



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Детский

сад № 31

Л. Ю. Антонова

"01" ноября 2026 г.

**Примерное 10-дневное меню
для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения**

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав				
			белки,г	жиры,г	углеводы	Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С, мг
1 ДЕНЬ							
Завтрак							
14\4	Каша ячневая молочная с маслом	200	6,0	5,3	33,7	195,0	0,4
54-4гн2020	Чай с молокоми сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,3
	Батон(нарезной) с маслом	30\5	2,6	4,1	15,7	111,1	0,0
	Итого		10,2	10,5	58,1	357,0	0,7
10-00 час	Напиток из яблок	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7
Обед							
1\1	Горошек зелёный	50	3,1	3,7	6,4	36,0	4,9
16\2	Суп картофельный с крупой изделиями	180	2,4	4,0	16,5	105,0	4,7
20\8	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	8,4	163,0	1,1
8\3	Капуста тушеная	75	1,8	1,5	8,7	47,0	15,7
3\3	Пюре картофельное	75	1,6	2,1	11,2	67,5	5,4
54-1хн2020	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	17,8	72,9	0,0
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,0	14,1	69,0	0,0
	Итого		25,5	21,3	97,5	631,2	31,8
Полдник							
7\12	Ватрушка со сметаной	60	5,2	7,6	28,3	205,8	0,1
	Кисломолочные продукты	200	5,80	6,40	9,40	117,00	2,60
	Итого		11,0	14,0	37,7	322,8	2,7
	Итого за день		46,7	45,8	204,0	1354,2	35,9
%ккал						75,2	
2 ДЕНЬ							
Завтрак							
16\4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом слив.	180	4,5	5,3	23,0	157,0	0,5
54-23гн2020	Кофейный напиток с молоком и сах	180	3,4	2,6	10,2	77,4	0,5
3\13	Батон(нарезной) с сыром	25\10	4,7	3,1	13,0	100,1	0,0
	итого		12,7	11,0	46,2	334,5	1,1
10-00 час	Напиток из яблок	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7
Обед							
10\1	Салат из моркови с раст.маслом	50	0,6	3,3	5,5	53,3	2,2
14\2	Суп из овощей со сметаной	180	1,4	4,7	8,8	79,0	6,2
14\8	Печень по строгоновски	80	10,4	10,5	2,0	144,0	0,0
43\3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163,0	0,0
54-1хн2020	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	17,8	72,9	0,0
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Хлеб ржаной	37,5	3,0	0,4	17,6	86,3	0,0

	Итого		22,8	22,5	95,7	669,3	8,4
	Полдник						
17-2\12	Пирожок с повидлом	70	4,2	3,4	42,4	214,0	0,1
	Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100,0	1,0
	Итого		9,4	8,7	50,5	314,0	1,1
	Итого за день		44,9	42,2	203,1	1361,0	11,3
						75,6	
3 ДЕНЬ							
	Завтрак						
8\4	Каша геркулесовая с маслом	180	5,70	6,70	29,20	182,00	0,40
54-4гн2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	0,30
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2,34	5,66	30,54	115,90	0,00
	Итого		9,64	13,46	68,44	348,80	0,70
10-00 час	Напиток из апельсинов	100	0,14	0,03	12,20	50,34	9,00
	Обед						
24\1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растит. маслом	50	0,60	4,10	6,80	62,00	1,60
19\2	Суп картофельный с рыбой	180	6,50	3,70	12,90	107,00	6,30
21\8	Тефтели из мяса говяд. в мол. соусе	60	7,60	5,20	6,40	151,00	2,20
3\4	Каша гречневая вязкая	120	3,70	3,20	19,20	109,00	0,00
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	17,80	72,90	0,02
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Хлеб ржаной	37,5	3,00	0,40	17,60	86,00	0,00
	Итого		24,20	16,88	95,07	658,70	10,12
	Полдник						
	Кисломолочные продукты	180	5,20	5,80	8,50	105,00	2,30
	Пряники	50,0	2,5	3,0	38,5	190,0	0,0
	Итого		7,7	8,8	47,0	295,0	2,3
	Итого за день		41,68	39,17	222,71	1352,84	22,12
% ккал						75,16	
4 ДЕНЬ							
	Завтрак						
19\5	Суфле творожное со сгущен. мол.	100\10	15,40	13,15	19,40	258,00	0,20
54-2гн2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0
	Батон с маслом	30\5	2,6	4,1	15,7	111,1	0,0
	Итого		18,2	17,3	41,6	395,9	0,2
10-00 час	Напиток из шиповника	100	0,3	0,1	7,6	32,7	40,0
	Обед						
5\1	Салат из свеж. Капусты с морков.	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5
20\2	Суп лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12,0	78,0	0,4
6\9	Запеканка карт. фарш. отв. м\кур	180	12,5	10,7	28,3	251,0	13,5
54-1хн2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Хлеб ржаной	37,5	3,0	0,4	17,6	86,3	0,0
	Итого		25,0	21,6	97,1	630,1	36,4
	Полдник						
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,90	9,00	111,00	1,10
	Пирожок с капустой и яйцом	70	5,0	6,0	24,1	171,8	8,1
	Итого		10,2	11,3	32,2	282,8	9,2
	Итого за день		53,7	50,2	178,5	1341,5	85,8
% ккал						74,5	
5 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\6	Омлет запечённый	100	8,5	11,9	2,1	150,1	0,2

