

Утверждено:

заведующим МБДОУ д/с

№ 16 «Дюймовочка»

И.М. Домнич

(приказ от 12.01.2026 № 4 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
<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша пшениная молочная жидкая	180	6	6	29	202
Сыр твердых сортов в нарезке	10	3	3	0	36
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Чай с сахаром	200	0	0	7	29
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>51</b>	<b>337</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток из шиповника	180	1	0	12	65
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>65</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1	5	5	68
Суп крестьянский с крупой (крупка рисовая)	180	10	12	12	196
Сердце в соусе	80	16	5	5	135
Каша гречневая рассыпчатая	130	7	6	32	219
Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>37</b>	<b>29</b>	<b>95</b>	<b>800</b>
<b>Полдник</b>					
Печенье	70	4	12	48	316
Чай без сахара	180	0	0	0	1
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>317</b>
<b>Ужин</b>					
Вареники ленивые	150	27	12	28	190
Соус молочный сладкий	40	1	2	9	46
Чай без сахара	180	0	0	0	1
Яблоко	100	0	0	10	44
<b>Итого за Ужин</b>	<b>470</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>47</b>	<b>281</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1990</b>	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>256</b>	<b>1800</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша жидкая молочная рисовая	180	5	6	27	182
Батон нарезной	35	1	3	18	92
Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	55
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>329</b>
<b>Второй завтрак</b>					

Напиток из шиповника	180	1	0	15	65
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>65</b>
<b>Обед</b>					
Рубленные яйца с маслом и луком	50	5	7	1	89
Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5	7	10	130
Рулет из говядины паровой	70	11	10	3	153
Капуста белокочанная тушеная	130	2	23	4	212
Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>26</b>	<b>48</b>	<b>59</b>	<b>766</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка российская	70	5	6	33	229
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	21	83
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>54</b>	<b>312</b>
<b>Ужин</b>					
Суп гороховый	180	10	9	17	188
Гренки из пшеничного хлеба	30	2	0	15	70
Чай с сахаром	180	0	0	6	26
Яблоко	100	0	0	10	44
<b>Итого за Ужин</b>	<b>490</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>48</b>	<b>328</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1995</b>	<b>52</b>	<b>73</b>	<b>230</b>	<b>1800</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша овсяная жидкая	180	6	7	27	200
Масло сливочное (порциями)	5	0	4	0	33
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Кофейный напиток с молоком	200	3	3	12	87
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	<b>390</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток из шиповника	180	1	0	15	65
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>65</b>
<b>Обед</b>					
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	217
Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>594</b>
<b>Полдник</b>					
Пряник	70	4	12	48	316
Кефир 2.5%	180	5	5	7	90
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	<b>406</b>
<b>Ужин</b>					
Омлет натуральный	150	13	19	4	234
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	78
Чай с лимоном и сахаром	180	0	0	7	28
Яблоко	100	0	0	10	44

<b>Итого за Ужин</b>	<b>470</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>37</b>	<b>384</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1985</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	<b>261</b>	<b>1839</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша жидкая молочная манная	180	5	6	24	172
Сыр твердых сортов в нарезке	10	3	3	0	36
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Какао с молоком	200	4	3	12	89
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>51</b>	<b>367</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток из шиповника	180	1	0	15	65
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>65</b>
<b>Обед</b>					
Салат из капусты белокочанной и свеклы	50	1	3	3	43
Рассольник Ленинградский	180	6	8	15	154
Кнели из птицы с рисом	70	9	10	4	146
Пюре из гороха с маслом	130	12	3	24	192
Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>33</b>	<b>24</b>	<b>97</b>	<b>760</b>
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с творогом	70	10	3	30	237
Чай с сахаром	180	0	0	6	26
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>36</b>	<b>263</b>
<b>Ужин</b>					
Плов вегетарианский с сухофруктами	170	4	4	53	270
Чай без сахара	180	0	0	0	1
Яблоко	100	0	0	10	44
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>63</b>	<b>315</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1970</b>	<b>62</b>	<b>43</b>	<b>262</b>	<b>1770</b>
<b>Неделя 1 Пятница</b>					
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	5	17	131
Сыр твердых сортов в нарезке	10	3	3	0	36
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Кофейный напиток с молоком	200	3	3	12	87
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>44</b>	<b>324</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток из шиповника	180	1	0	15	65
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>65</b>
<b>Обед</b>					
Икра свекольная	50	1	4	7	72
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	6	6	82
Котлеты или биточки рыбные	70	10	3	7	125
Картофельное пюре	130	3	5	10	122
Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84

