



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ № 5

М.П. Череватая

Приказ № 30-02 от «06» 03 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания детей от года до 7-ми лет
муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 5»

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МАДОУ № 5

М.П. Череватая



Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от года до 3-х лет с длительностью пребывания 10 часов на 2026 год(март-май)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
День 1						
Завтрак:	Каша пшеничная молочная со сл. маслом	150	4,90	4,47	23,43	155,3
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/8	1,81	7,27	9,9	115
Второй завтрак:	Снежок	150	2,8	2,5	11	78
Обед:	Рассольник со сметаной	150	1,08	1,96	7,01	52,46
	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	130	8,14	8,4	7,14	138,0
	Салат картофельный с зеленым горошком с растительным маслом	40	1,2	4,46	4,04	61,3
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,06	15,46	83
	Хлеб пшеничный	28	2,44	1,09	13,86	73
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	53,28
	Багет с повидлом	45	1,55	1,55	0,25	113,85
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
Итого за первый день:		1203	27,07	32,80	119,43	983,19
День 2						
Завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	20,64	133,67
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
	Хлеб пшеничный с сыром	20/8	3,7	3,06	9,9	86
Второй завтрак:	напиток «Витошка»	150	0	0	14,55	56,25
Обед:	Суп молочный	150	2,58	2,75	8,97	72,09
	Картофель тушеный	130	21,1	17,9	20,4	322,4
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	53,28
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,06	15,46	83
	Хлеб пшеничный	28	2,44	1,09	13,86	73
	Молоко	150	4,65	4,8	7,05	90,0
Полдник:	Творожное печенье	50	5,8	7,6	21	176,1
	Итого за второй день:	1153	43,63	36,25	152,54	1104,69

День 3	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	4,48	3,95	23,04	145,6
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/8	1,81	7,27	9,9	115
Обед:	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,19	1,92	4,93	41,65
	Рыбные биточки	60	8,23	1,20	4,79	78
	Рис отварной с соусом	130	3,18	2,91	32,17	169
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	53,28
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,06	15,46	83
	Хлеб пшеничный	28	2,44	1,09	13,86	73
Полдник:	Печенье	50	4,38	3,26	27,02	155,37
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
Итого за третий день:		1078	28,86	22,70	158,51	973,90
День 4	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша пшеничная молочная со сл. маслом	150	4,9	4,47	23,43	154,5
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
	Хлеб пшеничный с сыром	20/8	3,7	3,06	9,9	86
Обед:	Суп гороховый с гречками	150	3,94	1,32	10,83	72,74
	Макароны отварные	130	4,6	3,27	28,09	163,17
	Гуляш из мяса кур	60	10,76	8,78	8,90	158,25
	Салат свекла с изюм	40	0,51	3,29	8,13	82
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	53,28
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,06	15,46	83
	Хлеб пшеничный	28	2,44	1,09	13,86	73
Полдник:	Пирожок с повидлом	35	2,06	1,75	21,19	105
	Молоко	150	4,65	4,8	7,05	90,0
Итого за четвертый день:		1118	44,42	38,77	167,17	1222,04
День 5	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	20,64	133,67
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/8	1,81	7,27	9,9	115
Обед:	Суп-лапша на к/б	150	1,40	2,06	8,35	57,47
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,46	5,92	32,77	216,86
	Мясная котлета	60	8,53	8,32	3,86	158
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,06	15,46	83
	Хлеб пшеничный	28	2,44	1,09	13,86	73
	Кисель «Витошка»	150	0	0	18	71,25
Полдник:	Вафли	45	3,29	4,3	1,58	140
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
Итого за пятый день:		1073	31,69	33,85	138,06	1108,25

