

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий МБДОУ детский сад №1 с.Городня**  
**Т. М. Харламова**



**Приказ № 75-о от 15 августа 2025г.**

**Общее десятидневное меню**

**на весеннее - летний период для детей раннего возраста (до 3лет) и старше 3 лет**  
**в МБДОУ детский сад №1 с. Городня**



День 2		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (старше 3 лет)						№ ре-це-пта
		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У				
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	180	4,9	4,5	25,7	160,2	200	5,4	5,0	28,6	178,0	23		
		150	2,25	2,1	10,0	67,5	180	2,7	2,52	12,0	81,0	8		
		35	3,68	5,4	11,3	108,11	48	5,0	7,34	15,5	148,27	3		
		365	10,83	12,0	47,0	335,81	428	13,1	14,9	56,1	407,27			
		80	0,2	0,3	8,2	35,7	100	0,8	0,2	19,6	82,5	14		
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	Итого за 2 завтрак												
	Салат из свеклы с курагой, изюмом													
<b>Обед</b>	Суп фасолеый		40	0,6	2,45	5,42	46,16	60	0,94	3,67	8,12	69,24	33	
	Котлеты рыбн..любит. (Шницель рыбн)		150	4,32	0,5	14,4	88,6	200	5,8	0,7	19,2	118,1	13	
	Пюре картофельное		50	5,8	2,2	4,0	58,3	70	8,2	3,1	5,6	81,7	21	
	Соус томатный		150	3,3	4,68	8,04	123,9	180	3,9	5,62	9,45	148,68	14	
	Компот из свежих плодов		30	0,35	1,26	2,4	22,2	30	0,35	1,26	2,4	22,2	1	
<b>Полдник</b>	Хлеб пшеничный		150	0,12	0,12	17,9	73,2	180	0,14	0,14	21,5	87,84	17	
	Хлеб ржаной		20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	9	
	Итого за обед		40	3,12	0,5	16,9	87,2	50	3,9	0,6	21,1	109,0	11	
	Кисломолочный н-к с сахаром		630	19,11	12,3	79,26	552,4	800	25,5	16,0	102,7	715,36		
	Хлеб пшеничный		150	4,1	5,2	11,5	107,6	180	4,9	5,9	12,3	128,0		
<b>Ужин</b>	Итого за полдник		20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8	9	
	Сырники творожн. запечен. (с морков.)		170	5,6	5,8	21,7	160,4	200	6,4	6,5	22,5	180,8		
	Повидло/джем/		140	24,0	18,9	18,3	349,9	150	25,8	20,2	19,6	374,87	13	
	Чай		20	0,1	0,01	10,3	41,9	20	0,1	0,01	10,3	41,9		
	Итого за ужин		180	-	-	8,8	31,0	200	-	-	9,2	34,0	11	
<b>Итого за день</b>		340	24,1	18,9	37,4	422,8	370	25,9	20,2	39,1	450,77			
		1 585	59,84	49,3	193,6	1507,1	1898	71,7	57,8	240,0	1836,7			



