Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №8 «Чебурашка»
_____О.Ю. Широкова
Приказ № 15 от 12 января 2026 года

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для детей в возрасте от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200,0	7,120	8,222	30,642	217,544	55
	Бутерброд с маслом	20/7	0,768	5,789	1,067	104,38	16/1
	Чай с лимоном		0,012	0,01	14,361	58,56	377
итого за завтрак			7,9	14,021	46,07	380,484	
Обед	Щи со свежей капустой, со сметаной	200,0	1,225	0,874	10,23	163,760	7
	Тефтели из мяса говядины	70,0	10,937	13,102	4,53	177,21	267
	Гречка отварная	150,0	5,27	5,075	31,825	199,2	85
	Помидор соленый	50,0	0,40	0,05	1,4	7,50	70
	Компот из свежих яблок	200,0	0,1	0,0	17,6	67	39
	Хлеб пшеничный	60,0	3,78	0,54	42,66	137,4	147
	Хлеб ржаной	50,0	2,5	0,35	22,6	106,0	148
итого за обед			24,212	19.991	130,845	858.07	
Полдник	Кофейный напиток	200/15	5,62	7,0	23,67	184,0	258
итого за полдник			5,62	7,0	23,67	184,0	
Ужин	Оладьи со	130,0	15,46	13,97	64,55	448	167

	сметаной						
итого за ужин			15,46	13,97	64,55	448	
итого за день			53,191	54,982	265,135	1870,484	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша ячневая, молочная с маслом, сахаром	200/7/5	5,987	6,729	13,632	288,36	28
	Бутерброд с маслом, сыром	20/7/20	6,385	10,685	12,97	271,25	1
	Кофейный напиток	200/15	5,62	7,0	23,67	184,0	151
итого за завтрак			17,992	24,414	50,272	743,61	
Обед	Суп – лапша на курином бульоне	200,0	3,532	2,435	32,305	175,02	2
	Курица отварная	70,0	12,09	8,61	0,0	129,5	69
	Рис отварной	150,0	4,43	4,55	49,8	264,9	304
	Салат из отварной свеклы	60,0	0,84	3,64	5,41	52,44	22
	Компот из свежих яблок с курагой	200,0	0,8	0,0	34,25	119,97	254
	Хлеб пшеничный	60,0	3,78	0,54	42,66	137,4	147
	Хлеб ржаной	50,0	2,5	0,35	22,6	106,0	148
итого за обед			27,972	20,125	187,025	985,23	
Полдник	Кисель	200,0	5,8	5,789	13,4	56	41
	Фрукт	300,0	0,6	0,9	16,4	86,9	458
итого за полдник			6,4	6,689	29,8	142,9	
Ужин	Омлет натуральный	80,0	4,956	8,07	4,54	122,26	79
итого за ужин			5,446	8,12	6,11	122,26	
Итого за день			57,81	59,348	273,207	1994,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецтуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная, с маслом ,сахаром	200/7/5	8,12	11,475	25,35	270,5	89
	Бутерброд с маслом	20/7	0,768	5,789	1,067	104,38	16/1
	Чай с сахаром	200/15	1,2	3,1	14,0	53,06	113
Итого за завтрак			10,088	20,364	40,417	427,94	
Обед	Рассольник "Ленинградский " со сметаной, зеленью	200,0	4,225	2,375	15,3	166,375	128
	Котлета рыбная	70,0	16,27	4,67	3,88	123,95	43
	Каша перловая рассыпчатая	150,0	7,21	8,77	24,19	153,33	39
	Помидор соленый	50,0	0,49	0,05	1,57	9,0	13
	Напиток фруктовый (яблоко – лимон)	200,0	0,39	0,02	17,185	75,28	207
	Хлеб пшеничный	60,0	3,78	0,544	42,66	137,4	147
	Хлеб ржаной	50,0	2,5	0,35	22,6	106,0	148
Итого за обед			34,865	16,779	127,385	771,335	
Полдник	Кофейный напиток	200/15	5,62	7,0	23,67	184,0	258
Итого за полдник			5,62	7,0	23,67	184,0	
Ужин	Сырники творожные со сметаной	110/20	17,2	10,24	20,57	249,36	06005
Итого за ужин			17,2	10,24	20,57	249,36	