День 6	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша пшеничная молочная со сл. маслом	150	4,9	4,47	23,43	154,5
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/8	1,81	7,27	9,9	115
Второй завтрак:	Йогурт	150	4,5	3,75	6	76
Обед:	Суп картофельный с рыбой	150	1,3	3,25	7,71	58,5
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,27	28,09	163
	Биточки мясные	60	10,76	8,77	8,89	158,25
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	53,28
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,06	15,46	83
	Хлеб пшеничный	28	2,44	1,09	13,86	73
Полдник:	Пряники	50	5	1,38	44,28	238,20
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
Итого за шестой день:		1228	38,46	34,35	184,96	1232,76
День 7	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша гречневая молочная со сл. маслом	150	5,43	4,98	21,94	155,36
	Чай с сахаром	150	2,26	2,16	10,02	67,05
	Хлеб пшеничный с сыром	20/8	3,7	3,06	9,9	86
Обед:	Суп молочный	150	2,58	2,75	8,97	72,09
	Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	116,28
	Рыба отварная	70	7,33	1,82	3,36	58,63
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	53,28
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,06	15,46	83
	Хлеб пшеничный	28	2,44	1,09	13,86	73
Полдник:	Печенье домашнее	50	4,38	3,26	27,02	155,37
	Молоко	150	4,65	4,8	7,05	90
Итого за седьмой день:		1088	38,53	28,66	149,17	1010,06
День 8	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша-дружба молочная с маслом сливочным	150	3,74	4,41	19,23	130,9
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/8	1,81	7,27	9,9	115
Обед:	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,19	1,92	4,93	41,65
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,27	28,09	163,17
	Гуляш из говядины	60	9,07	9,59	4,5	140,92
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	53,28
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,06	15,46	83
	Хлеб пшеничный	28	2,44	1,09	13,86	73
Полдник:	Багет с повидлом	45	1,55	1,55	0,25	113,85
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
Итого за восьмой день:		1073	27,55	30,20	123,56	974,77

День 9	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,6	21,9	151
	Чай с сахаром	150	2,26	2,16	10,02	67,05
	Хлеб пшеничный с сыром	20/8	3,7	3,06	9,9	86
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150	0,17	0,07	12,51	55,25
Обед:	Суп картофельный с крупой	150	1,35	3,27	7,57	66
	Плов из мяса кур	100	9,57	8,73	16,47	145,7
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	53,28
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,06	15,46	83
	Хлеб пшеничный	28	2,44	1,09	13,86	73
	Сдоба обыкновенная	50	4,38	3,26	27,02	155,37
Полдник:	Молоко	150	4,65	4,8	7,05	90
Итого за девятый день:		1138	36,41	33,12	155,46	1025,65
День 10	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша ячневая молочная со сл. маслом	150	3,98	3,81	20,64	133,67
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/8	1,81	7,27	9,9	115
Обед:	Борщ	150	1,3	3,25	7,71	78
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/15	21,48	12,79	24,25	300,8
	Салат картофельный с соленым огурцом и растительным маслом	40	0,57	5,97	3,64	72
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,06	15,46	83
	Хлеб пшеничный	28	2,44	1,09	13,86	73
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	53,28
Полдник:	Печенье	50	4,38	3,26	27,02	155,37
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	30
Итого за десятый день:		1063	39,11	38,54	149,82	1124,12
Итого за весь период:		11215	355,73	329,24	1498,68	10759,4
Среднее значение за период:		1121,5	35,57	32,92	149,87	1075,94

Литература: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях.
Методические рекомендации и технические документы. 2 части –Екатеринбург, 2011г

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МАДОУ № 5

М.П.Череватая



**Примерное десятидневное меню для детей в возрасте
от 3-х до 7-ми лет с длительностью пребывания 10
часов на 2026 год(март-май)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
День 1						
Завтрак:	Каша пшенная молочная со сл. маслом	200	6,5	6,0	31,2	206,0
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	3,9	7,7	23,5	181,0
Второй завтрак:	Снежок	180	5,2	5,8	8,5	105,0
Обед:	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68,0
	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	180	11,27	11,64	9,88	190,44
	Салат картофельный с зеленым горошком с растительным маслом	60	1,79	6,7	6,06	92,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
Полдник:	Багет с повидлом	45	1,55	1,55	0,25	113,85
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
Итого за первый день:		1579	37,06	42,68	155,91	1249,40
День 2						
Завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178,0
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,9	2,9	14	104,0
Второй завтрак:	напиток «Витошка»	200	0	0	19	80
Обед:	Суп молочный	200	0,8	4,9	12,2	94
	Картофель тушеный	150	24,3	20,7	23,6	372
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
Полдник:	Молоко	200	2,90	3,0	4,5	100,0
	Творожное печенье	50	5,8	7,6	21	176,1
Итого за второй день:		1534	47,77	37,78	201,2	1400,11

