

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Октябрьский лицей»  
Парусова И.О.  
Приказ № 211  
от 02.09.2025

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей от  
1 до 7 лет посещающих с 10,5 часовым  
пребыванием  
МКОУ «Октябрьский лицей»  
(дошкольные группы)**

№ рецептуры	<b>1 ДЕНЬ</b>	от 1 до 3 лет	3-7 лет	Белок	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№34	1. Каша молочная манная вязкая	150/2	200/3	4,66/6,2	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192
№ 113	2. Чай сладкий с лимоном	150/3	200/7	—	—	8,26	35,3
52	3. Бутерброд с маслом	20/4	30/5	7,6	0,9	49,7	226
	<b>2 -ЗАВТРАК</b> Сок яблочный	100	200	—	—	11,5	46,0
	<b>ОБЕД</b>						
№ 88	1. Суп «Гороховый» на М/К б-е со сметаной	150/12	200/12	15,2	13,7	21,6	271
№ 51	2. Жаркое по-домашнему с мясом	150	200	4,85	11,86	32,4	293,05
№ 40	3. Компот из сух./фр.	150	200	0,35	—	14,6	61,8
	4. Хлеб пшеничный(1 сорт)	30	40	7,6	0,9	49,7	226
	5. Хлеб ржаной	40	60	4,7	0,7	49,8	214
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 401	1. Кисломолочный продукт «Ряженка»	150	180	5,22	4,5	7,2	95,4
52	2. Бутерброд с повидлом	30/10	40/10	7,6	0,9	49,7	226
	<b>ИТОГО:</b>			<b>55,16</b>	<b>38,93</b>	<b>323,35</b>	<b>1844,35</b>

№ рецеп- туры	<b>2 ДЕНЬ</b>	от 1 до 3 лет в граммах	3-7 лет	Бело к	Жир	Углево- ды	Энергетическая ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 17	1. Каша гречневая	150	150	7,51	11,34	41,26	307
№ 86	2. Бутерброд с повидлом	-	30/20	2,51	3,93	28,8	161
№ 22	3. Какао	150	200	5,94	6,25	16,3	205,8
	<b>2 -ЗАВТРАК</b> Фрукт	95	100	0,5	-	12,25	58,7
	<b>ОБЕД</b>						
№ 13	1. Салат из свежей моркови	45	55	0,71	3,03	4,28	46,71
№ 67	2. ПЦи на м/к/курином бульоне со сметаной	150/12	200/12	10,8	10,9	13,04	192,7
№ 49	3. Макароны отварные	120	140	10,4	1,1	71,5	344
№ 277	4. Гуляш из отварного мяса	50	60	8,86	35,9	5,32	207,3
№ 40	5. Компот из сухофруктов	150	200	0,35		14,6	61,8
	6. Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	40	7,6	0,9	49,7	226
	7. Хлеб ржаной	40	60	4,7	0,7	49,8	214
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 113	1. Чай сладкий с лимоном	150/3	200/7	=	=	8,26	35,3
	2. Печенье	20	20	1,5	1,96	14,88	83,4
	<b>ИТОГО:</b>			<b>76,9</b>	<b>61,8</b>	<b>305,69</b>	<b>2099,6</b>

№ рецепт уры	<b>3 ДЕНЬ</b>	от 1 до 3 лет в граммах	3-7 лет	Белок	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
№ 311	<b>ЗАВТРАК</b> 1. Каша молочная «Пшеничная»	150	200	9,6	11,4	36,6	285,9
№ 113	2. Чай сладкий с лимоном	150/3	200/7	-	-	8,26	35,3
	2. Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	40	7,6	0,9	49,7	226
№399	<b>2 -ЗАВТРАК</b> Сок «Яблочный»	100	200	-	-	11,5	46,0
№ 84	<b>ОБЕД</b> 1. Уха	150	200	15,9	0,75	11,5	131,8
№ 321	2.Картофельное пюре	130	160	3,5	53,35	20,52	152,5
№ 348	3. Соус томатный	30	40	0,59	11,64	3,98	118,3
№ 286	4. Мясная тефтель	60	80	11,78	12,9	14,90	223,0
№ 40	5.Компот из с/фруктов	150	200	0,35	-	14,6	61,08
	6. Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	40	7,6	0,9	49,7	226
	7. Хлеб ржаной	40	60	4,7	0,7	49,8	214
	<b>ПОЛДНИК</b> 1. Булочка	70	80	9,9	7,82	59,8	115,57
№113	2. Кофейный напиток	150	200	0,12	0,4	9,70	39,20
	<b>ИТОГО:</b>			71,94	40,89	330,57	1749,49

