

УТВЕРЖДЕНО:



Заведующий МАДОУ
Светлоярский д/с № 5

М. С. Шацкая

«12» января 2026г.

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ПОСЕЩАЮЩИХ МАДОУ СВЕТЛОЯРСКИЙ Д/С № 5
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

СВЕТЛЫЙ ЯР
2026 г.

Прием пищи	Название блюда	Выход блюда						Пищевые вещества (г)						Витамин С	№ рецепт.		
		1-3г		3-7л		1-3г	3-7л	Белки		Жиры		Углеводы				Эн. ценность, ккал	
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			1-3г	3-7л
День 1-й (понедельник)																	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	175	200	15,0	19,5	12,0	19,0	59,7	69,7	426,3	511,6	0,5	0,7	206			
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,5	1,7	5,7	6,8	11,6	21,52	96,3	115,5	0	0	1			
Завтрак II	Чай с сахаром	150	170	0,9	1,02	0,3	0,34	13,5	25,3	57,66	59,7	0,9	1,1	392			
	Яблоко	100	100	0,3	0,3	0,3	0,3	11,4	11,4	52,0	52,0	10,5	10,5	368			
Обед	Суп картофельный с клецками, со сметаной	150	200	3,0	6,0	7,5	10,8	14,5	24,6	120,0	179,0	0,7	0,7	36			
	Ежики в томатном соусе	50/10	60/10	7,4	9,9	8,7	10,6	11,5	20,34	137,9	169,48	0,7	0,8	304			
	Капуста тушеная	70	100	1,12	1,6	1,68	2,4	3,78	5,4	34,65	49,5	0,4	0,5	336			
	Компот из сухофруктов	170	180	0,17	0,18	0	0	17,68	18,72	70,21	74,34	1,4	1,4	376			
	Хлеб пшеничный	40	50	3,9	4,05	0,4	0,5	23,0	24,4	119,5	121,0	0	0	-			
Полдник	Каша манная молочная, батон	150	150	6,1	6,1	5,45	5,45	19,4	19,4	168,95	168,95	0,6	0,6	185			
	Какао на молоке	150	150	3,6	3,6	3,15	3,15	15,8	15,8	96,3	96,3	0,5	0,6	397			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				42,99	53,95	45,18	59,34	201,86	256,58	1379,77	1597,37	15,0	17,77				

День 2-й (вторник)														
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречка)	175	200	5,0	7,0	6,48	7,4	35,4	44,6	181,85	229,3	0,5	0,7	94
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,5	1,7	5,7	6,8	11,6	21,52	96,3	115,5	0	0	1
Завтрак II	Чай с сахаром	150	170	0,9	1,02	0,3	0,34	13,5	15,3	57,66	59,7	0,9	1,1	392
	Снежок	100	100	3,0	3,0	4,5	4,5	1,3	1,3	5,1	5,1	0,8	0,13	401
Обед	Рассольник на м/б, со сметаной	150	200	3,45	4,6	3,0	4,0	12,5	20,6	79,3	90,1	5,4	6,7	76
	Гуляш из отварного мяса	65	70	14,8	18,3	19,2	20,6	12,6	20,4	292,3	321,0	1,1	1,1	277
	Макароны отварные с маслом	100	100	9,0	9,0	8,0	8,0	29	29	215,0	215,0	0	0	205
	Огурец бочковой	20	20	0,18	0,18	0,02	0,02	0,57	0,57	3,2	3,2	2,2	2,2	70
	Компот из сухофруктов	150	180	0,17	0,18	0	0	17,68	18,72	70,21	74,34	1,4	1,4	376
Полдник	Хлеб пшеничный	40	50	3,9	4,05	0,4	0,5	23,0	24,4	119,5	121,0	0	0	-
	Омлет натуральный, батон	70/20	80/30	7,0	7,7	12,1	13,1	10,3	16,9	210,7	241,7	0,1	0,1	216
	Чай с сахаром	150	170	0,9	1,02	0,3	0,34	13,5	15,3	57,66	59,7	0,9	1,1	392
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				49,8	57,75	60,0	65,6	180,95	228,61	1388,78	1535,64	13,3	15,33	