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	0,52
3\13	Хлеб с сыром	30\10	4,91	2,93	14,01	104,00	0,07
	итого		17,21	17,73	27,41	340,10	0,61
10-00 час	Напиток из свежих апельсинов	100	0,14	0,03	12,20	50,34	9,00
	Обед						
11\1	Салат из моркови с яблоком и м.р	50	0,50	3,30	6,00	51,00	2,70
8\2	Щи из свежей капусты со сметан.	200	1,50	2,50	7,40	53,00	10,80
5\8	Плов из отварного мяса говядины	180	13,40	13,10	33,10	299,00	0,90
	Кисель фруктовый	180	0,09	0,00	28,80	103,00	45,10
	Хлеб ржаной	37,5	3,00	0,40	17,60	86,30	0,00
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Итого		20,79	25,01	108,55	663,10	59,50
	Полдник						
	Кисломолочные продукты	200	5,80	6,40	9,40	117,00	2,60
	Пряники	50	2,50	3,00	38,50	190,00	0,00
	Итого		8,30	9,40	47,90	307,00	2,60
	Итого за день		46,44	52,17	196,06	1360,54	71,71
% ккал						75,59	
6 ДЕНЬ							
	Завтрак						
4\4	Каша кукурузная молочная с маслом	200,0	4,5	5,9	22,5	159,0	0,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,0	0,3
	Батон с маслом	30\5	2,6	4,1	15,7	111,7	0,0
	Итого		15,1	16,2	54,6	320,7	0,9
10-00 час	Напиток из яблок	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7
	Обед						
10\1	Салат из моркови с маслом раст.	40,0	0,5	2,6	5,2	43,0	1,8
11\2	Рассольник с крупой и сметаной	180,0	1,7	4,0	12,5	89,0	4,8
5\9	Биточек из мяса кур	70,0	12,5	10,2	10,6	185,0	0,3
54-21г-2020	Горошница	120,0	11,6	1,0	27,0	163,8	0,0
54-1хн	Компот из сухофруктов	180,0	0,5	0,0	17,8	72,9	0,0
	Хлеб пшеничный(витаминизирован)	20	1,50	0,20	9,60	47,20	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	3,0	0,4	17,6	86,3	0,0
	Итого		31,3	18,4	100,3	687,2	6,9
	Полдник						
2\6	Сдоба "Обыкновенная"	60	5,30	3,90	33,80	188,00	0,02
	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	9,4	117,0	0,0
	Итого		11,1	10,3	43,2	305,0	0,0
	Итого за день		57,5	44,9	208,8	1356,1	8,5
						75,3	
7 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\12	Суп молочный с лапшой	180	3,1	3,3	11,1	85,0	0,4
54-21гн	Какао с молоком	200,0	4,6	3,6	12,6	100,4	0,7
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2,34	5,66	30,54	115,90	0,00
	Итого		12,6	16,2	80,1	301,3	0,7
10-00 час	напиток из апельсин и яблок	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7
	Обед						
10\1	Салат из свеклы с соленым огурцом	50,0	0,6	4,1	3,8	51,0	1,2
15\2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200,0	5,1	12,3	15,4	188,0	7,1
9\7	Биточки рыбные	70,0	9,6	1,4	5,6	74,0	0,4

