

Утверждено
Заведующий МБДОУ ЦРР
детского сада № 15
Т.С. Железникова
Приказ № 44 от «06» 09 2026г.



ПРИМЕРНОЕ
10-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста
МБДОУ ЦРР детского сада № 15

Неделя: первая.

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,3	5,9	36,24	210,00	0,14	20
	Батон с маслом/	30/5	3,8	3,7	22,9	156,00		25
	Чай с сахаром	200	1,84	1,05	17,64	120,00	0,52	121
Всего		435	17,94/19,3 4	15,25/18,3 5	77,06/78,76	486,00	0,66	
Второй завтрак	Йогурт	150	4,2	3,75	16,5	120,0	1,05	133
							6,0	34
Всего		150	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	120,0	1,05/6, 0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./	50	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
	Суп свекольник из мяса/из мяса птицы	200	5,02	8,8	18,16	122,76	16,0	44
	Плов с мясом кур	220	7,7	11,77	8,23	216,5	11,9	54
	Компот из с/фруктов	200	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	88,6	-	135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	86,3	-	135
Всего		730	20,82/24,9 5	26,42/28,4 4	101,53/104, 35	618,76	28,9/ 31,7	
Полдник с включение м блюд ужина *	Омлет с зеленым горошком	180	6,2	8,7	26,2	221,4	1,95	4
	Чай с сахаром	200	5,6	6,5	9,6	120,0	13,6	134
	Пряник	50	2,1	2,4	24,8	212,3	-	136
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	20,1	88,6	-	135
Всего		460	20,8/22,6	24,0/26,4	85,8/89,9	642,3	15,55	
Всего за день		1775	52,98/ 57,52	76,82/84,2 6	319,79/330, 74	1864,06	54,96	

*согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 «уплотненный полдник»

Неделя: первая.
День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,86	5,38	17,28	142,97	1,2	6
	Батон с маслом и сыром	30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	5,2	19,5	140,0	0,42	123
Всего		440	18,46/21,12	21,08/23,44	84,28/86,31	467,97	1,62	
Второй завтрак	Сок	150	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
Всего		150	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./морковь отв.)	50	0,6 0,7	0,1 0,06	1,9 4,3	10,9 18,0	3,2 3,0	91 89
	Суп на к/б гороховый	200	7,19	4,69	20,18	174,12	5,33	47
	Суфле филе кур/ рис с овощами	220	13,8	15,23	20,05	182,29	5,8	52
	Компот из с/фруктов	200	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	88,6	-	135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	86,3	-	135
Всего		730	29,19/32,8	20,82/24,65	111,53/116,89	636,91	23,83	
Полдник с включением блюд ужина	Вермишель молочная с маслом	200	8,3	8,8	38,0	265,2	-	11
	Чай с сахаром	200	3,78	3,34	27,21	120,00	1,29	132
	Батон с повидлом	50	10,48	10,9	33,11	170,3	0,05	115
Всего		450	26,36/29,83	23,34/25,85	123,42/126,84	555,5	1,34	
Всего за день		1770	78,81/88,55	69,59/78,29	350,03/360,84	1777,38	33,84	

Неделя: первая.
День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная (молочная)	200	17,36	9,92	38,4	176,6	1,25	15
	Батон с маслом и сыром	30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,9	17,64	114,8	1,0	122
Всего		440	22,7/24,3	26,7/28,2 1	91,62/99,3 2	477,00	2,95	
Второй завтрак	Фрукты свеж /	100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
			0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (свекла отв.)	50	0,9	0,06	4,4	22,2	6,0	91 90
	Суп на к/б Харчо со сметаной	200	4,84	7,17	10,87	97,84	27,1	41
	Капуста тушеная с мясом	220	4,54	12,5	16,3	290,5	4,58	60
	Компот из с/фруктов	200	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	88,6	-	135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	86,3	-	135
Всего		730	18,29/19,9 8	22,95/24,3 2	101,36/105,22	680,14	49,03/51, 2	
Полдник с включени ем блюд ужина	Запеканка творожная со сгущ молоком	180	6,5	7,3	31,3	244,9	2,6	5
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	88,6	-	135
	Вафли	30	5,2	8,5	29,9	101,5	- -	136
	Какао с сахаром и молоком	200	0,16	-	14,9	106,5	1,3	124
Всего		440	31,96/33,1 1	25,22/27, 2	103/104,1	541,5	14,85	
Всего за день		1710	77,75/82,1 9	79,22/84, 08	326,78/339 ,44	1815,64	76,05	

