

Утверждено:
 заведующим МБДОУ д/с
 № 16 «Дюймовочка»
 _____ И.М. Домнич
 (приказ от 27.02.2026 № 55 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					
Каша пшенная 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
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	50	1	3	5	45
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
Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
Итого за Обед	670	37	27	95	782
Полдник					
Печенье	70	4	12	48	316
Чай без сахара	180	0	0	0	1
Итого за Полдник	250	4	12	48	317
Ужин					
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
Итого за Ужин	470	28	14	47	281
Итого за день	1990	81	62	256	1782
Неделя 1 Вторник					
Завтрак					
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
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					
Рубленые 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
Итого за Обед	660	26	48	59	766
Полдник					
Булочка российская	70	6	5	35	250
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	21	83
Итого за Полдник	250	6	5	56	333
Ужин					
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
Итого за Ужин	490	12	9	48	328
Итого за день	1995	53	73	232	1821
Неделя 1 Среда					
Завтрак					
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
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	217
Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
Итого за Обед	670	23	22	100	594
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
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	78
Чай с лимоном и сахаром	180	0	0	7	28
Яблоко	100	0	0	10	44

Итого за Ужин	470	16	19	37	384
Итого за день	1985	60	72	261	1839
Неделя 1 Четверг					
Завтрак					
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
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 отварной фасоли	50	4	3	10	84
Рассольник Ленинградский	180	6	8	15	154
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
Итого за Обед	670	32	26	116	808
Полдник					
Ватрушка с творогом	70	10	3	32	233
Чай с сахаром	180	0	0	6	26
Итого за Полдник	250	10	3	38	259
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	61	46	283	1814
Неделя 1 Пятница					
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	4	20	149
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
Итого за Завтрак	420	13	10	47	342
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
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

Итого за Обед	670	20	18	81	626
Полдник					
Сушка простая	70	4	12	48	316
Чай с сахаром	180	0	0	6	26
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	63	55	239	1782
Неделя 2 Понедельник					
Завтрак					
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
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	50	1	3	5	50
Суп гороховый	180	10	9	17	188
Азу	70	10	11	3	157
Каша гречневая рассыпчатая	130	7	6	32	219
Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
Итого за Обед	670	33	29	108	839
Полдник					
Булочка ванильная	70	6	5	39	150
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	21	83
Итого за Полдник	250	6	5	60	233
Ужин					
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
Итого за Ужин	470	9	7	60	356
Итого за день	1990	62	53	301	1969
Неделя 2 Вторник					
Завтрак					
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
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
Кнели рыбные припущенные	70	12	1	4	72
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
Итого за Обед	670	23	14	79	573
Полдник					
Творожник песочный	70	10	10	35	277
Молоко кипяченое	180	5	5	9	96
Итого за Полдник	250	15	15	44	373
Ужин					
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
Итого за Ужин	470	19	16	41	413
Итого за день	1985	67	56	230	1764
Неделя 2 Среда					
Завтрак					
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
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	227
Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
Итого за Обед	670	32	32	77	612
Полдник					
Печенье	70	4	12	48	316
Чай без сахара	180	0	0	0	1
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	1801
Неделя 2 Четверг					
Завтрак					
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
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					
Винегрет с растительным маслом	50	1	6	4	77
Суп картофельный с клецками	180	6	6	9	125
Кнели из птицы с рисом	70	9	10	4	146
Пюре из гороха с маслом	130	12	3	24	192
Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21	84
Итого за Обед	660	31	26	82	722
Полдник					
Сушка простая	70	4	12	48	316
Чай с сахаром	180	0	0	6	26
Итого за Полдник	250	4	12	54	342
Ужин					
Макароны, запеченные с яйцом	140	3	8	1	85
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Чай с лимоном и сахаром	180	0	0	7	28
Яблоко	100	0	0	10	44
Итого за Ужин	450	9	16	39	351
Итого за день	1960	55	58	235	1723
Неделя 2 Пятница					
Завтрак					
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
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
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
Итого за Обед	710	21	21	96	685
Полдник					
Шанежка наливная	70	7	4	42	229
Чай с сахаром	180	0	0	6	26
Итого за Полдник	250	7	4	48	255
Ужин					
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
Итого за Ужин	470	7	6	54	326
Итого за день	2025	46	44	563	1688