День 3	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	6,0	5,8	42,4	248
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	3,9	7,7	23,5	181,0
Обед:	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	2,6	6,6	56
	Рыбные биточки	80	11,95	4,21	11,22	109
	Рис отварной с соусом	130	3,18	2,91	32,17	169
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
Полдник:	Печенье	60	3,84	10,08	41,1	270,60
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
Итого за третий день:		1384	35,92	33,99	224,11	1326,71
День 4	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша пшеничная молочная со сл. маслом	200	6,5	6,0	31,2	206,0
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,9	2,9	14	104,0
Обед:	Суп гороховый с гренками	200	5,2	1,8	14,4	96
	Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	188
	Гуляш из мяса кур	80	14,34	11,7	11,86	211
	Салат свекла с изюм	60	0,8	4,9	12,2	94
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
Полдник:	Пирожок с повидлом	70	4,12	3,49	42,38	214
	Молоко	200	2,9	3,0	4,5	100
Итого за четвертый день:		1454	51,19	42,39	199,58	1433,21
День 5	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178,0
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	3,9	7,7	23,5	181,0
Обед:	Суп-лапша на к/б	200	1,9	2,8	11,1	78
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,8	37,8	250
	Мясная котлета	80	11,4	11,1	5,2	166
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
	Кисель «Витoshка»	200	0	0	24	95
Полдник:	Вафли	60	4,5	28,0	64	212
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
Итого за пятый день:		1404	40,55	62,19	241,92	1381,11

День 6	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша пшеничная молочная со сл. маслом	200	6,5	6,0	31,2	206,0
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	3,9	7,7	23,5	181,0
Второй завтрак:	Йогурт	180	5,2	5,8	8,5	105
Обед:	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13	119
	Гороховое пюре	150	13,41	6,74	34,46	199
	Биточки мясные	80	11,4	11,1	5,2	166
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
	Пряники	60	3,54	2,82	45	219,60
Полдник:	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
Итого за шестой день:		1584	56,60	44,95	227,98	1488,71
День 7	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша гречневая молочная со сл. маслом	200	7,2	6,6	29,3	206,0
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0
Обед:	Суп молочный	200	0,8	4,9	12,2	94
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135
	Рыба отварная	80	10,1	2,1	2,0	67
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
	Печенье домашнее	60	3,84	10,08	41,1	270,60
Полдник:	Молоко	200	2,90	3,20	4,70	120,0
Итого за седьмой день:		1404	38,29	31,47	181,92	1254,71
День 8	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша дружба молочная с маслом сливочным	200	5,0	5,9	25,6	175
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	3,9	7,7	23,5	181,0
Обед:	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	2,6	6,6	56
	Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	188
	Гуляш из говядины	80	14,7	15,7	3,5	214
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
	Багет с повидлом	50	15,5	0,25	27,05	113,5
Полдник:	Какао «Витوشка»	200	3,9	3,1	25,16	145
Итого за восьмой день:		1394	55,35	39,74	201,83	1330,61

День 9	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,2	201
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0
Второй завтрак	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65
Обед:	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	117
	Плов из мяса кур	180	17,22	15,71	29,65	331,43
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188
	Молоко	200	2,90	3,20	4,70	120,0
Итого за девятый день:		1554	45,05	35,11	198,97	1384,54
День 10	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша ячневая молочная со сл. маслом	200	5,3	5,1	27,5	178
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	3,9	7,7	23,5	181,0
Обед:	Борщ	200	1,8	4,3	8,6	81
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	29,02	17,23	29,84	396,37
	Салат картофельный с соленым огурцом и растительным маслом	60	0,94	4,7	6,4	67
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,51
	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,21	17,22	81,6
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
Полдник:	Печенье	60	3,84	10,08	41,1	270,60
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0
Итого за десятый день:		1404	50,25	49,80	204,06	1467,08
Итого за весь период:		14695	458,03	420,1	2037,48	13716,19
Среднее значение за период:		1469,5	45,80	42,01	203,75	1371,62

Литература: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях.
Методические рекомендации и технические документы. 2 части – Екатеринбург, 2011г