

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №15 «Колосок»  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому  
направлению развития детей»**

**Утверждаю**

Заведующий

МБДОУ « Детский сад № 15»

\_\_\_\_\_ Кузнецова С.Н.

Приказ № 43 от «29» марта 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ, ОТ 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ**

1-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная	133	155	2,4	3,82	16,1	108	205	3,4	7,3	26,31	183,9
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	200	3,67	3,19	15,82	107
	Хлеб пшеничный		25	2,21	0,9	14,94	78,6	30	2,9	1,2	19,9	104,8
Итого				7,76	7,47	44	275,6		9,97	4,69	62,3	332,8
2-й завтрак	Сок фруктовый	368	90	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Кукуруза с луком	50	30	0,43	1,83	2,51	28,17	40	0,57	2,45	3,34	37,56
	Суп молочный картофельный	83	150/15	4	3,1	9,3	81	200/15	5,3	4,2	12,4	108
	Плов с мясом(запеканка)	304	180	10,61	8,11	15,04	164	200	14,12	9,04	20,26	219
	Компот	89	150	0,34	0,08	25,5	103,95	200	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				17,36	13,47	62,37	426,8		23,33	16,08	101,72	648,35
Полдник	Салат овощной(винегрет)	153	130/15	6,61	4,78	41,4	235	150/20	9,2	7,06	54,37	318
	Чай	146	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
Итого				6,68	4,79	48,5	264		16,64	29,18	66,78	596,95
Всего				32,29	25,73	130,26	1066,4		49,94	49,95	230,8	1578,1

2-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Вермишель отварная сыром	207	155	7,1	7,01	29,63	210	205	9,56	8,58	39,24	272
	кофе	395	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1	25	2,45	7,55	14,62	136	30	2,45	7,55	14,62	136
Итого				9,59	14,57	51,24	374		12,08	16,16	64,85	453
2 завтрак	Сок фруктовый	368	90	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
	Салат из свеклы	33										
Обед	Суп рисовый с мясом	22	150/15	5,9	4,4	8,2	96	200/20	7,9	5,8	11	128
	Овощи тушеные с мясом	201	60	7,77	5,89	8,03	115,83	80	9,32	7,07	9,64	139
	Компот	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	180	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				18,96	14,52	76,94	516,88		24,06	18,18	100,24	664,59
Полдник	Морковные(манные)биточки	153	75	6,61	4,78	41,4	235	75	9,2	7,06	54,37	318
	чай	146	150	2,65	2,33	11,31	77	180	2,85	2,41	14,36	91
Итого				9,26	7,11	52,71	312		12,05	9,47	68,73	409
Всего				37,81	36,2	180,89	1202,88		48,19	46,81	233,82	1526,59

3-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Творожная запеканка	117	110	2,4	3,82	16,1	108	130	3,4	0,3	26,31	121
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107
	Хлеб пшеничный с маслом		30	2,21	0,9	14,94	78,6	40	2,9	1,2	19,9	104,8
Итого				7,76	7,47	44	275,6		9,97	4,69	62,3	332,8
2-й завтрак	фрукты	368	90	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Салат свежих овощей	18	40	0,4	2,46	1,5	29,58	40	0,4	2,46	1,5	29,58
	Щи(зеленые) со сметаной	83	150	3,4	1,9	9,4	6,74	200	4,5	2,5	12,5	89,8
	Оладьи из печени	304	160	16,61	5,81	26,67	226	210	22,26	7,73	35,69	301
	картофельный гарнир	206	120	2,8	5,2	20,0	137	150	3,5	6,4	22,2	158,3
	Компот	89	150	0,34	0,08	25,5	103,95	200	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				17,55	13,66	50,8	426,8		23,33	16,08	101,72	648,35
Полдник	Рыба под омлетом	311	130	7,52	13,46	1,51	157	150	9,29	16,63	1,87	193,95
	чай	146	150	0,04	28	200	0,07	180	10,99			45
Итого				11,2	19,73	35,46	364		16,64	29,18	66,78	596,95
Всего				36,51	40,86	130,26	1066,4		49,94	49,95	230,8	1578,1

