

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад п. Эвенск» Северо-Эвенского городского округа Магаданской области
686430 п. Эвенск, Северо-Эвенского района Магаданской области, ул. Курилова, дом 3, тел: 22-176



«Утверждаю»
Заведующий МКДОУ
Л.С. Степанова
«*27*» *ноября* 2025 год

Примерное десятидневное меню
МКДОУ «Детский сад п. Эвенск»
3-7 лет

День первый, 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Завтрак:						
8.40-8.55	Каша молочная манная с маслом и сахаром	180	5,82	3,62	32,21	155	№182
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	9,69	36	№411
	Бутерброд с маслом и сыром	55	4,92	3,41	19,25	153	№3
	Всего за прием (не менее 400г)	415	10,78	7,04	61,15	344	
10.40-10.55	Второй завтрак:						
	Яблоко	100	3	2,6	8,9	48	№386
	Всего за прием (не менее 100 г)	100	3	2,6	8,9	48	
12.00-12.40	Обед:						
	Борщ с мясом	180	5,25	7,09	14,37	156	№68
	Каша рисовая вязкая	130	2,21	5,21	26,54	154	№331
	Гуляш из отварного мяса	80	9,9	10,52	3,79	251	№293
	Салат из св. огурцов	50	0,39	3,58	2,54	39	№13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	98	
	Соус	40	1,35	1,72	3,9	17	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	25,85	102	№394
	Всего за прием (не менее 600 г.)	700	22,65	28,53	96,31	817	
15.23-15.35	Полдник:						
	Молоко кипяченое	200	6,11	6,59	13,58	119	№419
	Пирожки печеные(с повидлом)	50	2,22	1,17	26,43	123	№437
	Всего за прием (не менее 250 г)	250	8,33	7,76	40,01	242	
17.20-17.35	Ужин:						
	Капуста тушеная	170	4,35	9,46	23,98	182	№143
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,7	17,25	83	
	Чай с повидлом	180	0,09	0,01	7,81	32	№411
	Салат из зеленого горошка	50	1,5	3,9	5,63	52	№10
	Всего за прием (не менее 450г.)	450	9,24	14,07	54,67	349	
	Итого за 1 день	1915	54	60	261	1800	

День: первый

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День: второй

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2	Завтрак:						
8.40-8.55	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	180	4,96	3,26	22,14	152	№182
	Какао с молоком	180	3,78	3,28	15,56	108	№416
	Бутерброд с маслом	55	3,37	5,3	20,1	132	№1
	Всего за прием (не менее 400г)	415	12,11	11,84	57,8	392	
10.40-10.55	Второй завтрак:						
	Груша	100	3	2,6	8,9	48	№386
	Всего за прием (не менее 100 г)	100	3	2,6	8,9	48	
12.00-12.40	Обед:						
	Суп с макаронными изделиями	180	1,95	2,06	16,24	82	№88
	Биточки паровые	70	7,2	6,16	10,68	136	№306
	Пюре картофельное	130	2,96	4,18	19,99	128	№339
	Салат из свеклы	50	0,07	3,05	5,84	55	№34
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	
	Компот из св. яблок	180	0,14	0,14	22,71	90	№390
	Соус молочный	25	0,4	0,95	2,05	21	№368
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	18	
	Всего за прием (не менее 600 г.)	675	15,76	16,96	95,35	601	
15.23-15.26	Полдник:						
	Кефир	200	4,96	5	8,53	102	№420
	Печенье	50	4,25	9,21	22,5	220	
	Всего за прием (не менее 250 г)	250	9,21	14,21	31,03	322	
17.20-17.35	Ужин:						
	Суфле из рыбы	70	8,18	6,8	21,5	158	№284
	Капуста тушеная	150	2,38	6,87	20,14	162	№338
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,7	17,25	83	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,06	34	№411
	Всего за прием (не менее 450г.)	450	13,92	14,39	67,95	437	
	Итого за 2 день	1890	54	60	261	1800	