№ рецептур ы	<b>4 ДЕНЬ</b>	от 1 до 3 лет в граммах	3-7 лет	Белок	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
№ 33	<b>ЗАВТРАК</b>						
	1. Каша молочная «Рисовая»	150/10	200/10	7,87	11,46	36,42	284,0
№ 113	2. Чай сладкий с лимоном	150/3	200/7	-	-	8,26	35,3
	3. Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	40	7,6	0,9	49,7	226
	<b>2 -ЗАВТРАК</b>						
	Фруктовая нарезка	95	100	0,5	-	12,25	58,7
	<b>ОБЕД</b>						
№ 33	1. Салат из отварной свеклы	45	55	0,71	3,04	4,28	46,71
№ 98	2. Суп «Картофельный с гренками» на м/к/курином бульоне	150	200	9,54	14,9	11,44	228,1
№ 62	3. «Ленивые голубцы» с мясом	160	180	12,3	6,41	10,12	131,76
№ 376	4. Кисель «Фруктовый»	150	200	-	-	91	370
	5. Хлеб ржаной	40	60	4,7	0,7	49,8	214
	<b>ПОЛДНИК</b>						
	1. Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	40	7,6	0,9	49,7	226
№ 401	2. Кисломолочный продукт «Ряженка»	150	200	2,6	2,5	11,0	77
	<b>ИТОГО:</b>			53,42	40,81	333,97	1 897,63

№ рецепт уры	<b>5 ДЕНЬ</b>	от 1 до 3 лет в граммах	3-7 лет	Белок	Жир	Углерод ы	Энергетическ ая ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	1. Вареное яйцо	43	43	12,5	12	0,5	165
№113	2. Чай сладкий с лимоном	150/3	200/7	-	-	8,26	35,3
№ 19	3.Кабачковая икра	40	45	1,14	5,34	4,62	71,4
	4.Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	40	7,6	0,9	49,7	226
	<b>2 -ЗАВТРАК</b> «Фруктовая нарезка»	95	100	-	-	12,25	58,7
№ 13	<b>ОБЕД</b>						
	1. Салат капустно- морковный с растительным маслом	45	55	0,92	2,05	2,98	33,8
№ 67	2.Борщ на м/к/курином бульоне со сметаной	150/12	200/12	10,2	35,09	13,29	244,01
№ 304	3.Рис отварной	120	140	7,0	1,0	71,0	320
№ 126	4 «Бефстроганов» с мясом в со	60	80	8,98	17,35	4,88	168,5
№ 240	5.Лимонный напиток	150	200	0,45	0,05	31,5	137
	6. Хлеб ржаной	40	60	4,7	0,7	49,8	214
№399	<b>ПОЛДНИК</b>						
	1. Сок «Яблочный»	100	200	-	-	11,5	46
	2.Печенье «Тошненное молоко»	40	50	7,0	18,0	67,0	480
	<b>ИТОГО:</b>			60,99	92,48	263,28	2199,7

№ рецепт уры	<b>6 ДЕНЬ</b>	от 1 до 3 лет в граммах	3-7 лет	Белок	Жир	Углеводы	Энергетическ ая ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№	1. Каша молочная «Гречневая»	150/10	200/10	8,3	7,15	28,8	253,6
№ 113	2. Чай сладкий с лимоном	150/3	200/7	-	-	8,26	35,3
	3. Хлеб пшеничный(1 сорт)	30	60	7,6	0,9	49,7	226
	<b>2 -ЗАВТРАК</b> Фруктовая нарезка (яблоко)	120	120	0,5	-	12,25	58,7
	<b>ОБЕД</b>						
№ 76	1. Суп «Рассольник» на м/к/курином бульоне	150	200	1,82	7,60	21,0	170,2
№ 87	2. Запеканка вермишелевая с мясом/мясом кур	140	180	15,0	8,2	28,7	259,5
№ 376	3. Кисель «Фруктовый»	150	200	-- —	—	91	370
	4. Хлеб ржаной	40	60	4,7	0,7	49,8	214
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 965	1. Молоко кипяченое	150	200	3,0	3,2	4,7	62
	2. Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	40	7,6	0,9	49,7	226
	3. Повидло «Фруктовая»	10	10	-	-	61	240
	<b>ИТОГО:</b>			48,52	28,65	404,91	2057,1

№ рецепт уры	7 ДЕНЬ	от 1 до 3 лет в граммах	3-7 лет	Белок	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 175	1. Каша «Дружба»	150	200	6,55	6,78	52,66	297,6
	2. Хлеб пшеничный	30	60	7,6	0,9	49,7	226
№ 45	3. Кофейный напиток с молоком	150	200	0,13	0,6	10,0	40,2
№ 399	<b>2 -ЗАВТРАК</b> Сок «Яблочный»	150	200			11,5	46,0
	<b>ОБЕД</b>						
№ 98	1. Суп «Рисовый» на м/к/курином бульоне со сметаной	150/12	200/12	5,0	6,9	20,1	167,5
№ 331	2. Рагу овощное с мясом	150	200	3,30	10,2	16,1	231,0
№ 40	3. Компот из с/фруктов с витамином «С»	150	200	0,35	-	14,6	61,08
	4. Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	40	7,6	0,9	49,7	226
	5. Хлеб ржаной	40	60	4,7	0,7	49,8	214
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 113	2. Чай сладкий с лимоном	150/3	200/7	-	-	8,26	35,3
	2. Печенье «Топленое молоко»	40	50	7,0	18,0	67,0	480
	<b>ИТОГО:</b>			38,18	54,2	215,45	1702,25