Прием пищи	Название блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Эн. ценность, ккал			Витамин С						
		Белки		Жиры		Углеводы		1-3г			3-7л			1-3г			3-7л		
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л		
		День 3-й (средн.)																	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	170	200	6,4	6,7	8,4	8,6	43,5	44,5	162,5	182,5	0,6	0,6	93					
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	30/7/10	3,85	5,62	12,0	14,3	20,0	24,69	189,3	201,65	0	0	3					
Завтрак II	Кофейный напиток	160	180	2,5	2,8	2,5	2,8	13,7	15,4	82,8	93,2	0,4	0,5	395					
	Сок фруктовый	100	100	0,6	0,6	0	0	12,3	12,3	68,6	68,6	6,0	6,0						
Обед	Суп с рыбными консервами	150	200	6,6	6,6	6,46	6,46	9,27	9,27	90,5	92,3	0	0	87					
	Котлета мясная с томат/соусом	50	60	9,9	11,6	10,0	11,8	9,5	11,1	166,7	194,5	0,1	0,1	282					
	Картофельное пюре	20	30	0,3	0,51	0,5	0,7	1,4	2,1	11,0	16,5	2,6	3,9	228					
	Капуста квашенная	90	100	3,96	4,1	4,3	5,0	28,4	29,6	157	167,3	0	0	321					
	Компот из сухофруктов	20	30	0,7	0,9	24,9	33,3	27,1	36,2	331,2	441,6	0	0	653					
Полдник	Хлеб пшеничный	150	180	0,17	0,18	0	0	17,68	18,72	70,21	74,34	1,4	1,4	376					
	Булочка домашняя (плюшка)	40	50	3,9	4,05	0,4	0,5	23,0	24,4	119,5	121,0	0	0	-					
	Кисель	50	70	5,11	6,32	9,25	11,43	22,49	31,52	151,08	193,4	1,1	0,89	274					
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	160	180	0,04	0,06	78,14	94,09	253,81	290,15	1681,02	1910,05	14,01	14,26	247					
		День 4-й (четверг)																	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	175	200	7,9	9,3	4,9	5,7	30,3	39,0	184,3	235,1	0,7	0,9	185					
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,5	1,7	5,7	6,8	11,6	21,52	96,3	115,5	0	0	1					
Завтрак II	Чай с сахаром	150	180	0,9	1,02	0,3	0,34	13,5	15,3	57,66	59,7	0,9	1,1	392					
	Суп картофельный с гречками на кур/бульоне	150/15	200/15	3,6	5,13	4,7	6,4	18,7	25,0	72,6	99,2	0,4	0,5	79					
Обед	Суфле из отварной курицы	60	70	7,0	7,5	10,2	11,2	3,02	3,42	239,3	250,3	0,09	0,09	183					
	С припущенным рисом	90	100	3,4	2,9	4,0	3,6	35,6	30,1	191,3	195,0	0	0	316					
	Огурец бочковой	20	20	0,18	0,18	0,02	0,02	0,57	0,57	3,2	3,2	0	0	70					
	Компот из сухофруктов	150	180	0,17	0,18	0	0	17,68	18,72	70,21	74,34	1,4	1,4	376					
Полдник	Хлеб пшеничный	40	50	3,9	4,05	0,4	0,5	23,0	24,4	119,5	121,0	0	0	-					
	Вагрушка с творогом	60/10	70/15	16,62	17,62	14,9	14,7	15,21	19,17	112,3	139,6	0,3	0,4	252					
	Напиток пшеница с молоком	150	170	0,17	0,17	2,0	2,0	6,3	6,3	41,2	45,0	1,5	1,6	414					
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	150	170	43,16	49,12	47,9	51,67	167,64	188,99	1197,9	1349,0	5,29	5,99						

