

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Колокольчик» г. Суrowикино
Черноярова И.С.
Приказ № 6 от 12.01.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 77ec8501155ddd520fd5feb079c22ecf2
Владелец Черноярова Инна Сергеевна
Действителен с 16.09.2025. по 10.12.2026.

**Примерное 10-дневное меню основного (организованного) питания
для возрастной категории от 3 до 7 лет
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
детском саду «Колокольчик» г. Суrowикино Волгоградской области
на 2026 год**

День первый : понедельник.**Возраст: 3-7 лет.**

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
168	ЗАВТРАК Каша гречневая вязкая на молоке	200	11.79	6.77	57.95	270
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136
7	Сыр «Российский» порционный	15	2.32	2.95	0	36
392	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40
Итого		435	16.62	17.29	82.56	482
399	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Сок натуральный яблочный	150	0.6	0.6	14.7	70
Итого		150	0.6	0.6	14.7	70
20	ОБЕД Салат из белокочанной капусты	50	0.84	3.05	5.19	52
81	Суп картофельный с бобовыми	200	9.11	3.83	11.87	98
317	Макаронные изделия отварные	130	4.81	4.29	25.6	160
300	Птица тушеная с овощами	80	18.08	13.6	6.2	199
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный 1с	40	3.16	0.4	19.32	95
	Хлеб ржаной 1с	20	1.32	0.24	6.68	35
Итого		700	28.44	25.43	99.85	641
321	ПОЛДНИК Суп молочный с рисом	200	3.06	4.8	20.44	137
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
458	Булочка домашняя	40	2.91	5.07	21.56	142
Итого		420	6.37	9.89	66.99	381
Итого		1705	52.03	53.21	264.1	1574

День второй: вторник.

Возраст: 3-7 лет.

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
185	ЗАВТРАК Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	8.26	8.85	30.95	236
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136
392	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40
Итого		420	11.11	16.42	55.56	412
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Яблоко свежее	120	0.48	0.48	11.76	56
Итого		120	0.48	0.48	11.76	56
33	ОБЕД Салат из свеклы	50	0.86	3.65	5.02	56
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1.63	4.0	11.29	88
284	Оладьи из печени говяжьей	70	13.58	2.38	3.87	102
321	Картофельное пюре	130	3.06	4.8	20.44	137
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный 1с	40	3.16	0.4	19.32	95
	Хлеб ржаной 1с	20	1.32	0.24	6.68	35
Итого		690	24.01	15.49	91.61	615
237	ПОЛДНИК Запеканка из творога с морковью со сметаной	130	15.15	13.37	30.91	304
		10	0.26	1.51	0.69	16
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
Итого		320	18.26	17.29	45.96	411
Итого		1550	53.86	49.68	204.89	1494

День третий: среда.

Возраст: 3-7 лет.

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
168	Каша ячневая вязкая на молоке	200	7.12	6.55	27.47	217
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136
7	Сыр «Российский» порционный	15	2.32	2.95	0	36
392	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40
Итого		435	11.95	17.07	52.08	429
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Сок натуральный яблочный	150	0.6	0.6	14.7	70
Итого		150	0.6	0.6	14.7	70
	ОБЕД					
38	Салат из моркови и яблок	50	0.65	0.11	5.17	24
80	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1.96	2.21	13.61	82
305	Котлета рубленая	70	16.36	8.6	4.5	170
132	Капуста тушеная	130	2.57	4.18	12.13	102
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный 1с	40	3.16	0.4	19.32	95
	Хлеб ржаной 1с	20	1.32	0.24	6.68	35
Итого		690	26.42	15.76	86.4	610
	ПОЛДНИК					
93	Суп молочный вермишелевый	200	5.75	5.21	18.84	145
	Пряник сливочный	40	0.22	1.84	30.6	14
392	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40
Итого		420	6.03	7.07	49.43	199
Итого		1695	45.0	40.5	202.61	1308

День четвертый: четверг.