День: третий

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3	Завтрак:						
8.40-8.55	Каша молочная гречневая с маслом и сахаром	180	4,67	4,25	31,01	158	№182
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,3	34	№411
	Бутерброд с маслом и сыром	55	4,92	3,41	19,25	153	№3
	Всего за прием (не менее 400г)	415	9,63	7,67	58,56	345	
10.40-10.55	Второй завтрак:						
	Компот из плодов консервированных	100	2,3	3	15,2	105	№395
	Всего за прием (не менее 100 г)	100	2,3	3	15,2	105	
12.00-12.40	Обед:						
	Борщ с картофелем	180	2,25	5,96	11,34	104	№64
	Жаркое по-домашнему	200	12,14	7,54	32,2	226	№292
	Салат с сол. огурцами	50	0,69	4,75	6,35	64	№20
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	98	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	26,52	119	№394
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	18	
	Всего за прием (не менее 600 г.)	660	19,29	18,78	99,07	629	
15.23-15.35	Полдник:						
	Молоко свежее	200	7,11	6,59	13,58	119	№419
	Пирог(с повидлом)	50	1,25	2,98	28,26	129	№442
	Всего за прием (не менее 250 г)	250	8,36	9,57	41,84	248	
17.20-17.35	Ужин:						
	Мясо тушеное с овощами	200	11,05	20,25	20	353	№290
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,7	17,25	83	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	9,03	37	№411
	Всего за прием (не менее 450г.)	450	14,42	20,98	46,28	473	
	Итого за 3 день	1875	54	60	261	1800	

День: четвертый

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4	Завтрак:						
8.40-8.55	Суп молочный с кукурузной крупой	180	5,36	3,6	13,59	119	№101
	Какао с молоком	180	4,78	3,28	15,56	108	№416
	Бутерброд с маслом	55	3,37	5,3	20,1	132	№1
	Всего за прием (не менее 400г)	415	13,51	12,18	49,25	359	
10.40-10.55	Второй завтрак:						
	Сок	180	2	2,83	15,5	115	№418
	Всего за прием (не менее 100 г)	180	2	2,83	15,5	115	
12.00-12.40	Обед:						
	Суп картофельный с клёцками	180	1,77	5,12	7,32	68	№91
	Плов из птицы	200	12,04	13,68	21,24	264	№321
	Салат из белокочанной капусты	50	0,72	3,68	4,34	44	№21
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	
	Компот из св. ягод	180	0,28	0,1	18,18	83	№393
	Соус белый	25	0,16	0,88	0,92	13	№365
	Всего за прием (не менее 600 г.)	665	17,35	23,76	66,5	543	
15.23-15.35	Полдник:						
	Кисель из яблок сушеных	200	0,22	0,01	33,53	142	№397
	Печенье	50	4,95	9,21	23,54	230	
	Всего за прием (не менее 250 г)	250	5,17	9,22	57,07	372	
17.20-17.35	Ужин:						
	Котлеты рыбные	70	10,1	6,56	24,7	160	№271
	Картофель отварной	130	2,47	4,73	20,9	126	№336
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,7	17,25	83	
	Чай с повидлом	200	0,1	0,02	9,85	42	№411
	Всего за прием (не менее 450г.)	450	15,97	12,01	72,7	411	
	Итого за 4 день	1960	54	60	261	1800	

День: пятый

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5	Завтрак:						
8.40-8.55	Омлет натуральный	150	4,98	13,2	5,24	196	№229
	Чай с повидлом	200	0,1	0,02	9,27	39	№411
	Салат из зеленого горошка	50	0,5	1,95	2,35	32	№10
	Бутерброд с маслом	55	3,37	5,3	20,1	132	№1
	Всего за прием (не менее 400г)	455	8,95	20,47	36,96	399	
10.40-10.55	Второй завтрак:						
	Сок	180	2	2,83	15,5	115	№418
	Всего за прием (не менее 100 г)	180	2	2,83	15,5	115	
12.00-12.40	Обед:						
	Суп гороховый	180	4,15	6,21	17,54	96	№87
	Запеканка из печени с рисом	200	10,24	7,05	27,68	212	№311
	Соус белый	25	0,16	0,88	0,92	13	№365
	Салат из свеклы с сыром	50	2,07	3,02	6,95	56	№32
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	25,85	102	№394
	Всего за прием (не менее 600 г.)	665	19,39	17,47	93,44	550	
15.23-15.35	Полдник:						
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	16,95	79	№417
	Сырники из творога	50	9,6	5,02	7,85	114	№245
	Всего за прием (не менее 250 г)	250	10,3	5,32	24,8	193	
17.20-17.35	Ужин:						
	Котлеты мясные	70	6,68	7,87	27,9	235	№299
	Макароны отварные	130	3,31	5,31	36,14	188	№335
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	9,03	37	№411
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,7	17,25	83	
	Всего за прием (не менее 450г.)	450	13,36	13,91	90,32	543	
	Итого за 5 день	2000	54	60	261	1800	