День 4		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (старше 3 лет)						№ рецелта
		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн		
					Б	Ж	У		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,5	4,35	32,9	186,0	200	6,0	5,8	43,8	248,0	34		
	Кофейный напиток из цикория	180	4,3	4,3	19,8	133,1	200	4,8	4,8	21,9	147,8	8		
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35	3,7	5,4	11,3	108,1	48	5,0	7,3	15,5	148,3	3		
<b>Второй завтрак</b>	Итого за завтрак	365	12,5	14,1	64,0	427,2	448	15,8	17,9	81,2	544,1			
	Ряженка	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7	14		
<b>Обед</b>	Салат из картофеля с зеленым горошком, р/м	40	0,45	2,86	3,14	40,4	60	0,68	4,29	4,72	60,5	26		
	Рассольник на м/б со сметаной	150	2,5	1,4	9,2	71,1	200	3,4	1,9	12,2	94,7	4		
	Бефстроганов из отварного мяса	50	7,76	6,22	1,64	93,5	60	7,8	6,2	1,6	93,5	23		
	Сложный гарнир (рис, овощи)	150	4,52	5,85	25,4	173,79	180	5,42	7,02	30,5	208,55	44		
	Кисель из кураги	150	0,3	-	15,0	54,0	180	0,4	-	18,0	64,8	13		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	9		
<b>Полдник</b>	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,4	0,4	12,7	65,4	11		
	Итого за обед	580	18,63	17,1	73,0	429,2	740	22,4	20,7	95,0	666,1			
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	84,6	180	0,9	0,18	18,2	84,6	14		
	Пирожок с повидлом (джемом, яблок, творог)	50	2,95	2,5	31,2	153,5	70	4,55	7,48	26,2	202,64	5		
	Итого за полдник	230	3,85	2,68	49,4	238,1	250	5,45	7,64	44,4	287,24			
	Капуста тушеная	150	3,7	5,1	14,5	126,32	180	4,5	6,1	17,3	151,6	22		
<b>Ужин</b>	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,17	31,4	40	5,0	4,6	0,34	62,8	18		
	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,9	47,0	180	1,3	1,3	10,1	55,8	10		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8	9		
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	20	1,6	0,2	8,4	43,6	11		
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	19,6	82,5	110	0,9	0,2	21,5	90,8			
Итого за ужин	460	11,24	9,5	61,8	383,62	550	14,8	13,0	67,8	457,4				
<b>Итого за день</b>		1735	46,72	43,5	258,3	<u>1525,12</u>	2098	59,0	59,4	299,5	<u>2006,5</u>			



# День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Ранний возраст ( до 3 лет)				Сад ( возраст старше 3 лет)				№ рец епт а		
		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	
			Б	Ж	У			Б	Ж			У
<b>Завтрак</b>	Плов из риса с курагой (изюмом)	130	7,68	5,12	32,1	204,3	150	9,7	6,52	37,2	245,76	20
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,2	11,5	82,0	200	3,0	2,8	13,4	90,0	9
	Бутерброд с сыром	20/5/10	3,7	5,4	11,3	108,1	30/6/12	5,0	7,3	15,5	148,3	3
	Итого за завтрак	345	14,0	12,7	54,9	394,4	398	17,7	16,6	66,1	484,1	
	Фрукты свежие	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7	14
<b>Обед</b>	Салат из свеж огурцов ( помид ) с луком	40	0,6	2,07	6,66	52,6	60	0,9	3,1	11,8	78,9	24
	Щи со сметаной	180	1,5	1,2	6,6	44,4	200	1,7	1,3	7,4	49,3	15
	Рыба запеченная с овощами (картофелем)	130	11,2	7,35	12,7	162,5	180	15,4	10,2	17,6	225,0	28
	Кисель из плодов шиповника	150	0,3	-	15,0	54,0	180	0,4	-	18,0	64,8	3
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	9
<b>Полдник</b>	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,3	0,4	12,7	65,4	11
	Итого за обед	540	16,7	11,4	59,6	410,0	680	23,0	15,9	82,8	562,0	
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	84,6	180	0,9	0,18	18,2	84,6	14
	Печенье (сухарики)	20	0,9	1,9	12,9	68,8	40	1,8	3,8	25,8	137,6	
	Итого за полдник	200	1,8	2,1	31,1	153,4	220	2,7	3,98	44,0	222,2	
<b>Ужин</b>	Винегрет с р/м	150	2,42	7,79	12,6	137,3	180	2,89	9,34	15,1	164,7	16
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,17	31,4	40	5,08	4,6	0,28	62,8	30
	Чай с лимоном	180	-	-	8,4	31,1	200	-	-	9,2	36,0	10
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8	9
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	20	1,6	0,2	8,4	43,6	11
Итого за ужин	390	8,1	10,9	39,2	296,2	460	11,1	14,7	43,2	360,0		
<b>Итого за день</b>		1575	41,1	37,2	194,9	1301,0	1868	55,1	51,3	247,2	1680,0	

