

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 8
И.Н. Артемова
«01» апреля 2025 г.



**Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада общеразвивающего вида № 8 «Улыбка»
города Новошахтинска**

День 1 от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша "Дружба"	200	7.09	11.52	31.12	256.52	т.к.6 №р.56
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	35.92	т.к.4 №р.184
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	т.к.1 №р.1
	Итого за завтрак	410	9.37	11.76	54.86	362.76	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7.2	90.18	т.к.48 №р.240
Обед	Борщ с/с	180	2.82	4.79	7.83	85.71	т.к.9 №р.17
	Шницель мясной	80	8.97	7.21	8.21	133.61	т.к.19 №р.113
	Каша перловая	150	3.48	6.43	30.75	194.79	т.к.11 №р.131
	Компот из сухофруктов с вит. С	180	0.43	0	21.42	87.4	т.к.5 №р.166
	Огурцы соленые	50	0.4	0.1	0.9	6.1	т.к.31 №р.8
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	т.к.1 №р.1
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.24	т.к.2 №р.2
	Итого за обед	700	20.36	19.13	93.89	629.17	
	Полдник	Вафли	50	1.4	1.6	38.66	174.64
	Какао с молоком	200	3.5	3.02	14.4	98.78	т.к.8 №р.171
	Итого за полдник	250	4.9	4.62	53.06	273.42	
Ужин	Каша молочная геркулесовая	200	7.35	8.51	19.86	185.43	т.к.44 №р.64
	Чай с сахаром	200	0	0	9.97	39.88	т.к.4 №р.184
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	т.к.1 №р.1
	Сыр	20	6.64	7.4	0	93.16	т.к.51 №р.241
	Повидло	30	0.9	1.4	5.04	36.36	т.к.45 №р.237
	Итого за ужин	490	17.93	17.63	54.55	448.59	
	Итого за день	1850	52.56	53.14	256.36	1713.94	

День 4 от 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная с молоком	200	7.79	9.9	35.91	263.9	т.к.52 №р.63
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	35.92	т.к.4 №р.184
	Бутерброд с маслом	30	0.48	5.01	3	59.01	т.к.3 №р.3
	Итого за завтрак	410	8.27	14.91	47.89	358.83	
2-й завтрак	Сок	200	1	0.2	20.2	86.6	т.к.7 №р.143
Обед	Суп "Полевой"	200	7.68	14.94	8.84	200.54	т.к.70 №р.28
	Плов с курицей	180	9.45	14.04	16.74	231.12	т.к.12 №р.124
	Помидор соленый	50	0.6	0.1	0.8	6.5	т.к.30 №р.8
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	т.к.1 №р.1
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.24	т.к.2 №р.2
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0.43	0	21.42	87.4	т.к.5 №р.166
	Итого за обед	670	23.42	29.88	92.78	647.12	
Полдник	Запеканка из творога со сметанной	150	14.1	9.61	13.69	197.65	т.к.49 №р.80
	Кисель	180	0	0	18	72	т.к.60 №р.163
	Итого за полдник	330	14.1	9.61	31.69	269.65	
Ужин	Гречка рассыпчатая	150	4.5	6.4	21.9	163.2	т.к.5 №р.205
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	т.к.34 №р.236
	Икра кабачковая	60	0.72	2.83	4.63	46.87	т.к.50 №р.241
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	т.к.1 №р.1
	Кофейный напиток с молоком	200	1.66	1.66	13.88	77.1	т.к.53 №р.176
	Итого за ужин	490	15.02	15.81	60.39	443.93	
Итого за день		1900	60.81	70.21	232.75	1719.53	

День 3 от 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Пюре картофельное	150	3.39	4.69	27.66	166.41	т.к.16 №р.142
	Сельдь с луком	80	8.1	6.39	3.39	103.47	т.к.56 №р.243
	Бутерброд с маслом	30	0.48	5.01	3	59.01	т.к.3 №р.3
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	35.92	т.к.4 №р.184
	Итого за завтрак	440	11.97	16.09	43.03	364.81	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7.2	90.18	т.к.48 №р.240
Обед	Суп гороховый с гречками на м/б	180	1.66	1.83	12.1	71.51	т.к.20 №р.24
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	3.53	3.53	21.71	132.73	т.к.13 №р.129
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1.13	4.56	4.09	61.92	т.к.31 №р.144
	Гуляш	70	10.36	14.54	2.33	181.62	т.к.69 №р.105
	Напиток лимонный	180	0.09	0	17.01	68.4	т.к.68 №р.180
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	т.к.1 №р.1
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.24	т.к.2 №р.2
	Итого за обед	680	26.25	29.56	89.22	637.74	
Полдник	Пирожок с повидлом	80	3.38	3.84	26.66	154.72	т.к.55 №р.213
	Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	106.67	т.к.8 №р.171
	Итого за полдник	280	7.05	7.03	42.48	261.39	
Ужин	Сыр	20	6.64	7.4	0	93.16	т.к.51 №р.242
	Каша манная молочная	200	4.57	7.81	23.32	181.85	т.к.54 №р.60
	Чай с сахаром	200	0	0	9.97	39.88	т.к.4 №р.184
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	т.к.1 №р.1
	Повидло	30	0.9	1.4	5.04	36.36	т.к.45 №р.237
Итого за ужин	490	15.15	16.93	58.01	445.01		
Итого за день		1890	60.42	69.61	232.74	1708.95	

