

Утверждено:
 заведующим МБДОУ д/с
 № 16 «Дюймовочка»
 _____ И.М. Домнич
 (приказ от 02.10.2025 № 272 о/д)

Основное организованное десятидневное меню

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	10	3	3	0	36
Каша пшенная молочная жидкая	180	6	6	29	202
Чай с сахаром	200	0	0	7	29
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Итого за Завтрак	420	11	9	51	337
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	180	1	0	12	65
Итого за Второй завтрак	180	1	0	12	65
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1	5	5	68
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	180	10	12	12	196
Сердце в соусе	80	16	5	5	135
Каша гречневая рассыпчатая	130	7	6	32	219
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98
Итого за Обед	670	37	29	95	800
Полдник					
Чай без сахара	180	0	0	0	1
Печенье	70	4	12	48	316
Итого за Полдник	250	4	12	48	317
Ужин					
Вареники ленивые	150	27	12	28	329
Соус молочный сладкий	40	1	2	9	46
Чай без сахара	180	0	0	0	1
Яблоко	100	0	0	10	44
Итого за Ужин	470	28	14	47	420
Итого за день	1990	80	64	256	1939
Неделя 1 Вторник					
Завтрак					
Каша жидкая молочная рисовая	180	5	6	27	182
Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	55
Батон нарезной	35	1	3	18	92
Итого за Завтрак	415	8	10	54	329
Второй завтрак					

Напиток из шиповника	180	1	0	15	65
Итого за Второй завтрак	180	1	1	15	65
Обед					
Рубленные яйца с маслом и луком	50	5	7	1	89
Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5	7	10	130
Капуста белокочанная тушеная	130	2	23	4	244
Рулет из говядины паровой	70	11	10	3	153
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98
Итого за Обед	660	26	48	59	798
Полдник					
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	21	83
Булочка российская	70	5	6	33	229
Итого за Полдник	250	5	6	54	312
Ужин					
Суп гороховый	180	10	9	17	188
Чай с сахаром	180	0	0	6	26
Гренки из пшеничного хлеба	30	2	0	15	70
Яблоко	100	0	0	10	44
Итого за Ужин	490	12	9	48	328
Итого за день	1995	52	73	230	1832
Неделя 1 Среда					
Завтрак					
Масло сливочное (порциями)	5	0	4	0	33
Каша овсяная жидкая	180	6	7	27	200
Кофейный напиток с молоком	200	3	3	12	87
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Итого за Завтрак	415	11	14	54	390
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	180	1	0	15	65
Итого за Второй завтрак	180	1	1	15	65
Обед					
Салат «Студенческий»	50	2	3	7	62
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	2	5	7	90
Плов из отварной птицы	200	14	14	35	321
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141
Итого за Обед	670	23	22	100	698
Полдник					
Пряник	70	4	12	48	316
Кефир 2.5%	180	5	5	7	90
Итого за Полдник	250	9	17	55	406
Ужин					
Омлет натуральный	150	13	19	4	234
Чай с лимоном и сахаром	180	0	0	7	28
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	78
Яблоко	100	0	0	10	44

Итого за Ужин	470	16	19	37	384
Итого за день	1985	60	72	261	1943
Неделя 1 Четверг					
Завтрак					
Каша жидкая молочная манная	180	5	6	24	172
Какао с молоком	200	4	3	12	89
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Сыр твердых сортов в нарезке	10	3	3	0	36
Итого за Завтрак	420	14	12	51	367
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	180	1	0	15	65
Итого за Второй завтрак	180	1	1	15	65
Обед					
Салат из капусты белокочанной и свеклы	50	1	3	3	43
Рассольник Ленинградский	180	6	8	15	154
Пюре из гороха с маслом	130	12	3	24	192
Кнели из птицы с рисом	70	9	10	4	146
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141
Итого за Обед	670	33	24	97	760
Полдник					
Чай с сахаром	180	0	0	6	26
Ватрушка с творогом	70	10	3	30	197
Итого за Полдник	250	10	3	36	223
Ужин					
Плов вегетарианский с сухофруктами	170	4	4	53	270
Чай без сахара	180	0	0	0	1
Яблоко	100	0	0	10	44
Итого за Ужин	450	4	4	63	315
Итого за день	1970	62	43	262	1730
Неделя 1 Пятница					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	10	3	3	0	36
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	5	17	131
Кофейный напиток с молоком	200	3	3	12	87
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Итого за Завтрак	420	13	11	44	324
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	180	1	0	15	65
Итого за Второй завтрак	180	1	1	15	65
Обед					
Икра свекольная	50	1	4	7	72
Суп фасолевый	180	4	5	15	118
Картофельное пюре	130	3	5	10	122
Котлеты или биточки рыбные	70	10	3	7	95
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141