День 7		Ранний возраст ( до 3 лет)						Сад (возраст старше 3 лет)						№ рец епт а
		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	
					Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная ( кукурузная) молочная	150	4,53	4,2	13,7	110,7	200	6,04	5,6	18,2	145,6	36		
	Какао с молоком	150	2,2	2,1	10,0	67,5	180	2,7	2,5	12,0	81,0	8		
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,13	85,0	30/6	2,2	6,8	13,2	122,4	2		
<b>Второй завтрак</b>	Итого за завтрак	325	8,36	11,0	32,8	263,2	416	10,5	14,9	43,4	349,0			
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7	14		
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей с яблоком	40	0,44	2,1	4,58	38,7	60	0,67	3,1	6,86	60,54	18		
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,8	1,2	9,9	69,1	200	2,4	1,6	13,2	92,1	7		
	Тефтели из говядины ( котлета рубленая	50	7,8	6,8	3,1	105,6	70	10,9	9,5	4,3	147,9	11		
	Картофель отварной	150	2,8	4,23	16,2	144,44	180	3,47	5,08	19,4	173,32	7		
	Компот из чернослива и изюма	150	0,45	-	17,7	64,5	180	0,54	-	21,2	77,4	4		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	9		
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,5	16,9	87,2	50	3,9	0,6	21,1	109,0	11		
<b>Полдник</b>	Итого за обед	600	17,91	15,4	78,6	562,3	770	24,2	20,8	101,4	738,9			
	Кисель	150	-	-	14,7	116,6	180	-	-	17,6	97,2	21		
	Сухарики (вафли)	15	1,0	2,0	5,2	41,5	30	1,9	4,1	10,3	82,9	9		
<b>Ужин</b>	Итого за полдник	165	1,0	2,0	19,9	158,1	210	1,9	4,1	27,9	180,1			
	Суфле творожное	120	18,8	13,7	20,5	282,0	150	23,6	17,1	25,7	352,5	28		
	Соус сметанный	15	0,21	0,7	0,88	11,1	30	0,42	1,5	1,76	22,23	4		
	Чай с молоком	150	1,05	0,7	8,4	46,5	180	1,26	1,26	10,1	55,8	9		
	Итого за ужин	285	20,15	15,1	29,8	339,6	360	25,3	19,9	37,6	430,5			
	<b>Итого за день</b>	1475	47,92	43,6	171,2	1370,2	1866	62,5	59,8	221,4	1750,2			

# День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Ранний возраст ( до 3 лет)					Сад ( старше 3 лет)					№ реце-пта
		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Дружба» (рис, пшено)	150	3,75	4,35	19,8	132,0	200	5,0	5,8	26,4	176,0	24
	Кофейный напиток из цикория	180	4,3	4,3	19,8	133,1	200	4,8	4,8	21,9	147,8	1
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/10	3,7	5,4	11,3	108,1	30/6/12	5,0	7,3	15,5	148,3	3
	Итого за завтрак	365	11,8	14,1	50,5	373,2	448	14,8	17,9	63,8	472,1	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломол. н-к с сахар. Итого за 2 завтрак	100	3,0	2,3	4,5	72,0	130	3,9	3,0	5,9	93,6	14
	Салат легкий с р/м	40	0,52	2,05	4,38	38,04	60	0,77	3,08	6,56	57,06	16
<b>Обед</b>	Борщ на мясном бульоне со сметаной	160	2,5	1,4	4,3	51,9	200	3,1	1,7	5,4	64,9	1
	Курица отварная	50	11,1	7,11	-	166,2	60	13,4	8,23	-	139,5	12
	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	180	3,8	8,06	8,37	143,64	5
	Кисель	150	-	-	14,7	60,0	180	-	-	17,6	72,0	14
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,3	78,6	40	3,0	1,2	20,4	105,6	9
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,5	16,9	87,2	50	3,9	0,6	21,1	109,0	11
	Итого за обед	620	22,72	18,7	62,6	601,6	770	28,0	22,9	79,4	691,7	
<b>Полдник</b>	Компот из яблок, изюма	150	0,2	-	14,4	54,0	180	0,3	-	17,3	64,8	20
	Вафли (пряники)	30	1,9	4,1	10,3	82,9	50	3,1	6,8	17,2	138,1	
	Итого за полдник	180	2,1	4,1	24,7	136,9	230	3,4	6,8	34,5	202,9	
<b>Ужин</b>	Блинчики со сметаной ( повидлом)	120	32,8	12,8	12,6	195,1	150	40,9	16,0	15,7	243,9	430
	Чай	180	-	-	8,3	31,0	200	-	-	9,2	34,0	11
	Фрукты	60	0,3	0,5	5,3	34	80	0,4	0,6	5,8	39,0	
	Итого за ужин	360	33,1	13,3	26,2	260,1	430	41,3	16,6	30,7	316,9	
	<b>Итого за день</b>	1625	72,72	52,5	168,5	1443,8	2008	91,4	67,2	214,3	1777,2	