<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>81</b>	<b>626</b>
<b>Полдник</b>					
Сушка простая	70	4	12	48	316
Чай с сахаром	180	0	0	6	26
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>54</b>	<b>342</b>
<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>42</b>	<b>407</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1990</b>	<b>63</b>	<b>56</b>	<b>236</b>	<b>1764</b>
<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша вязкая молочная пшеничная	180	7	9	30	234
Сыр твердых сортов в нарезке	10	3	3	0	36
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Чай с сахаром	200	0	0	7	29
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>369</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток из шиповника	180	1	0	15	65
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>65</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1	5	5	68
Суп гороховый	180	10	9	17	188
Азу	70	10	11	3	157
Каша гречневая рассыпчатая	130	7	6	32	219
Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>98</b>	<b>814</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка ванильная	70	6	5	39	150
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	21	83
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>60</b>	<b>233</b>
<b>Ужин</b>					
Макароны отварные с овощами	150	6	7	28	208
Чай с сахаром	180	0	0	6	26
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	78
Яблоко	100	0	0	10	44
<b>Итого за Ужин</b>	<b>470</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>60</b>	<b>356</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1980</b>	<b>59</b>	<b>56</b>	<b>285</b>	<b>1837</b>
<b>Неделя 2 Вторник</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша жидкая молочная рисовая	180	5	6	27	182
Масло сливочное (порциями)	5	0	4	0	33
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70

Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	55
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>51</b>	<b>340</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток из шиповника	180	1	0	15	65
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>65</b>
<b>Обед</b>					
Икра морковная	50	1	4	6	66
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	2	4	8	88
Кнели рыбные припущенные	70	10	1	4	85
Пюре картофельное с морковью	130	3	5	10	122
Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>79</b>	<b>586</b>
<b>Полдник</b>					
Творожник песочный	70	10	10	35	277
Молоко кипяченое	180	5	5	9	96
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>44</b>	<b>373</b>
<b>Ужин</b>					
Драчена	150	16	16	9	265
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	78
Чай с сахаром	180	0	0	6	26
Яблоко	100	0	0	10	44
<b>Итого за Ужин</b>	<b>470</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>41</b>	<b>413</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1985</b>	<b>65</b>	<b>56</b>	<b>230</b>	<b>1777</b>
<b>Неделя 2 Среда</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша пшенная молочная жидкая	180	6	6	29	202
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Масло сливочное (порциями)	5	0	4	0	33
Кофейный напиток с молоком	200	3	3	12	87
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>56</b>	<b>392</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток из шиповника	180	1	0	15	65
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>65</b>
<b>Обед</b>					
Рубленные 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	227
Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>77</b>	<b>612</b>
<b>Полдник</b>					
Печенье	70	4	12	48	316
Чай без сахара	180	0	0	0	1
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>317</b>
<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого за Ужин</b>	<b>470</b>	<b>31</b>	<b>14</b>	<b>41</b>	<b>415</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1985</b>	<b>79</b>	<b>71</b>	<b>237</b>	<b>1801</b>
<b>Неделя 2 Четверг</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша жидкая молочная манная	180	5	6	24	172
Сыр твердых сортов в нарезке	10	3	3	0	36
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Какао с молоком	200	4	3	12	89
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>51</b>	<b>367</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток из шиповника	180	1	0	15	65
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>65</b>
<b>Обед</b>					
Салат картофельный с кукурузой	50	1	3	5	48
Суп картофельный с клецками	180	6	6	9	125
Котлеты, рубленые из птицы	70	11	10	10	148
Макароны отварные	130	6	5	30	197
Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>105</b>	<b>743</b>
<b>Полдник</b>					
Сушка простая	70	4	12	48	316
Чай с сахаром	180	0	0	6	26
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>54</b>	<b>342</b>
<b>Ужин</b>					
Винегрет с растительным маслом	90	1	11	6	138
Яйцо вареное	40	5	5	0	63
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	78
Чай с лимоном и сахаром	180	0	0	7	28
Яблоко	100	0	0	10	44
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>39</b>	<b>351</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1970</b>	<b>57</b>	<b>64</b>	<b>564</b>	<b>1868</b>
<b>Неделя 2 Пятница</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша "Дружба"	180	5	6	23	167
Масло сливочное (порциями)	5	0	4	0	33
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Кофейный напиток с молоком	200	3	3	12	87
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>50</b>	<b>357</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток из шиповника	180	1	0	15	65
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>65</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы с сыром	50	2	4	3	56

Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	6	6	82
Рулет из рыбы	70	9	5	9	118
Рис припущенный	130	3	5	24	175
Соус томатный	40	1	1	3	29
Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>685</b>
<b>Полдник</b>					
Шанежка наливная	70	5	4	30	173
Чай с сахаром	180	0	0	6	26
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>199</b>
<b>Ужин</b>					
Картофель, тушеный с луком и томатом.	150	3	5	20	154
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	78
Чай с молоком и сахаром	180	1	1	8	50
Яблоко	100	0	0	10	44
<b>Итого за Ужин</b>	<b>470</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>54</b>	<b>326</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2025</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>251</b>	<b>16320</b>