№ рецепт уры	<b>8 ДЕНЬ</b>	от 1 до 3 лет в граммах	3-7 лет	Белок	Жир	Углевод ы	Энергетическа я ценность, ккал
№ 106	<b>ЗАВТРАК</b> 1. Каша молочная «Ячневая»	150	200	5,9	11,8	3,5	260,1
№ 113	2. Чай сладкий с лимоном	150/3	200/7	-	-	8,26	35,3
	3. Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	40	7,6	0,9	49,7	226
	<b>2 -ЗАВТРАК</b> Фруктовая нарезка	95	100	0,5	-	12,2	58,7
	<b>ОБЕД</b>						
№ 20	1. Салат из свежей капусты	45	55	0,72	5,02	3,8	63,75
№ 84	2. Уха	150	200	15,9	0,75	11,5	131,8
№ 49	3. Макароны отварные	120	140	10,4	1,1	71,5	344
№ 348	4. Соус томатный	30	40	0,59	11,64	3,98	118,3
№ 248	5. Тефтели рыбные	60	70	12,08	4,9	8,83	128,34
№ 376	6. Кисель «Фруктовый»	150	200	--	-	91	370
	7. Хлеб ржаной	40	60	4,7	0,7	49,8	214
	<b>ПОЛДНИК</b> 1. Слойка «Сдобная»	70	80	9,9	7,82	59,8	115,57
№ 45	2. Кофейный напиток	150	200	0,12	0,4	9,70	39,24
	<b>ИТОГО:</b>			68,41	45,03	383,57	2104,77

№ рецепт уры	9 ДЕНЬ	от 1 до 3 лет в граммах	3-7 лет	Белок	Жир	Углево ды	Энергетичес кая ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>	150	200	6,5	8,9	28,7	232,1
№	1. Каша молочная «Пшенная»						
№ 113	2. Чай сладкий с лимоном	150/3	200/7	-	-	8,26	35,3
	4.Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	40	7,6	0,9	49,7	226
№ 399	<b>2 -ЗАВТРАК</b> Сок «Яблочный»	100	200	-	-	11,5	46,0
	<b>ОБЕД</b>						
№ 67	2. Щи н а м/к/курином бульоне со сметаной	150/12	200/12	13,9	17,2	10,9	268,5
№ 88	3.Плов с мясом/мясом кур	140	180	15,9	17,3	13,7	295,3
№ 40	3.Компот из с/фруктов с витамином «С»	150	200	0,35	-	14,6	61,08
	4.Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	40	7,6	0,9	49,7	226
	5. Хлеб ржаной	40	60	4,7	0,7	49,8	214
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 45	2 . Кофейный напиток	150	200	0,12	0,4	9,70	39,24
	2 .Печенье «Топленое молоко»	40	50	7,0	18,0	67,0	480
	<b>ИТОГО:</b>			63,27	64,3	312,56	2124,20

№ рецепт уры	<b>10 ДЕНЬ</b>	от 1 до 3 лет в граммах	3-7 лет	Белок	Жир	Углево ды	Энергетическая ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 56	1. Омлет	80	80	6,5	7,15	1,90	115,7
№ 19	2. Кабачковая икра	40	45	1,14	5,34	4,62	71,4
№ 113	3. Чай сладкий с лимоном	150/3	200/7	-	-	8,26	35,03
	4. Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	40	7,6	0,9	49,7	226
	<b>2 -ЗАВТРАК</b> Фруктовая нарезка	95	100	0,5	-	12,2	58,7
	<b>ОБЕД</b>						
№ 37	2. Суп «С клецками» на м/к/курином бульоне	150	200	17,3	24,1	27,2	298,1
№ 200	3. Капуста тушеная с мясом/мясом кур	150	200	8,30	7,5	11,2	140,1
№ 40	3. Компот из с/фруктов с витамином «С»	150	200	0,35	-	14,6	61,08
	6. Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	40	7,6	0,9	49,7	226
	7. Хлеб ржаной	40	60	4,7	0,7	49,8	214
	<b>ПОЛДНИК</b>	150	200	5,94	6,25	16,3	205,8
№ 22	1. Какао						
	2. Хлеб пшеничный (1 сорт)	30	40	7,6	0,9	49,7	226
	3. Повидло «Фруктовое»	10	10	-	-	61	260
	<b>ИТОГО:</b>			67,53	53,74	356,18	2118,0