4-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная жидкая	185	150	2,85	5,01	14,29	114	200	3,79	5,48	19,03	141
	Кофе с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	150	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом	1	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,45	15,31	41,87	339		10,32	16,58	51,23	395,9
2-завтрак	фрукты											
Обед	Салат из свежих овощей	18	40	0,46	2,48	1,89	31,64	40	0,46	2,48	1,89	31,64
	Суп гороховый с курицей	81	150	5,9	4,4	8,2	96	200	7,9	5,8	11	128
	рыба с овощами,котлета	149	50	7,77	5,89	8,03	115,83	60	9,32	7,07	9,64	139
	Картофельный гарнир	207	100	1,98	3,71	9,49	79	150	3,13	5,56	14,38	120
	сок	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				18,42	16,86	58,46	459,22		23,89	21,41	78,07	600,98
Полдник	пирог	235	100/15	15,14	10,76	24,33	25,5	100/30	15,14	10,76	24,33	25,5
	кефир	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
Итого				15,25	10,78	41	92,56		15,35	10,81	54,68	148,62
Всего				42,12	42,95	141,33	890,78		49,56	48,8	183,98	1145,5

5-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	168	155	4,67	4,86	20,94	146	205	6,21	5,28	27,9	184
	какао	397	150	3,15	2,75	12,96	89	200	4,08	3,55	17,58	118,9
	Хлеб с маслом	3	25/3	2,73	4,88	10,56	120	30/5	3,68	4,45	13,39	150
Итого				10,55	12,49	44,46	355		13,97	15,28	58,87	452,9
2-й завтрак	Сок фруктовый	368	90	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	19,07	78,91
Обед	Салат из свеж. овощей	18	40	1,7	2	7,7	55,2	50	2,2	2,6	10,3	73,6
	Суп картофельный с курицей	142	150	4,17	5,18	17,67	137,5	200	5,52	6,97	23,47	180,6
	Ленивые голубцы, Тушеная капуста	200	65	8,83	6,17	2,51	122,23	90	18,28	8,36	3,46	162,45
	компот	89	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				14,88	21,72	64,25	512,04		32,81	23,29	117,9	814,9
Полдник	Ватрушка сырники	458	100	16,7	12,5	25,6	273,6	130	20,4	14,2	23,0	303,0
	молоко	400	150	4,58	4,08	7,58	85,36	180	5,48	4,88	9,07	102
Итого				21,28	16,58	34,28	358,96		25,88	19,08	32,07	381,91
Всего				46,71	50,79	142,99	1226,0		72,66	57,65	266,49	1649,71

6-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсяная молочная	185	155	1,6	0,23	21,77	96	205	2,13	0,3	27,38	121
	Кофейный напиток	395	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Хлеб с маслом сливочным	1	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				6,39	9,78	47,02	302		7,75	10,53	57,96	358,12
2-завтрак	Сок фруктовый	368	90	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	19,07	78,91
	Салат из кукурузы	50	40	0,9	4,05	3,83	54,9	60	1,20	5,40	5,10	73,20
Обед	Суп молочный лапша	93	150	3,3	3,2	9,8	80,9	200	4,4	4,2	13,1	108
	суфле субпродуктов	161	60	3,86	3,11	9,9	47,25	80	5,16	4,08	13,1	62,5
	Картофельный гарнир	441	100	8,86	5,98	39,81	248	150	11,79	6,77	53,06	320
	Компот	89	150	0,12	0,09	18,06	74	180	0,14	0,11	21,67	88
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				18,12	16,79	91,57	557,05		25,33	21,04	119,39	721,04
Полдник	Блины со сгущенкой	308	120/13	2,07	6,27	16,08	122,1	140/15	2,41	7,33	16,96	142,6
	чай	146	150	0,67	0,05	21,44	88,8	180	0,9	0,06	28,59	118,4
Итого				3,84	6,77	44,99	322,8		19,59	13,27	53,02	300,6
Всего				28,87	33,34	167,18	1181,8		57,8	39,62	249,44	1458,67