День 2 от 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.7	5.3	19	146.5	т.к.57 №р.30
	Кофейный напиток с молоком	180	1.5	1.5	12.5	69.5	т.к.53 №р.176
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5.06	7.02	14.61	141.86	т.к.3 №р.3т.к.51 №р.242
	Итого за завтрак	425	12.26	13.82	46.11	357.86	
2-й завтрак	Сок	200	1	0.2	20.2	86.6	т.к.7 №р.143
Обед	Суп с макаронными изделиями на м/б	180	5.3	6.07	14.88	135.35	т.к.21 №р.25
	Тефтели	150	15.9	19.05	22.12	323.53	т.к.58 №р.118
	Салат из капусты кваш. с луком	60	0.95	3	4.6	49.2	т.к.32 №р.6
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	35.92	т.к.4 №р.184
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	т.к.1 №р.1
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.24	т.к.2 №р.2
	Итого за обед	620	26.65	28.84	90.64	642.12	
Полдник	Печенье	50	3.3	4.32	33.21	184.92	т.к.38 №р.56
	Кисель	200	0	0	20	80	т.к.60 №р.163
	Итого за полдник	250	3.3	4.32	53.21	264.92	
Ужин	Рагу овощное	200	5.02	6.78	19.53	159.22	т.к.36 №р.54
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	т.к.1 №р.1
	Какао с молоком	200	3.5	3.02	14.4	98.78	т.к.8 №р.171
	Повидло	30	0.9	1.4	5.04	36.36	т.к.45 №р.237
	Сыр	20	6.64	7.4	0	93.16	т.к.51 №р.242
	Итого за ужин	490	19.1	18.92	58.65	444.92	
	Итого за день	1785	61.31	65.9	248.61	1709.82	

День 5 от 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Ленивые вареники	180	9.85	11.47	19.16	219.27	т.к.61 №р.79
	Кофейный напиток с молоком	200	1.66	1.66	13.88	77.1	т.к4 №р.184
	Бутерброд с маслом	30	0.48	5.01	3	59.01	т.к3 №р.3
	Итого за завтрак	410	11.99	18.14	36.04	355.38	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7.2	90.18	т.к.48 №р.240
Обед	Рассольник "Ленинградский"	200	2.6	3.4	17.6	111.4	т.к.22 №р.21
	Котлеты /биточки/ рыбные	80	6.63	3.96	8.5	96.16	т.к.33 №р.93
	Каша пшеничная вязкая	150	3.3	4.06	21.24	134.7	т.к.14 №р.137
	Огурцы соленые	60	0.5	0.1	1	6.9	т.к.31 №р.8
	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0.43	0	21.42	87.4	т.к.5 №р.166
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	т.к.1 №р.1
	Хлеб ржаной	40	3.6	1.2	11.4	70.8	т.к.2 №р.2
	Итого за обед	750	25.32	17.54	108.04	601.12	
Полдник	Кефир	200	5.8	5	7.4	97.8	т.к.63 №р.244
	Пряник	50	2.95	2.35	37.5	182.95	т.к.39 №р.57
	Итого за полдник	250	8.75	7.35	44.9	280.75	
Ужин	Плов сладкий	200	5.1	9.7	21.54	193.86	т.к.62 №р.72
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	т.к.1 №р.1
	Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	106.67	т.к.8 №р.171
	Печенье	20	3.28	1.84	10.56	71.92	т.к.38 №р.56
	Итого за ужин	460	15.09	15.05	67.6	466.21	
Итого за день		1870	61.15	58.08	256.58	1703.46	