Прием пищи	Название блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Витамин С		№ рецепт.		
		Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность, ккал		1-3г	3-7л			
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			
День 5-й (пятница)														
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	200	6,9	9,3	6,8	9,2	29,3	39,1	200,4	267,2	0,6	0,9	185
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	30/7/10	3,85	5,62	12,0	14,3	20,0	24,69	189,3	201,65	0	0	3
Завтрак II	Чай с сахаром	160	170	0,9	1,02	0,3	0,34	13,5	15,3	57,66	59,7	0,9	1,1	392
	Яблоко	100	100	0,6	0,6	0	0	13,3	13,3	68,6	68,6	10,5	10,5	368
Обед	Свекольник со сметаной	150	200	2,7	3,6	6,2	8,26	5,07	6,76	100,74	134,32	6,36	8,48	62
	Рыба запеченная в томатном соусе	70	70	9,2	9,2	5,4	5,4	2,9	2,9	99,5	99,5	0,6	0,6	253
Полдник	Овощи тушеные	90	120	4,8	4,9	5,29	5,9	5,9	5,9	100,6	107,09	5,72	6,02	191
	Компот из с/фруктов	150	180	0,17	0,18	0	0	17,68	18,72	70,21	74,34	1,4	1,4	376
Полдник	Хлеб ржаной	40	50	3,1	3,8	0,2	0,3	20,1	25,1	94,7	118,4	0	0	-
	Печенье топленое молоко	40	80	14,4	28,8	33,0	83,0	126,0	152,0	523,0	638,2	0	0	454
Полдник	Какао на молоке	160	170	3,6	4,9	3,15	3,9	13,8	14,9	96,3	101,9	0,5	0,6	397
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			50,22	71,92	72,34	130,6	267,55	318,67	1601,01	1870,9	26,58	29,6	
День 6-й (понедельник)														
Завтрак	Макароны отварные с сыром	175	200	15,0	19,5	12,0	19,0	59,7	69,7	426,3	511,6	0,5	0,7	206
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,5	1,7	5,7	6,8	11,6	21,52	96,3	115,5	0	0	1
Завтрак II	Кофейный напиток	160	180	2,5	2,8	2,5	2,8	13,7	15,4	82,8	93,2	0,4	0,5	395
	Яблоко	100	100	0,6	0,6	0	0	13,3	13,3	68,6	68,6	10,5	10,5	368
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/б	150	200	4,3	6,5	3,9	5,2	17,51	22,09	105,6	150,0	4,83	6,1	36
	Плов с мясом	120	170	14,3	14,7	15,1	15,1	17,47	18,1	150,3	153,5	2,1	2,4	
Полдник	Капуста квашеная	20	20	0,18	0,24	0,02	0,03	0,57	0,75	3,2	4,2	2,2	3,0	
	Компот из с/фруктов	150	180	0,17	0,18	0	0	17,68	18,72	70,21	74,34	1,4	1,4	376
Полдник	Хлеб пшеничный	40	50	3,9	4,05	0,4	0,5	23,0	24,4	119,5	121,0	0	0	-
	Суп молочный с крупой (гречка), батон	140/20	150/20	7,0	8,0	6,48	7,4	22,4	25,6	171,85	196,4	0,5	0,7	94
Полдник	Кисель	150	150	0,03	0,03	0	0	21,6	21,6	83,8	83,8	1,47	1,47	247
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			38,67	43,92	42,7	45,68	173,99	189,27	1161,1	1249,8	23,9	26,77	

Прием пищи	Название блюда	Выход блюда						Пищевые вещества (г)						Витамин С		
		1-3г		3-7л		Белки	Жиры		Углеводы		Эн. ценность, ккал		1-3г		3-7л	
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л		
День 7-й (вторник)																
Завтрак	Каша «артек» молочная	175	200	6,9	9,3	6,8	9,2	29,3	39,1	200,4	267,2	0,6	0,9	185		
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,5	1,7	5,7	6,8	11,6	21,52	96,3	115,5	0	0	1		
автрак II	Чай с сахаром	180	180	0,9	1,02	0,3	0,34	13,5	15,3	57,66	59,7	0,9	1,1	392		
	Снежок	100	120	3,0	3,0	4,5	4,5	1,3	1,3	5,1	5,1	0,8	0,13	401		
Обед	Щи из свежей капусты на м/бульоне со сметаной	200	250	1,5	1,9	4,6	5,6	7,5	9,1	78,9	84,7	10,2	12,3	67		
	Макаронник с мясом	100	160	17,3	23,1	19,0	25,3	31,3	41,7	365,4	487,2	0,5	0,7	292		
	Томатный соус	10	10	0,3	0,51	0,5	0,7	1,4	2,1	11,0	16,5	2,6	3,9	228		
	Огурец бочковой	20	30	0,18	0,24	0,02	0,03	0,57	0,75	3,2	4,2	2,2	3,0	70		
	Компот из с/фруктов	150	180	0,17	0,18	0	0	17,68	18,72	70,21	74,34	1,4	1,4	376		
	Хлеб пшеничный	40	50	3,9	4,05	0,4	0,5	23,0	24,4	119,5	121,0	0	0	-		
	Пирожок печеный из дрожжевого теста, с картошкой	60	70	3,87	4,51	4,32	5,04	24,4	28,47	162	189	18,51	21,6	294		
Полдник	Кофейный напиток	160	180	2,5	2,8	2,5	2,8	13,7	15,4	82,8	93,2	0,4	0,5	395		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			36,18	47,38	45,42	56,22	167,51	201,05	1214,1	1477,6	36,52	44,7			
День 8-й (среда)																
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	3,0	4,6	7,4	8,3	33,2	39,2	218,2	240,8	0,7	0,9	94		
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	40/6/10	9,2	10,3	11,1	13,6	31,3	35,6	296,8	320,0	0	0	3		
Завтрак II	Чай с сахаром	160	170	0,9	1,02	0,3	0,34	13,5	15,3	57,66	59,7	0,9	1,1	392		
	Сок фруктовый	100	100	0,6	0,6	0	0	12,3	12,3	68,6	68,6	6,0	6,0	399		
Обед	Суп крестьянский на м/б с гречками	150	200	4,6	6,3	5,3	7,3	10,5	17,4	108,0	154,0	0,4	0,5	43		
	Бефстроганов из отварного мяса в смет/молочном соусе	60	70	7,13	10,33	8,04	10,14	8,43	14,39	120,3	156,6	0	0	294		
	Каша гречневая рассыпчатая	90	120	3,3	4,6	3,8	5,2	16,9	18,6	115,0	135,0	0	0	165		
	Компот из с/фруктов	150	180	0,17	0,18	0	0	17,68	18,72	70,21	74,34	1,4	1,4	376		
	Хлеб пшеничный	40	50	3,9	4,05	0,4	0,5	23,0	24,4	119,5	121,0	0	0	-		
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	80	5,7	6,48	4,71	6,24	34,43	43,92	216,4	240,8	0	0	274		
	Какао на молоке	150	180	3,6	4,9	4,15	6,9	13,8	14,9	96,3	101,9	0,5	0,6	397		
Полдник	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			42,07	53,36	45,2	57,52	215,04	254,73	1486,97	1672,74	9,9	11,0			

