с овощами	230	23,10	15,4	23,1	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотненный ужин:	Рыба запеченная в омлете	80	14,5	7,5	2,20	414
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
	Итого за 4 день	70,08	45,21	222,41	1886,36	

День 5

завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	279
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на кв	200/10	1,52	4,48	5,68	70,4
	Тефтели говяжьи с соусом	60/30	6,33	10,57	9,26	174,9
	Картофель отварной с маслом	150/4	3,8	3,9	28	145,6

уплотненный ужин:	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	59,25
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156
	Треугольник с картофелем	70	7	6,8	16,9	448
	Молоко кипяченое	200	1,4	1,4	11,2	61
Итого за 5 день			36,23	37,05	184,64	1659,35

2 неделя

День 1						
завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,1	7,50	50,7	296
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с сыром	40/10	5	3	14,5	106
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
2 завтрак:	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на кв	200/10	1,44	4,64	6,72	74,4
	Котлеты куриные с соусом	60/30	10,11	13,54	10,46	263,71
	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,50	4,2	33,3	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотненный ужин:	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16
	Омлет натуральный	90/4	7,9	11,6	1,3	141
	Чай с сахаром и яблоками	200	0,2	0,03	9,3	38
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,68	3,02	28,82	153,2
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
	Итого за 1 день		55,8	55,35	267,39	1839,77

День 2						
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	7,1	7,6	36,7	245
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
2 завтрак:	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	136,25
	Кефир с сахаром	200/10	5,6	0,1	16,4	91
обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66
	Суп картофельный с клецками на кв	200	2	1,9	12	76
	Птица тушенная в соусе	80	9,32	9,33	2,81	132,8
	Пюре гороховое с маслом	150/5	14,6	5,1	33,1	240
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	12,1	8	4,7	226
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/4	8,4	5,25	34,65	222
ужин:	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
Итого за 2 день			79,1	51,89	269,7	1980,15
День 3						
завтрак	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	9	9	37	266
	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59
2 завтрак:	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
обед	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
	Суп картофельный с бобовыми и гречками на кв	200/15	6,2	4,1	25,5	169
	Вермишелевая запеканка с мясом курицы	160	17,93	11,73	33,34	311
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89

	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотненный ужин:	Каша молочная манная	200/5	7,1	7,5	50,7	296
	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,77	1,41	22,5	109,8
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
Итого за 3 день			59,98	44,35	309,68	1868,9

День 4

завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	8,8	35,1	250
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
2 завтрак:	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед	Салат из капусты	60	1,4	2,7	6,3	55
	Суп картофельный с гречневой крупой на кв	200	2,12	2,14	15,8	92
	Котлеты Школьные с соусом	60/30	9,53	7,63	9,18	244,09
	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,50	4,2	33,3	196
	Кисель	200	0,2	0	3,9	76
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156
уплотненный ужин:	Запеканка из творога с морковью с молочным соусом	100/30	6	5,16	35,9	414,33
	Какао на молоке	200	2,9	3,2	4,7	60
Итого за 4 день			45,52	39,43	218,84	1767,02

День 5

завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,4	8	36,5	241
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25

	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на кб	200	2,2	2,1	15,1	89
	Рагу овощное с мясом говядины	200	11,15	13	17,1	230
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотненный ужин:	Тефтели рыбные в томатном соусе	75/30	11,8	10	13,2	481
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за 5 день			48,73	39,54	211,94	1662,3