Возраст: 3-7 лет.

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
168	ЗАВТРАК Каша вязкая из крупы «полтавской» на молоке	200	4.22	0.47	24.05	198
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136
392	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40
Итого		420	6.73	7.99	49.11	374
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Яблоко свежее	120	0.48	0.48	11.76	56
Итого		120	0.48	0.48	11.76	56
	ОБЕД					
33	Салат из свеклы	50	0.86	3.65	5.02	56
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4.89	3.91	6.78	78
304	Плов из птицы	200	12.32	8.23	24.81	223
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный 1с	40	3.16	0.4	19.32	95
	Хлеб ржаной 1с	20	1.32	0.24	6.68	35
Итого		690	22.95	8.96	87.6	589
	ПОЛДНИК					
447	Блинчик с повидлом с маслом сливочным	110	4.41	9.36	49.08	305
401	Кефир	180	5.22	5.0	8.0	90
Итого		290	9.63	14.36	57.08	395
Итого		1520	39.79	32.11	205.55	1414

День пятый: пятница.

Возраст: 3-7 лет.

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
	Каша манная на молоке	200	6.2	6.37	34.57	224
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136
392	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40
Итого		420	8.71	13.94	59.18	400
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Сок яблочный натуральный	150	0.6	0.6	14.7	70
Итого		150	0.6	0.6	14.7	70
	ОБЕД					
20	Салат из белокочанной капусты	50	0.5	3.0	1.55	35
80	Суп картофельный с рисом	200	6.4	4.22	13.6	83
406	Рагу из птицы	200	18.61	16.93	15.82	319
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный 1с	40	3.16	0.4	19.32	95
	Хлеб ржаной 1с	20	1.32	0.24	6.68	35
Итого		690	30.39	24.81	81.96	669
	ПОЛДНИК					
213	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63
	Икра кабачковая	100	1.9	8.9	7.7	118
467	Булочка ванильная	40	2.28	3.98	19.53	124
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
Итого		360	9.68	17.44	52.52	407
Итого		1620	49.38	56.79	208.36	1546

День шестой: понедельник.

Возраст: 3-7 лет.

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
185	ЗАВТРАК Каша из овсяных хлопьев жидкая на молоке	200	8.26	8.85	30.39	236
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136
392	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40
Итого		420	11.11	16.42	55.0	412
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Яблоко свежее	120	0.48	0.48	11.76	56
Итого		120	0.48	0.48	11.76	56
33	ОБЕД Салат из свеклы	50	0.86	3.65	5.02	56
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1.63	4.0	11.29	88
317	Макаронные изделия отварные	130	4.81	4.29	25.6	160
278	Бефстроганов из отварного мяса с томатным соусом	70	14.1	13.9	2.39	178
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный 1с	40	3.16	0.4	19.32	95
	Хлеб ржаной 1с	20	1.32	0.24	6.68	35
Итого		690	30.28	26.5	95.29	614
321	ПОЛДНИК Картофельное пюре	150	3.53	5.53	23.58	158
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
458	Ватрушка с повидлом	45	2.28	3.98	20.76	139
Итого		375	8.66	11.92	58.70	388
Итого		1605	50.53	55.32	220.75	1470

День седьмой: вторник.**Возраст: 3-7 лет.**

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
185	Каша пшеничная жидкая на молоке	200	6.32	5.51	36.38	247
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136
7	Сыр «Российский» порционный	15	2.32	2.95	0	36
392	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40
Итого		435	11.15	16.03	68.61	459
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Сок яблочный натуральный	150	0.6	0.6	14.7	70
Итого		150	0.6	0.6	14.7	70
ОБЕД						
38	Салат из моркови	50	0.65	0.11	4.13	21
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.27	13.71	84
278	Бефстроганов из сердца говяжьего в томатном соусе	70	13.98	13.61	2.36	182
320	Гороховое пюре	130	9.1	0.65	22.1	143
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный 1с	40	3.16	0.4	19.32	95
	Хлеб ржаной 1с	20	1.32	0.24	6.68	35
Итого		690	30.77	17.30	93.29	662
ПОЛДНИК						
229	Вареники ленивые со сметаной	150	15.3	11.85	20.7	265
		15	0.39	2.25	1.04	24
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
Итого		345	18.54	16.51	36.10	380
Итого		1620	60.96	50.44	212.7	1571

День восьмой: среда.