Итого за день			67,733	54,383	212,042	1632,635	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная, с маслом сахаром	200/7/5	6,33	6,0	28,33	192,62	162
	Бутерброд с маслом сыром	20/7/20	6,385	10,685	12,97	271,25	1
	Чай с сахаром	200/15	0,012	0,01	14,361	58,56	136
итого за завтрак			12,727	16,71	55,991	522,43	
Обед	Суп – харчо с мясом птицы	200,0	4,97	6,19	21,3	152,84	101
	Котлета из филе птицы(рубленая)	70,0	22,2	19,6	17,5	328,0	
	Гороховое пюре	150,0	4,67	5,025	24,925	161,7	161
	Огурец соленый	50,0	0,4	0,05	1,4	7,5	210
	Компот из сухофруктов	200,0	1,04	0,0	26,96	107,44	126
	Хлеб пшеничный	60,0	3,78	0,544	42,66	137,4	147
	Хлеб ржаной	50,0	2,5	0,35	22,6	106,0	148
итого за обед			39,56	31,759	157,345	1000,88	
Полдник	Кофейный напиток	200/15	5,62	7,0	23,67	184,0	258
	Сдобное хлебо-булочное изделие	100,0	1,26	3,07	48,8	255,58	299
итого за полдник			5,88	10,07	72,47	439,58	
Ужин	Макаронные изделия с маслом, сахаром	200/7/5	5,9	8,11	31,29	229,76	49

итого за ужин			5,9	8,11	31,29	229,76	
Итого за день			64,067	66,649	317,096	2192,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	200/7/5	5,23	7,8	18,757	266,78	33
	Бутерброд с повидлом	20/20	0,95	0,64	2,045	71,55	4
	Чай с лимоном	200/15	0,012	0,01	14,361	58,56	377
итого за завтрак			6,192	8,45	35,163	396,89	
Обед	Борщ с мясом, зеленью, со сметаной	200,0	11,996	8,912	23,267	202,76	15
	Печень по - строгановски	70,0	13,67	9,82	7,35	174,52	172
	Картофельное пюре	150,0	3,72	4,975	34,595	202,7	56
	Салат из квашеной капусты с луком	60,0	0,8	3,6	8,2	43	20
	Компот из свежих яблок	200,0	0,1	0,0	17,6	67	39
	Хлеб пшеничный	60,0	3,78	0,544	42,66	137,4	147
	Хлеб ржаной	50,0	2,5	0,35	22,6	106,0	148
итого за обед			36,466	28,202	156,272	933,38	
Полдник	Какао с молоком	200,0	5,998	7,38	24,093	190,82	10020
Итого за полдник			5,998	7,38	24,093	190,82	
Ужин	Пудинг творожный со сметаной	110/20	12,3	10,6	24,7	208	135

итого за ужин			12,3	10,6	24,7	208	
итого за день			60,956	54,63	240,228	1729,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша манная, молочная, с маслом сахаром	200/7/5	6,05	10,10	37,0	259,93	96
	Бутерброд с маслом	20/7/20	6,385	10,685	12,97	271,25	1
	Чай с сахаром	200	0,012	0,01	13	49,28	77
итого за завтрак			12,447	20,795	62,97	580,46	
Обед	Суп гороховый, с зеленью	200,0	10,996	6,14	38,115	244,51	44
	Котлета из говядины	70,0	10,937	13,102	4,53	177,21	
	Макароны отварные	150,0	5,27	5,075	31,825	199,2	85
	Помидор соленый	50,0	0,49	0,05	1,57	9,0	70
	Компот из свежих фруктов	200,0	0,181	0,0	18,874	78,02	358
	Хлеб пшеничный	60,0	3,78	0,544	42,66	137,4	147
	Хлеб ржаной	50,0	2,5	0,35	22,6	106,0	148
итого за обед			34,147	25,261	160,174	951,34	
Полдник	Кисель	200,0	0,2	0,0	29,8	12,275	233
итого за полдник			0,2	0	29,8	12,275	
Ужин	Плов фруктовый	150,0	2,23	4,8	16,342	134,78	133