День 6 от 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макаронные изделия с /с	150	5.5	4.57	26.44	168.89	т.к.64 Норм.134
	Яйцо	40	5.1	4.6	0.3	63	т.к.34 Норм.236
	Икра кабачковая	40	0.48	1.92	3.08	31.52	т.к.50 Норм.241
	Будерброд с маслом	30	0.48	5.01	3	59.01	т.к.3 Норм.3
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	35.92	т.к.4 Норм.184
						0	
	Итого за завтрак	440	11.56	16.1	41.8	358.34	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7.2	90.18	т.к.48 Норм.240
Обед	Борщ с/с	180	3.87	3.51	15.8	110.27	т.к.9 Норм.17
	Жаркое по-домашнему	200	10.13	13.44	24.14	258.04	т.к.23 Норм.106
	Помидоры соленые	50	0.6	0.1	0.8	6.5	т.к.30 Норм.7
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	т.к.1 Норм.1
	Хлеб ржаной	40	3.6	1.2	11.4	70.8	т.к.2 Норм.2
	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0.43	0	21.42	87.4	т.к.5 Норм.166
	Итого за обед	690	26.89	23.07	100.44	626.77	
Полдник	Сухарик	60	9.12	0.96	38.49	199.08	т.к.40 Норм.58
	Кофейный напиток с молоком	200	1.66	1.66	13.88	77.1	т.к.53 Норм.176
	Итого за полдник	260	10.78	2.62	52.37	276.18	
Ужин	Каша молочная пшеничная	200	4.28	13.92	16.29	207.56	т.к.65 Норм.66
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	т.к.1 Норм.1
	Повидло	30	0.9	1.4	5.04	36.36	т.к.45 Норм.237
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	35.92	т.к.4 Норм.184
	Печенье	20	3.28	1.84	10.56	71.92	т.к.38 Норм.56
	Итого за ужин	470	11.5	17.48	60.55	445.52	
	Итого за день	1860	60.73	59.27	255.16	1706.81	

День 7 от 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	200	6.21	7.47	30.09	212.43	т.к.54 №р.60
	Какао с молоком	180	3.3	2.87	14.23	95.95	т.к.4 №р.184
	Будерброд с маслом	30	0.48	5.01	3	59.01	т.к.3 №р.3
	Итого за завтрак	410	9.99	15.35	47.32	367.39	
2-й завтрак	Сок	200	1	0.2	20.2	86.6	т.к.7 №р.143
Обед	Суп с картофелем и гречневой крупой на м/б	200	3.76	3.7	15.46	110.18	т.к.24 №р.28
	Куры отварные	70	15.8	11.9	0	170.3	т.к.15 №р.125
	Омлет	150	9.8	10.04	2.14	138.12	т.к.29 №р.175
	Горошек консервированный	50	1.6	0.2	3.1	20.6	т.к.66 №р.135
	Компок из сухофруктов с вит.С	180	0.43	0	21.42	87.4	т.к.5 №р.166
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	т.к.1 №р.1
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.24	т.к.2 №р.2
	Итого за обед	710	36.65	26.64	87.1	648.16	
	Полдник	Сырники	150	10.23	10.67	17.4	206.55
	Кофейный напиток с молоком	180	1.5	1.5	12.5	69.5	т.к.53 №р.176
	Итого за полдник	330	11.73	12.17	29.9	276.05	
	Яйцо	40	5.1	4.6	0.3	63	т.к.34 №р.236
Ужин	Каша пшеничная	130	5.63	6.06	32.76	208.1	т.к.13 №р.129
	Икра кабачковая	60	0.72	2.83	4.63	46.87	т.к.50 №р.241
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	т.к.1 №р.1
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	35.92	т.к.4 №р.184
	Итого за ужин	450	14.49	13.81	66.35	447.65	
	Итого за день	1900	72.86	67.97	230.67	1739.25	

День 8 от 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Плов сладкий	200	5.9	9.7	33.1	243.3	т.к.62 №р.72
	Чай с сахаром	200	0	0	9.97	39.88	т.к.4 №р.184
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	т.к. 1 №р.1
	Итого за завтрак	430	8.18	9.94	57.83	353.5	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7.2	90.18	т.к.48 №р.240
Обед	Суп фасолевый	180	5.17	0.63	17	94.35	т.к.20 №р.24
	Сочники из печени	80	10.7	9.7	2.4	139.7	т.к.28 №р.119
	Пюре картофельное	150	3.39	4.69	27.66	166.41	т.к.16 №р.142
	Свекла отварная	60	1.1	0.1	5.9	28.9	т.к.35 №р.146
	Напиток лимонный	180	0.09	0	17.01	68.4	т.к.68 №р.180
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	т.к.1 №р.1
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.24	т.к.2 №р.2
	Итого за обед	710	24.71	15.72	94.75	619.32	
Полдник	Булка сдобная	80	3.38	3.84	26.66	154.72	т.к.41 №р.200
	Молоко	200	6.1	5.44	10.1	113.76	т.к.47 №р.178
						0	
						0	
					0		
	Итого за полдник	280	9.48	9.28	36.76	268.48	
Ужин	Каша молочная геркулесовая	200	7.35	8.51	19.86	185.43	т.к.144 №р.64
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	35.92	т.к.4 №р.184
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	т.к.1 №р.1
	Сыр	10	2.32	2.95	0	35.83	
	Вафли	30	0.84	1	23.2	105.16	т.к.37 №р.55
	Итого за ужин	460	13.55	12.78	71.72	456.1	
	Итого за день	1880	55.92	47.72	261.06	1697.4	