Прием пищи	Название блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)												Витамин С		№ рецепт.
		Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность, ккал		1-3г		3-7л		1-3г		3-7л		
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			
День 9-й (четверг)																		
Завтрак	Каша манная молочная	175	200	5,95	6,8	4,05	4,6	20,3	23,2	138,78	158,6	0,6	0,6	185				
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,5	1,7	5,7	6,8	11,6	21,52	96,3	115,5	0	0	1				
	Кофейный напиток	160	180	2,5	2,8	2,5	2,8	13,7	15,4	82,8	93,2	0,4	0,5	395				
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/бульоне со сметаной	150	200	2,2	2,8	2,3	2,9	16,1	20,2	95,2	119,0	5,2	6,6	82				
	Суфле из отварной курицы	50	60	5,4	6,4	8,0	9,6	2,4	2,9	178,8	214,5	0,06	0,08	183				
	Каша пшенная	80	90	3,26	3,66	3,04	3,42	16,74	18,83	108,8	122,4	0,45	0,51	126				
	Томатный соус	10	10	0,3	0,51	0,5	0,7	1,4	2,1	11,0	16,5	2,6	3,9	228				
	Компот из с/фруктов	150	180	0,17	0,18	0	0	17,68	18,72	70,21	74,34	0,17	1,4	376				
	Хлеб пшеничный	40	50	3,9	4,05	0,4	0,5	23,0	24,4	119,5	121,0	0	0	-				
	Сырники со сметанным соусом	60/10	70/15	10,3	10,3	8,54	8,54	17,17	18,0	201,79	205,5	0,1	0,1	130				
Подник	Кисель	150	180	0,03	0,04	0	0	21,6	22,9	83,8	87,6	1,47	1,73	247				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			37,21	42,34	34,06	38,38	204,05	222,16	1205,7	1329,4	12,28	15,16					
День 10-й (пятница)																		
Завтрак	Каша полтавка молочная	150	200	6,9	9,3	6,8	9,2	29,3	39,1	200,4	267,2	0,6	0,9	185				
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	30/7/10	3,85	5,62	12,0	14,3	20,0	24,69	189,3	201,65	0	0	3				
Завтрак II	Напиток цикория с молоком	160	170	0,17	0,17	2,0	2,0	6,3	6,3	41,2	45,0	1,5	1,6	414				
	Яблоко	100	100	0,6	0,6	0	0	13,3	13,3	68,6	68,6	10,5	10,5	368				
Обед	Борщ с капустой и картофелем на м/б, со сметаной	150	220	1,9	2,4	5,4	6,8	10,7	13,3	102,8	128,4	6,8	8,5	57				
	Жаркое домашнему, с мясом	110	160	21,4	23,8	25,0	27,8	18,7	20,8	386,1	429,0	9,8	10,9	276				
	Огурец бочковой	20	20	0,18	0,18	0,02	0,02	0,57	0,57	3,2	3,2	2,2	2,2	70				
	Компот из сухофруктов	160	180	0,17	0,18	0	0	17,68	18,72	70,21	74,34	1,4	1,4	376				
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,9	0,1	0,15	10,05	12,5	47,3	58,2	0	0	-				
Подник	Омлет натуральный, батон	70/20	80/30	8,4	9,7	14,1	16,1	1,0	1,6	179,7	189,7	0,1	0,1	216				
	Чай с сахаром	150	170	0,9	1,02	0,3	0,34	13,5	15,3	57,66	59,7	0,9	1,1	392				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			43,68	51,64	61,54	70,54	153,66	179,35	1337,3	1516,8	36,16	39,36					