День: шестой

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6	Завтрак:						
8.40-8.55	Каша молочная манная с маслом и сахаром	180	5,98	3,62	23,21	165	№182
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	9,69	36	№411
	Бутерброд с маслом и сыром	55	4,92	3,41	19,25	153	№3
	Всего за прием (не менее 400г)	415	10,94	7,04	52,15	354	
10.40-10.55	Второй завтрак:						
	Компот из плодов консервированных	100	2	3	15,2	105	№395
	Всего за прием (не менее 100 г)	100	2	3	15,2	105	
12.00-12.40	Обед:						
	Щи из свежей капусты	180	1,26	6,04	8,99	101	№72
	Макаронник с мясом	200	11,02	7,87	19,89	234	№309
	Соус белый	25	0,16	0,88	0,92	13	№365
	Салат из помидоров	50	0,55	3,86	2,37	49	№14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	98	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	25,85	102	№394
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	18	
	Всего за прием (не менее 600 г.)	685	17,2	19,18	80,68	615	
15.23-15.35	Полдник:						
	Молоко кипяченое	200	6,58	6,59	13,58	119	№419
	Ватрушка с повидлом	50	5,65	3,85	20,2	157	№441
	Всего за прием (не менее 250 г)	250	12,23	10,44	33,78	276	
17.20-17.35	Ужин:						
	Голубцы ленивые	200	8,23	19,63	53,3	330	№315
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,7	17,25	83	
	Чай с повидлом	200	0,1	0,01	8,68	37	№411
	Всего за прием (не менее 450г.)	450	11,63	20,34	79,23	450	
	Итого за 6 день	1900	54	60	261	1800	

День: седьмой

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7	Завтрак:						
8.40-8.55	Каша молочная ячневая с маслом и сахаром	180	5,93	2,74	33,21	158	№182
	Чай с повидлом	180	0,1	0,02	9,39	40	№411
	Бутерброд с маслом	55	3,37	5,3	20,1	132	№1
	Всего за прием (не менее 400г)	415	9,4	8,06	62,7	330	
10.40-10.55	Второй завтрак:						
	Сок	180	2	2,83	15,5	115	№418
	Всего за прием (не менее 100 г)	180	2	2,83	15,5	115	
12.00-12.40	Обед:						
	Рассольник	180	4,12	3,82	10,54	98	№80
	Шницель	70	6,5	8,64	13,25	186	№299
	Салат из белокочан. капусты	50	0,72	2,48	4,33	49	№21
	Картофель отварной	130	3,21	3,54	21,25	158	№336
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	
	Компот из св. ягод	180	0,28	0,1	18,18	83	№393
	Всего за прием (не менее 600 г.)	640	17,21	18,88	82,05	645	
15.23-15.35	Полдник:						
	Блины со сгущ.м.	60	4,26	4,29	19,2	114	№430
	Кефир	200	6,54	5	9,98	100	№420
	Всего за прием (не менее 250 г)	260	10,8	9,29	29,18	214	
17.20-17.35	Ужин:						
	Макароны с сыром	180	10,2	15,55	39,3	309	№220
	Салат с сол. огурцами	50	0,99	4,78	6,9	67	№20
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	83	
	Чай с повидлом	200	0,1	0,01	8,68	37	№411
	Всего за прием (не менее 450г.)	480	14,59	20,94	71,58	496	
	Итого за 7 день	1975	54	60	261	1800	