Возраст: 3-7 лет.

№№ рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
168	Каша ячневая вязкая на молоке	200	7.12	6.55	27.47	217
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136
392	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40
Итого		420	9.63	14.12	52.08	393
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Яблоко свежее	120	0.48	0.48	11.76	56
Итого		120	0.48	0.48	11.76	56
	ОБЕД					
33	Салат из свеклы	50	0.86	3.65	5.02	56
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4.89	3.91	6.78	78
268	Суфле рыбное	70	12.75	1.2	3.23	64
321	Картофельное пюре	130	3.06	4.8	20.44	137
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный 1с	40	3.16	0.4	19.32	95
	Хлеб ржаной 1с	20	1.32	0.24	6.68	35
Итого		690	26.44	14.22	86.46	433
	ПОЛДНИК					
93	Суп молочный вермишелевый	200	5.75	5.21	18.84	145
	Печенье	35	2.69	6.16	23.06	158
392	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40
Итого		415	8.50	11.39	51.89	343
Итого		1645	45.05	70.21	202.19	1225

День девятый: четверг.

Возраст: 3-7 лет.

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
168	Каша манная вязкая на молоке	200	6.24	6.37	34.57	224
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136
7	Сыр «Российский» порционный	15	2.32	2.95	0	36
392	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40
Итого		435	11.07	16.89	59.10	436
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Сок яблочный натуральный	150	0.6	0.6	14.7	70
Итого		150	0.6	0.6	14.7	70
ОБЕД						
20	Салат из белокочанной капусты	50	0.84	3.05	5.19	52
80	Суп картофельный с пшенной крупой	200	3.96	2.21	13.61	82
306	Биточки рубленые паровые	70	16.74	6.62	6.07	123
132	Капуста тушеная	130	2.57	4.18	12.13	102
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный 1с	40	3.16	0.4	19.32	95
	Хлеб ржаной 1с	20	1.32	0.24	6.68	35
Итого		690	28.99	16.72	82.79	539
ПОЛДНИК						
447	Блинчик с повидлом с маслом сливочным	110	4.41	9.36	49.08	305
401	Кефир	180	5.22	5.0	8.0	90
Итого		290	9.63	14.36	57.08	395
Итого		1565	50.29	48.57	213.57	1440

День десятый: пятница.

Возраст: 3-7 лет.

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
168	ЗАВТРАК Каша вязкая из крупы «полтавской» на молоке	200	4.22	0.47	24.05	178
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136
392	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40
Итого		420	6.73	8.04	48.66	354
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Яблоко свежее	120	0.48	0.48	11.76	56
Итого		120	0.48	0.48	11.76	56
	ОБЕД					
38	Салат из моркови и яблок	50	0.65	0.11	5.17	24
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1.63	4.0	11.29	88
300	Птица отварная	70	17.5	5.18	0	119
406	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.25	6.27	32.95	139
349	Соус томатный с овощами	15	0.22	1.06	1.89	18
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный 1с	40	3.16	0.4	19.32	95
	Хлеб ржаной 1с	20	1.32	0.24	6.68	35
Итого		705	32.13	21.50	102.29	620
	ПОЛДНИК					
215	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157
	Икра кабачковая	70	0.7	4.9	4.9	68
474	Булочка домашняя	40	2.91	5.07	21.56	142
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
Итого		375	11.53	23.45	52.96	469
ИТОГО		1620	50.87	53.47	215.61	1499