Неделя: первая.
День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,04	7,3	20,8	171,4	1,56	8
	Батон с маслом и сыром	30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Какао с молоком	200	4,6	5,1	19,5	106,5	0,42	123
Всего		440	18,64/19,21	22,9/24,1	87,8/89,2	463,5	1,98/2,04	
Второй завтрак	Фрукты свеж.	100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
Всего		100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0	1,05/6,0	
Обед	Лук свежий	50	0,4	0,02	2,1	27,63	2,85	99а
	Суп «Щи» из мяса/из мяса птицы	200	6,4	7,19	19,31	149,26	5,4	39
	Макароны отварные Голубцы ленивые в т/с	220	16,06	15,76	33,22	332,4	4,4	53
	Кисель	200	1,04	-	26,96	107,44	0,8	128
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	88,6	-	135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	86,3	-	135
	Всего	730	31,0/33,4	23,77/25,8	126,79/134,2	791,63	13,45/14,9	
Полдник с включением блюд ужина	Суп - уха из сайры	200	6,0	8,2	19,8	160,00	1,52	40
	Пряник	50	4,3	6,3	31,06	121,00	0,16	103
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,3	125
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	88,6	-	135
Всего		480	16,9/18,2	18/19,9	95,56/101,1	484,4	2,98/3,45	
Всего за день		1750	71,34/75,61	69,02/74,15	340,95/355,3	1856,53	25,46/27,44	

Неделя: первая.
День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	8,5	10,99	33,1	197,9	-	24/31
	Батон с маслом и сыром	30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,9	17,64	114,8	1,0	122
Всего		440	14,54	19,45	87,1	498,3	2,0	
Второй завтрак	Фрукты свеж/	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
Всего		100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05 6,0	
Обед	Салат из капусты с морковью/морковь отварная	50	0,66	4,03	4,25	53,9	15,45 3,0	97 89
	Рассольник со сметаной из мяса/из мяса птицы	200	5,75	7,33	10,52	118,1	12,63	45
	Котлета мясная	70	9,9	11,28	8,66	171,5	3,71	61
	Пюре картофельное	150	2,3	4,25	15,75	51,2	4,13	80
	Соус красный (основной)	20	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	200	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	88,6	-	135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	86,3	-	135
Всего		750	27,32	30,13	113,27	699,33	50,27	
	Яйцо отварное с кукурузой	50/30	6,84	6,05	21,96	176,73	1,0	13a
	Сдоба майская/	80	5,3	6,05	25,3	139,6	1,39	121a
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,3	25,1	88,6	-	135
	Чай с молоком и сахаром	200	5,9	6,5	9,6	110,0	-	134
Всего		400	24,2	23,9	100,4	514,93	4,39	
Всего за день		1690	70,26	77,23	317,27	1829,56	57,71	

неделя: вторая.
День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
	Макароны отварные с маслом	200	4,12	4,12	41,1	264,1	0,6	22
	Батон с маслом	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
	Чай с сахаром	200	2,5	2,9	17,64	114,8	1,0	122
	Всего	435	20,58	21,68	91,72	542,9	1,0	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,2	3,75	16,5	120,0	1,05	133
Всего		150	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	120,0	1,05/6,0	
Обед	Слезки/ Салат витамин	50	0,9	4,2	5,7	64,7	6,5	95
							5,4	94
	Суп Борщ из мяса/из мяса птицы	200	8,2	9,9	23,9	141,6	5,5	37
	Гуляш из мяса птицы Ячка отварная	220	13,6	13,5	5,2	220,1	3,85	56
	Компот	200	0,22	-	20,1	80,3	1,0	126
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	88,6	-	135 135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	86,3	-	
Всего		730	34,32	37,45	125,75	681,6	26,38	
Полдник с включением блюд ужина	Омлет с зеленым горошком	180	5,3	6,9	21,28	167,2	1,5	7
	Печенье	50	5,7	7,5	36,8	110,5	0,19	106
	Чай с сахаром и молоком	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	134
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	88,6	-	135
Всего		460	26,8	26,1	127,58	476,3	2,94	
Всего за день		1775	86,5	89,48	375,85	1820,8	37,37	

Неделя: вторая.
День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,5	7,3	31,3	144,9	2,6	5
	Батон с маслом и сыром	40	5,2	6,8	24,6	185,6	-	28
	Какао с молоком	200	4,6	5,1	19,5	140,0	0,42	123
Всего		440	70,3	19,2	75,4	470,5	3,02	
Второй завтрак	Сок	150	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
Всего		150	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./свекла отв.	50	0,6	-	1,9	10,9	3,2	91
	Суп на к/б с клецками	200	16,1	4,1	18,0	125,5	3,82	48
	Суфле филе рыба -рис с овощами	220	22,9	14,8	32,6	340,7	24,5	71
	Компот из сухофруктов	200	4,2	3,75	16,5	97,84	1,05	130a
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	88,6	-	135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	86,3	-	135
Всего		750	55,94	26,95	124,68	749,84	38,9	
Полдник с включением блюд ужина	Вермишель молочная	200	16,95	17,92	17,4	297,75	0,045 0,33	19 86
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,3	125
	Батон с повидлом	50	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
		450	30,99	32,97	108,08	530,95	6,98	
Всего за день		1790	162,03	282,76	338,96	1868,29	55,95	