7-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	омлет	207	150	2,85	5,01	14,29	114	200	3,79	5,48	19,03	141
	чай	146	150	3,15	2,75	12,96	89	150	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом и сыром	1	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,45	15,31	41,87	339		10,32	16,58	51,23	395,9
2-завтрак	сок											
Обед	Икра кабачковая	3	40	0,46	2,48	1,89	31,64	40	0,46	2,48	1,89	31,64
	Суп с фрикадельками	83	150	5,9	4,4	8,2	96	200	7,9	5,8	11	128
	Зразы(котлета)	161	50	7,77	5,89	8,03	115,83	60	9,32	7,07	9,64	139
	гречневый гарнир	186	100	1,98	3,71	9,49	79	150	3,13	5,56	14,38	120
	компот	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				18,42	16,86	58,46	459,22		23,89	21,41	78,07	600,98
Полдник	кондитерка	235	100/15	15,14	10,76	24,33	25,5	100/30	15,14	10,76	24,33	25,5
	молоко	400	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
Итого				15,25	10,78	41	92,56		15,35	10,81	54,68	148,62
Всего				42,12	42,95	141,33	890,78		49,56	48,8	183,98	1145,5

+9-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	185	150	3,42	0,98	24,63	121	200	4,55	1,31	31,19	155
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	70	180	3,17	2,68	15,96	101,12
	Хлеб с маслом	5	25	2,45	7,55	14,62	136	30	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,21	10,53	49,88	327		10,17	11,54	61,77	392,12
2-й завтрак	фрукты	399	90	0,75	0	19,5	81	100	0,90	0	22,86	95,04
Обед	Салат из свежих овощей	18	40	0,38	2,30	1,16	27,68	50	0,51	3,07	1,55	36,9
	Щи(зеленые)с курицей	83	150/15	4	3,1	9,3	81	200/15	5,3	4,2	12,4	108
	Рыбные тефтели(суфле из рыбы)	268	60	5,74	2,89	1,54	55	80	7,66	3,85	2,2	74
	Макароны отварные	317	120	2,92	4,3	13,35	107,76	150	3,66	7,38	16,69	130,7
	сок	372	150	0,12	0,12	17,91	73,2	180	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				15,14	13,07	53,28	396,64		19,93	19,14	70,08	516,84
Полдник	пирог	313	100	8,86	5,98	39,81	248	150	11,79	6,77	53,06	320
	йогурт	401	150	4,58	4,08	7,58	85,36	180	5,48	4,88	9,07	78,91
Итого				13,44	10,06	47,38	333,36		17,27	11,65	62,13	398,91
Всего				37,54	33,66	170,05	1138		48,27	42,33	216,84	1402,91

10-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	185	150	3,42	0,98	24,63	121	200	4,55	1,31	31,19	155
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	70	180	3,17	2,68	15,96	101,12
	Хлеб с маслом	5	25	2,45	7,55	14,62	136	30	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,21	10,53	49,88	327		10,17	11,54	61,77	392,12
2-й завтрак	сок	399	90	0,75	0	19,5	81	100	0,90	0	22,86	95,04
Обед	Соленный огурец	57	30	3,0	3,2	0,78	43,5	40	4,98	5,31	1,29	72,21
	Суп картофельный с курицей	87	120	7,64	3,91	20,36	147	160	10,18	6,25	27,33	206
	Зразы(котлета)	174	150	0,12	0,12	17,91	73,2	180	0,16	0,16	23,88	97,6
	Свеккольный гарнир	59	150	0,12	0,12	17,91	73,2	180	0,16	0,16	23,88	97,6
	Компот	89										
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				16,74	10,69	58,37	396,7		23,26	16,4	78,26	553,15
	Сырники(творожная запеканка)	115	70	13,08	6,06	49,58	318	70	13,08	6,06	49,58	318
	молоко	400	150	4,58	4,08	7,58	85,36	180	5,48	4,88	9,07	78,91
Итого				17,66	10,14	57,16	403,36		18,56	10,94	58,65	396,91
Всего				43,36	31,36	184,91	1208,06		52,89	38,88	221,54	1437,22