45\3	Каша рисовая рассыпчатая	130,0	2,8	4,1	19,2	170,7	8,2
54-1хн	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	19,8	81,0	45,1
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,6	47,2	0,0
	Хлеб ржаной	37,5	3,0	0,4	17,6	86,3	0,0
	Итого		23,6	19,1	78,6	698,2	58,8
	Полдник						
№806	Коржик молочный	60,0	4,2	7,2	39,8	281,0	0,1
54-3гн	Чай с лимоном сахаром	200,0	0,3	0,0	6,7	27,9	2,3
	Итого		16,4	15,7	40,4	308,9	0,1
	Итого за день		52,7	51,0	209,8	1351,6	60,3
%ккал						75,1	
8 ДЕНЬ							
	Завтрак						
18\4	Каша ассорти (рис, греча)	200,0	5,1	5,9	24,7	172,0	0,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0	0,5
3\13	хлеб пшеничный с маслом и сыром	30\7\10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,1
	Итого		13,8	11,7	50,0	362,0	1,1
10-00 час	Напиток из яблок	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7
	Обед						
1\1	Горошек зелёный	50	1,55	1,85	3,20	36,00	4,90
5\2	Свекольник со сметаной	180,0	1,5	3,9	12,3	83,7	4,8
3\3	Пюре картофельное	150,0	3,1	4,2	20,6	135,0	10,7
№64	Колбаски витаминные	60	9,4	11,7	1,9	150,6	0,0
8\10	Кисель фруктовый	180,0	0,1	0,0	22,1	86,4	46,1
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Хлеб ржаной	37,5	3,0	0,4	17,6	86,3	0,0
	Итого		21,0	22,3	92,0	648,8	66,5
	Полдник						
	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0	1,1
№550	Манник	100,0	5,5	5,2	31,1	193,1	0,2
	Итого		11,3	11,1	40,1	304,1	1,3
	Итого за день		50,8	48,1	207,2	1358,1	89,2
						75,4	
9 ДЕНЬ							
	Завтрак						
11\4	Каша пшеничная молочная и маслом сливочным	180	5,90	5,40	29,30	185,00	0,40
54-4гн	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,3	50,9	0,3
1\13	Батон с маслом	30\5	2,60	4,10	15,70	111,50	0,00
	Итого		10,10	10,60	53,30	357,50	0,70
54-4хн	Компот из изюма	100	0,20	0,50	9,20	37,90	0,00
	Обед						
17\2	Суп картофельный с бобовыми	180	3,80	3,60	16,70	106,00	4,10
3\9	Рагу из мяса кур	150	17,80	19,60	19,20	266,00	5,10
54-13хн	Напиток из шиповника	200,0	0,6	0,2	15,2	59,0	80,0
4\1	Салат из капусты с кукур.луком.м\р	60	1,0	4,0	6,2	64,0	18,3
	Хлеб ржаной	37,5	3,00	0,40	17,60	86,30	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	14,10	70,80	0,00
	Итого		28,50	28,10	89,00	652,10	107,50
	Полдник						
	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0	1,0
	Пряник	50	2,50	3,00	38,50	190,00	0,00
	Итого		8,30	8,90	47,50	301,00	1,00
	Итого за день		47,1	48,1	199,0	1348,5	109,2
% ккал						74,9	

10 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\6	Омлет запечённый	100	9,8	13,1	1,7	150,1	0,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	0,50
	Батон с сыром	25\10	3,10	3,10	13,00	100,10	0,10
	Итого		16,70	19,10	26,00	336,20	0,70
10-00 час	Фрукты	100	0,03	0,03	10,68	43,19	0,70
	Обед						
1\14	Салат из отвар.карт.кукур.лука,м\р	60	1,10	4,10	8,00	71,00	4,50
29,2	Суп пюре картофельный с гренками	200	2,50	2,60	12,70	82,00	0,40
43\3	Макароны отварные	130	4,60	3,30	29,60	163,00	0,00
7\7	Запеканка из рыбы с морковью	100	11,70	2,00	6,60	90,00	2,28
6\10	Компот из сухофруктов	200,0	0,4	0,0	17,9	81,0	0,0
	Гренки	20	1,7	0,2	11,3	53,0	0,0
	Хлеб ржаной	37,5	3,00	0,40	17,60	86,30	0,00
	Итого		25,00	12,60	103,70	626,30	7,20
	Полдник						
	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	9,4	117,0	2,6
	Кондитерские изделия	50,0	3,5	8,0	34,0	220,0	0,0
	Итого		9,30	14,40	43,40	337,00	2,60
	Итого за день		51,03	46,13	106,08	1342,69	11,20
% ккал						74,59	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 642128716983724773353688762694743216767611711834

Владелец Антонова Лариса Юрьевна

Действителен с 03.06.2026 по 03.06.2027