Неделя: вторая.
День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,2	8,7	26,2	221,4	1,95	4
	Батон с маслом и сыром	30/5/5	5,2	6,8	24,96	185,6	-	26
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
Всего		440	23,0	27,0	93,94	521,8	2,95	
Второй завтрак	Напиток лимонный/	150	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
							6,0	34
Всего		150	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ морковь отв.	50	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
			0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	89
	Суп картоф, с фрикадельками	200	3,9	6,61	8,72	102,9	19,93	42
	Жаркое по домашнему с мясом	220	11,52	4,62	2,84	254,7	0,4	76
	Компот из с/фруктов	200	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	88,6	-	135
Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	86,3	-	135	
Всего		730	33,62	17,09	107,46	645,2	102,9	
Полдник с включением блюд ужина	Сырники творожные со сгущенным молоком	200	3,68	6,48	15,6	340,5	32,96	33
	Вафли	30	6,0	8,04	38,5	101,5	0,13	111
	Какао с молоком	200	3,78	3,34	27,21	154,26	1,29	132
Всего		430	19,02	16,07	114,66	596,26	34,38	
Всего за день		1750	80,44	64,51	346,86	1880,26	147,28	

Неделя: вторая.

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,14	9
	Батон с маслом и сыром	30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	5,1	19,5	140,0	0,42	123
Всего		440	20,15	23,93	102,09	566,71	0,56	
Второй завтрак	Фрукты свеж.	100	0,6	0,6	14,3	117,0	6,0	34
Всего		100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./свекла отв.	50	0,6 0,9	0,1 0,06	1,9 4,4	10,9 22,2	3,2 6,0	91 90
	Суп «Щи» из мяса/мяса птицы	200	4,8	4,6	11,1	91,6	12,9	36
	Гуляш в том соусе	70	9,9	11,28	8,66	171,5	3,71	61
	Гречка отварная	150	7,3	5,9	36,24	206,0	0,14	20
	Кисель	200	0,22	-	20,1	80,3	1,0	126
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	88,6	-	135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	86,3	-	135
Всего		750	31,11	24,64	100,05	746,6	33,65	
Полдник с включением блюд ужина	Суп-лапша куриный	200	20,7/	3,8/	13,6/	166,1/	0,55/1,05	64
	Чай с сахаром	200	0,16	-	14,9	56,87	1,3	124
	Пряник	50	2,1 5,2	2,4 8,5	24,8 29,9	121,0	- -	136 136
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Всего		480	54,36	19,56	134,5	462,37	11,05	
Всего за день		1770	110,42	74,38	367,44	1892,68	52,31	

Неделя: вторая.

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая/ Дружба	200	4,64	6,8	15,6	147,0	1,56	2
	Батон с маслом и сыром	30/5/5	5,2	6,8	24,6	137,0	-	26
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,6	140,0	1,0	122
Всего		440	17,64	21,4	60,08	424,0	2,56	
Второй завтрак	Напиток лимонный	150	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
Всего		150	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0	1,05	
Обед	Икра свекольная	50	0,39	1,85	2,33	27,63	2,85	99a
	Суп с клецками из мяса птицы	200	5,8	5,21	15,02	103,76	12,9	43
	Ёжики мясные/мяса птицы	80	13,6	13,5	5,2	220,1	3,85	56
	Пюре гороховое	140	9,4	4,9	22,7	148,6	-	79
	Соус красный (основной)	20	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	200	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	88,6	-	135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	86,3	-	135
Всего		750	30,5	28,64	119,94	769,69	44,25	
Полдник с включением блюд ужина	Каша ячневая молочная	200	17,06	17,08	33,02	111,4	3,4	43
	Расстегай с повидлом	70	6,0	8,04	38,5	263,7	0,13	110
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	88,6	-	135
	Чай с молоком	200	-	-	19,6	60,8	4,3	125
Всего		500	27,56	25,48	123,52	524,5	10,83	
Всего за день		1600/1890	79,9	79,27	326,04	1835,19	63,69	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 86695774623375700579819917695010535788983042398

Владелец Железникова Татьяна Сергеевна

Действителен с 09.12.2025 по 09.12.2026