День: восьмой

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8	Завтрак:						
8.40-8.55	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	180	5,44	4,87	32,6	169	№182
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	9,69	36	№411
	Бутерброд с маслом и сыром	55	4,92	3,41	19,25	153	№3
	Всего за прием (не менее 400г)	415	10,4	8,29	61,54	358	
10.40-10.55	Второй завтрак:						
	Груша	100	3	2,6	8,9	48	№386
	Всего за прием (не менее 100 г)	100	3	2,6	8,9	48	
12.00-12.40	Обед:						
	Суп с рыбными консерв.	180	3,1	6,06	11,65	129	№95
	Гуляш из отварного мяса	80	9,03	13,24	9,28	238	№293
	Каша пшеничная	130	3,7	5,64	44,2	152	№330
	Салат из св. огурцов	50	0,39	3,05	1,2	32	№13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	98	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	№394
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	18	
	Всего за прием (не менее 600 г.)	640	20,37	28,52	109,8	752	
15.23-15.35	Полдник:						
	Молоко кипяченое	200	6,11	6,59	13,58	119	№419
	Пирожок	50	1,25	1,17	25,31	123	№437
	Всего за прием (не менее 250 г)	250	7,36	7,76	38,89	242	
17.20-17.35	Ужин:						
	Мясо тушеное с овощами	200	9,5	12,2	16,1	280	№290
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	83	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	9,03	37	№411
	Всего за прием (не менее 450г.)	450	12,87	12,83	41,83	400	
	Итого за 8 день	1855	54	60	261	1800	

День: девятый

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9	Завтрак:						
8.40-8.55	Суп молочный с кукурузной крупой	180	5,99	3,6	13,59	119	№101
	Какао с молоком	180	3,78	3,28	15,56	108	№416
	Бутерброд с маслом	55	3,37	5,3	20,1	132	№1
	Всего за прием (не менее 400г)	415	13,14	12,18	49,25	359	
10.40-10.55	Второй завтрак:						
	Яблоко	100	3	2,6	8,9	48	№386
	Всего за прием (не менее 100 г)	100	3	2,6	8,9	48	
12.00-12.40	Обед:						
	Суп фасолевый	180	4,18	0,64	20,21	101	№93
	Плов из птицы	200	12,04	13,25	21,24	246	№321
	Салат с сол. огурцами	50	0,39	3,58	2,54	39	№20
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	98	
	Компот из св. яблок	180	0,14	0,14	22,71	90	№391
	Всего за прием (не менее 600 г.)	650	19,91	18,01	86,02	574	
15.23-15.35	Полдник:						
	Кисель из яблок сушеных	200	0,22	0,01	22,7	142	№397
	Печенье	50	4,77	9,21	32,5	230	
	Всего за прием (не менее 250 г)	250	4,99	9,22	55,2	372	
17.20-17.35	Ужин:						
	Биточки паровые	70	6,31	10,08	19,6	207	№306
	Капуста тушеная	130	2,42	5,2	13,96	87	№354
	Соус молочный	40	0,83	2,1	2,84	34	№368
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	83	
	Чай с повидлом	180	0,1	0,01	8,52	36	№411
	Всего за прием (не менее 450г.)	470	12,96	17,99	61,62	447	
	Итого за 9 день	1885	54	60	261	1800	

День: десятый

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10	Завтрак:						
8.40-8.55	Омлет натуральный	150	5,46	13,2	5,24	226	№229
	Чай с повидлом	200	0,1	0,02	9,27	39	№411
	Салат из зеленого горошка	50	0,5	1,95	2,35	32	№1
	Бутерброд с маслом	55	3,37	10,39	20,1	132	№10
	Всего за прием (не менее 400г)	455	9,43	25,56	36,96	429	
10.40-10.55	Второй завтрак:						
	Сок	180	2,5	2,83	15,5	115	№418
	Всего за прием (не менее 100 г)	180	2,5	2,83	15,5	115	
12.00-12.40	Обед:						
	Суп с мясными фрикадельками	180	3,1	4,48	15,45	99	№89
	Суфле из мяса с рисом	70	7,91	8,2	13,8	129	№295
	Пюре картофельное	130	3,07	5,72	18,21	115	№339
	Салат из белокочанной капусты	50	1,5	2,55	4,95	44	№21
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	98	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	25,85	102	№394
	Всего за прием (не менее 600 г.)	650	19,13	21,36	97,58	587	
15.23-15.35	Полдник:						
	Напиток из плодов шиповника	200	2,07	0,3	16,95	79	№417
	Оладьи с яблоками	65	4,15	7,03	19,14	174	№434
	Всего за прием (не менее 250 г)	265	6,22	7,33	36,09	253	
17.20-17.35	Ужин:						
	Каша вязкая гречневая	130	4,21	1,21	20,2	200	№331
	Салат из моркови	50	1,8	0,06	8,9	32	№42
	Тефтели рыбные	70	7,35	1,03	21	68	№277
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	83	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	8,02	33	№411
	Всего за прием (не менее 450г.)	480	16,72	2,92	74,82	416	
	Итого за 10 день	2030	54	60	261	1800	

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640с.