итого за ужин			2,23	4,8	16,342	134,78	
Итого за день			49,024	50,856	269,286	1678,855	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша «Боярская» молочная	200/7/5	7,38	10,52	28,88	240,56	71
	Бутерброд с маслом	20/7	0,768	5,789	1,067	104,38	16/1
	Чай с лимоном	200/7	1,21	3,11	14,01	53,16	114
итого за завтрак			9,358	19,419	43,957	398,1	
Обед	Суп - лапша с зеленью	200,0	2,8	10	23,1	187,0	62
	Жаркое по – домашнему	220,0	14	13,4	23,6	304	163
	Салат из квашеной капусты	60,0	0,84	3,64	5,41	52,44	22
	Компот из свежих фруктов(яблоко – лимон)	200,0	0,3	0,0	27,1	104	251
	Хлеб пшеничный	60,0	3,78	0,544	42,66	137,4	147
	Хлеб ржаной	50,0	2,5	0,35	22,6	106,0	148
итого за обед			24,22	27,934	144,47	890,84	
Полдник	Кофейный напиток	200/15	5,62	7,0	23,67	184,0	258
	Сок 0,2	200,0	0,0	0,0	17,9	55,0	57
Итого за полдник			5,62	7	41,57	239	
Ужин	Оладьи с повидлом	70,0	15,5	18,0	65,8	337	281
Итого за ужин			15,5	18,0	65,8	337	
Итого за день			54,698	72,353	295,797	1864,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша овсяная с яблоком	200/7/5	3,242	6,8	18,34	184,78	138
	Бутерброд с повидлом	20/20	0,95	0,64	2,045	71,55	4
	Чай с сахаром	200/15	1,2	3,1	14,0	53,06	113
Итого за завтрак			5,392	10,54	34,385	309.39	
Обед	Щи со свежей капустой, зеленью	200,0	1,225	0,874	10,23	163,760	7
	Рыба тушеная с овощами	70,0	14,96	14,59	4,02	204,45	453
	Гороховое пюре	150,0	2,1	4,3	16,9	111	219
	Помидор соленый	50,0	0,49	0,05	1,57	9,0	14
	Напиток фруктовый	200,0	0,39	0,02	17,185	75,28	207
	Хлеб пшеничный	60,0	3,78	0,544	42,66	137,4	147
	Хлеб ржаной	50,0	2,5	0,35	22,6	106,0	148
итого за обед			25,445	20,728	115,165	806,89	
Полдник	Кисель	200,0	0,2	0,0	29,8	12,275	233
итого за полдник			0,2	0,0	29,8	12,275	
Ужин	Каша пшеничная, с маслом, сахаром	200/7/5	8,12	11,475	23,35	270,5	89
итого за			8,12	11,47	23,35	270,5	

ужин				5			
Итого за день			39,157	42,743	202,7	1399,055	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная, с маслом, сахаром	200/7/5	7,032	6,850	29,786	201,474	94
	Бутерброд с маслом	20/7	0,768	5,789	1,067	104,38	16/1
	Чай с лимоном	200/7	0,012	0,01	14,361	58,56	377
Итого за завтрак			7,812	12,649	45,214	364,414	
Обед	Суп овощной, с зеленью	200,0	1,8	3,5	20,0	161	63
	Котлета из мяса птицы	70,0	14,36	19,3	19,96	328	305
	Гречка отварная	150,0	3,17	6,7	7,03	120,46	406
	Огурец соленый	50,0	0,40	0,05	1,4	7,5	15
	компот из свежих яблок	200,0	0,1	0,0	17,6	67,0	39
	Хлеб пшеничный	60,0	3,78	0,54	42,66	137,4	147
	Хлеб ржаной	50,0	2,5	0,35	22,6	106,0	148
Итого за обед			26,11	30,44	131,25	927,36	
Полдник	Кофейный напиток	200/15	5,62	7,0	23,67	184,0	258
	Фрукт	300,0	0,6	0,9	16,4	86,9	458В
Итого за полдник			6,22	7,9	40,07	270,9	

Ужин	Запеканка творожная	110/20	12,8	13,9	32,7	293	125
Итого за ужин			12,8	13,9	32,7	293	
Итого за день			52,942	64,889	249,234	1855,674	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом, сахаром	200/7/5	18,55	17,23	51,17	296,5	56
	Бутерброд с маслом, сыром	20/7	0,768	5,789	1,067	234,38	16,1
	Чай с сахаром	200/15	2,8	3,2	17,7	58,56	258
Итого за завтрак			22,118	26,219	69,937	589,44	
Обед	Суп крестьянский с зеленью	200,0	2,2	5,1	24,9	204,89	66
	Сосиска отварная	70,0	5,5	11,95	0,2	171,12	99
	Овощи тушеные	150,0	4,9	7,11	13,29	188,45	121
	Помидор соленый	50,0	0,8	3,6	8,2	8,7	20
	Компот из сухофруктов	200,0	0,034	0,00	15,659	89,99	122
	Хлеб пшеничный	60,0	3,78	0,544	42,66	137,4	147
	Хлеб ржаной	60,0	2,5	0,35	22,6	106,0	148
Итого за обед			19,714	28,654	127,509	906,55	
Полдник	Какао с молоком	200/15	5,998	7,38	24,09	190,082	10020
Итого за полдник			5,998	7,38	24,09	190,082	

Ужин	Яйцо отварное	40,0	3,6	3,88	0,12	50,8	213
	Икра кабачковая	60,0	0,4	0,05	1,4	62,9	15
Итого за ужин			4,0	3,93	1,52	113,7	
Итого за день			51,83	66,183	223,056	1799,772	