День 9 от 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7.79	9.9	35.91	263.9	т.к.52 №р.63
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	35.92	т.к.4 №184
	Бутерброд с маслом	30	0.48	5.01	3	59.01	т.к.3 №р.3
	Итого за завтрак	410	8.27	14.91	47.89	358.83	
2-й завтрак	Сок	200	1	0.2	20.2	86.6	т.к.7 №р.143
Обед	Суп с мучными клецками на м/б	200	2.12	3.17	11.81	84.25	т.к.25 №р.31
	Мясо отварное	80	21.81	18.72	0.05	255.92	т.к.27 №р.101
	Капуста тушенная с томатом	150	3.11	2.3	9.8	72.34	т.к.17 №р.138
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	т.к.1 №р.1
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.24	т.к.2 №р.2
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0.43	0	21.42	87.4	т.к.5 №р.166
	Итого за обед	670	31.73	24.79	67.86	621.47	
Полдник	Пряник	50	2.95	2.35	37.5	182.95	т.к.39 №р.57
	Молоко кипяченое	200	5.22	4.5	8.64	95.94	т.к.47 №р.178
	Итого за полдник	250	8.17	6.85	46.14	278.89	
Ужин	Рагу овощное	200	3.17	8.54	21.66	176.18	т.к.36 №р.54
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	т.к.1 №р.1
	Какао с молоком	200	3.5	3.02	14.4	98.78	т.к.8 №р.171
	Печенье	25	4.1	2.3	13.2	89.9	т.к.38 №р.56
						0	
					0		
					0		
Итого за ужин	465	13.81	14.18	68.94	458.62		
Итого за день	1795	61.98	60.73	230.83	1717.81		

День 10 от 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Пудинг творожный с молоком сгущенным	160	18.93	11.07	18.33	248.67	т.к.43 №р.87
	Чай с сахаром	200	0	0	9.97	39.88	т.к.4 №р 184
	Бутерброд с маслом	40	0.64	6.68	4	78.68	т.к.3 №3
	Итого за завтрак	400	19.57	17.75	32.3	367.23	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7.2	90.18	т.к.48 №р.240
Обед	Свекольник с/с	180	1.39	4.56	7.24	75.56	т.к.10 №р22
	Рис отварной рассыпчатый	130	3.38	4.77	33.89	192.01	т.к.18 №р.132
	Рыба тушеная с овощами	70	2.03	8	18.6	154.52	т.к.26 №р.98
	Помидор соленый	50	0.6	0.1	0.8	6.5	т.к.30 №р.7
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	т.к.1 №р.1
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.24	т.к.2 №р2
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0.43	0	21.42	87.4	т.к.5 №р.166
	Итого за обед	670	12.09	18.03	106.73	637.55	
Полдник	Какао с молоком	200	3.5	3.02	14.4	98.78	т.к.8 №р.171
	Вафли	50	1.4	1.6	38.66	174.64	т.к.37 №р.55
	Итого за полдник	250	4.9	4.62	53.06	273.42	
Ужин	Капуста тушеная с фасолью в томатном соусе	150	6.3	4.95	11.31	114.99	т.к.42 №р.140
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	т.к.1 №1
	Кефир	180	3.8	6.4	8	104.8	т.к.48 №р.240
	фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	т.к.46 №р.238
	Печенье	25	4.1	2.3	13.2	89.9	т.к.38 №р.56
	Итого за ужин	495	17.64	14.37	61.99	447.85	
	Итого за день	1815	54.2	54.77	254.08	1726.05	
	Итого за 10 дней	18545	602	607	2459	17143	
	Среднее значение за период	1854.50	60.19	60.74	245.88	1714.30	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524514

Владелец Артемова Инесса Николаевна

Действителен с 11.02.2026 по 11.02.2027