## День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Ранний возраст (до 3 лет)						Средний возраст (3-6 лет)						№ рецепта
		Выход блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценн			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная ( с изюмом)	150	5,24	7,82	18,8	166,79	200	6,98	10,4	25,0	222,38	4		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,1	10,1	68,0	200	3,0	2,8	13,4	90,0	1		
	Бутерброд с сыром	35	3,7	5,4	11,3	108,1	48	5,0	7,3	15,5	148,3	3		
	Итого за завтрак	335	11,2	15,3	40,2	342,9	448	15,0	20,5	53,9	460,7			
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7	14		
<b>Обед</b>	Итого за 2 завтрак	40	0,66	2,8	1,96	36,3	60	0,99	4,25	2,95	54,46	17		
	Зеленый салат с огурцом, р/м	150	1,4	2,1	9,0	58,5	200	1,8	2,8	12,0	78,0	20		
	Сул – лапша на курином бульоне	50	7,5	2,2	4,9	69,2	60	8,9	2,7	5,8	82,9	19		
	Шницель рыбн. натур ( котлета любит)	150	2,45	4,5	12,3	102,81	180	2,93	5,4	14,7	123,37	18		
	Свекла тушеная	150	0,3	-	15,0	54,0	180	0,4	-	18,0	64,8	17		
	Напиток из плодов шиповника	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	9		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,3	0,4	12,7	65,4	11		
	Хлеб ржаной	580	15,41	12,4	61,8	417,2	740	19,6	16,5	81,5	547,5			
<b>Полдник</b>	Итого за обед	150	4,4	3,8	6,3	76,0	170	4,9	4,3	7,1	86,1	14		
Ряженка	30	1,4	2,1	15,8	87,8	40	1,8	2,9	21,0	117,0	9			
Бутерброд с повидлом (джемом)	180	5,8	5,9	22,1	163,8	210	6,7	7,2	28,1	203,1				
<b>Ужин</b>	Итого за полдник	150	12,7	12,5	10,9	227,9	180	15,3	15,0	13,1	273,9	32		
Запеканка картофельная с отварным мясом	20	0,28	1,0	1,17	14,82	20	0,28	1,0	1,17	14,82	4			
Соус томатный	180	-	-	17,6	72,0	200	-	-	19,6	80,0	19			
Кисель	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8	11			
Хлеб ржаной	20	0,3	1,6	13,9	71,8	40	0,6	3,2	27,8	143,6				
Конфеты (зефир)	100	0,2	0,6	15,0	65,0	110	0,22	0,66	16,5	71,5				
Фрукты свежие	490	14,98	16,3	68,8	432,5	570	17,9	20,5	88,4	636,6				
Итого за ужин	1685	47,9	50,0	203,0	1403,4	2078	59,8	64,8	263,0	1899,6				
<b>Итого за 10 дней ( среднее)</b>	1610	53	35	196	1442	1967	65	55	247	1829				