Итого за Обед	670	23	17	90	632
Полдник					
Чай с сахаром	180	0	0	6	26
Сушка простая	70	4	12	48	316
Итого за Полдник	250	4	12	54	342
Ужин					
Пудинг из творога с яблоками	150	23	12	15	267
Соус молочный сладкий	40	1	2	9	46
Чай с молоком и сахаром	180	1	1	8	50
Яблоко	100	0	0	10	44
Итого за Ужин	450	25	15	42	407
Итого за день	1990	66	55	245	1770
Неделя 2 Понедельник					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	10	3	3	0	36
Каша вязкая молочная пшеничная	180	7	9	30	234
Чай с сахаром	200	0	0	7	29
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Итого за Завтрак	420	12	12	52	369
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	180	1	0	15	65
Итого за Второй завтрак	180	1	1	15	65
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1	5	5	68
Суп гороховый	180	10	9	17	188
Каша гречневая рассыпчатая	130	7	6	32	219
Азу	70	10	11	3	157
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98
Итого за Обед	660	31	32	98	814
Полдник					
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	21	83
Булочка ванильная	70	6	5	39	230
Итого за Полдник	250	6	5	60	313
Ужин					
Макароны отварные с овощами	130	5	6	25	180
Чай с сахаром	180	0	0	6	26
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	78
Яблоко	100	0	0	10	44
Итого за Ужин	450	8	6	57	328
Итого за день	1960	58	55	282	1889
Неделя 2 Вторник					
Завтрак					
Масло сливочное (порциями)	5	0	4	0	33
Каша жидкая молочная рисовая	180	5	6	27	182
Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	55
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70

Итого за Завтрак	415	9	11	51	340
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	180	1	0	15	65
Итого за Второй завтрак	180	1	1	15	65
Обед					
Икра морковная	50	1	4	6	66
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	2	4	8	88
Пюре картофельное с морковью	130	3	5	10	122
Кнели рыбные припущенные	70	10	1	4	63
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141
Итого за Обед	670	21	14	79	564
Полдник					
Молоко кипяченое	180	5	5	9	96
Творожник песочный	70	10	10	35	277
Итого за Полдник	250	15	15	44	373
Ужин					
Драчена	150	16	16	9	245
Чай с сахаром	180	0	0	6	26
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	78
Яблоко	100	0	0	10	44
Итого за Ужин	470	19	16	41	393
Итого за день	1985	65	56	230	1735
Неделя 2 Среда					
Завтрак					
Каша пшенная молочная жидкая	180	6	9	29	202
Кофейный напиток с молоком	200	3	3	12	87
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Масло сливочное (порциями)	5	0	4	0	333
Итого за Завтрак	415	11	13	56	392
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	180	1	0	15	65
Итого за Второй завтрак	180	1	1	15	65
Обед					
Рубленые яйца с маслом и луком	50	5	7	1	89
Свекольник	180	2	3	7	71
Жаркое по-домашнему из курицы	200	20	22	18	301
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141
Итого за Обед	670	32	32	77	686
Полдник					
Чай без сахара	180	0	0	0	1
Печенье	70	4	12	48	316
Итого за Полдник	250	4	12	48	317
Ужин					
Запеканка из творога	150	30	12	22	324
Соус молочный сладкий	40	1	2	9	46

Чай без сахара	180	0	0	0	1
Яблоко	100	0	0	10	44
Итого за Ужин	470	31	14	41	415
Итого за день	1985	79	71	237	1875
Неделя 2 Четверг					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	10	3	3	0	36
Каша жидкая молочная манная	180	5	6	24	172
Какао с молоком	200	4	3	12	89
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Итого за Завтрак	420	14	12	51	367
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	180	1	0	15	65
Итого за Второй завтрак	180	1	1	15	65
Обед					
Салат картофельный с кукурузой	50	1	3	5	48
Суп картофельный с клецками	180	6	6	9	125
Макароны отварные	130	5	5	25	168
Котлеты, рубленые из птицы	70	11	10	10	177
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141
Итого за Обед	670	28	24	100	743
Полдник					
Чай с сахаром	180	0	0	6	26
Сушка простая	70	4	12	48	316
Итого за Полдник	250	4	12	54	342
Ужин					
Винегрет с растительным маслом	90	1	11	6	138
Яйцо вареное	40	5	5	0	63
Чай с лимоном и сахаром	180	0	0	7	28
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	78
Яблоко	100	0	0	10	44
Итого за Ужин	450	9	16	39	351
Итого за день	1970	56	64	259	1868
Неделя 2 Пятница					
Завтрак					
Масло сливочное (порциями)	5	0	4	0	33
Каша "Дружба"	180	5	6	23	167
Кофейный напиток с молоком	200	3	3	12	87
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Итого за Завтрак	415	10	13	50	357
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	180	1	0	15	65
Итого за Второй завтрак	180	1	1	15	65
Обед					
Салат из свеклы с сыром.	50	2	4	3	56
Суп фасолевый	180	4	5	15	118

Рис припущенный	130	3	5	24	175
Рулет из рыбы.	70	9	5	9	118
Соус томатный	40	1	1	3	29
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141
Итого за Обед	710	24	20	105	721
Полдник					
Чай с сахаром	180	0	0	6	26
Шанежка наливная.	70	5	4	30	173
Итого за Полдник	250	5	4	36	199
Ужин					
Картофель, тушеный с луком и томатом.	130	3	4	17	133
Чай с молоком и сахаром	180	1	1	8	50
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	78
Яблоко	100	0	0	10	44
Итого за Ужин	450	7	5	51	305
Итого за день	2010	47	42	257	1647