

УТВЕРЖДЕНО
Детский сад №8 «Солнышко»

В.П. Рудых
01.09.2025г

Примерное перспективное 10 дневное меню
для муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения
сада №8 «Солнышко» для детей с дневным пребыванием (10,5 часов)
на 2025-2026 учебный год

(составлено по «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011год, по Сборнику рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях,2011г.)

		в возрасте с 1года до 3 лет						в возрасте с 3 до 7 лет						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
День: первый Неделя: первая														
<i>Завтрак</i>	Каша манная молочная	150	5,64	8,8	24,4	158,7	1,0	200	7,45	39,73	0,28	202,9	0,5	315
	Чай с сахаром	160	0,93	0,06	1,95	33,86	0,03	200	0,07	0,02	10,51	42,1	0,3	393
	Хлеб с с маслом	30 5	2,32 0,03	0,15 4,13	15,1 0,05	71,03 37,4	- -	40 5	3,1 0,03	0,2 4,13	20,1 0,05	94,7 37,4		1
			8,92	13,14	41,5	300,99	1,03		10,65	44,08	75,02	377,10	0,8	
<i>2 завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,84	0	16,87	71,25	3,34	100	0,75	0	15,15	64,01	3	399г
			0,84	0	10,1	42,67	3,34		0,84	0	10,1	42,67	3,34	
<i>Обед</i>	Салат из капусты и моркови (яблок) с растительным маслом	50	0,82	3,54	2,45	45,38	12,88	50	0,82	3,54	2,45	45,38	12,88	41
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	4,77	4,75	16,9	230,39	4,75	200	16,16	5,28	18,88	330,39	5,28	45
	Плов из курицы	180	11,15	14,43	17,74	333,41	1,2	240	20,62	22,40	33,7	410,53	1,38	
	Хлеб	30	2,32	0,15	15,1	81,03	-	40	3,1	0,2	20,1	94,7	-	
	Компот из с/ф+Вит.С	160	0,16	-	16,43	64,78	0,3	200			26,77	103,2	0.06	376
			20,06	22,87	85,49	826,24	22,47		18,03	10,71	69,64	984,20	39,89	
<i>Полдник</i>	Вафли (печенье, пряники)	50	1,46	1,66	38,75	177,08	0	70	2,04	2,33	54,25	247,91	0	609
	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,99	1,18	200	3,54	3,1	15,08	102,66	1,58	394
	Свежий плод	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368г
			4,86	4,23	60,46	301,57	6,18		6,78	5,83	86,13	426,57	9,58	
<i>Итого за день</i>			60,72	93,76	233,98	1471,47	33,02		33,92	28,16	201,03	1830,54	55,3	

День: второй															Неделя: первая				
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая.	200	10,52	48,86	48,85	136,15	-	250	5,5	4,9	7,52	149,97	0,81	781					
	Какао с молоком	160	0,07	0,02	10,51	95,4	0,03	200	5,6	6,4	19,38	119,35	1,0	397					
	Хлеб сыром	3010	3,11,84	0,22,37	20,1-	94,729,06	- - -	60	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	3					
Итого за завтрак			7,35	12,74	31,92	332,52	0,03		16	17,69	44,21	453,96	2,5						
2 завтрак	Напиток из шиповника	80	0,27	0,11	7,59	32,53	40	100	0,34	0,14	9,49	40,67	50	398					
Итого за 2 завтрак			0,27	0,11	7,59	32,53	40		0,34	0,14	9,49	40,67	50						
Обед	Винегрет овощной	50	2,11	3,18	8,11	71,12	2,85	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	33					
	Суп гороховый на мясном бульоне	180	3,47	5,74	12,6	109,38	12,35	250	9,35	7,35	6	133,15	15,44	874					
	Макароны отварные Котлета мясная, соус томатный	12060	30,739,54	4,399,65	166,109,98	627,2154,0	0,39	210	21	19,4	35,13	399	0,54	304					
	Кисель +Вит.С	160	0,35	0,02	22,4	91,31	0,32	180	0,50	0,05	27,18	111,24	0,99	382					
	Хлеб пшеничный	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0						
Итого за обед			48,92	23,13	250,59	1186,04			31,7	30,45	73,32	699,73	22,67						
полдни к	Булочка сдобная	70	6,41	6,25	39,81	240,43	0	70	3,27	1,75	25,09	129,81	0	336					
	Чай с сахаром	160	0,93	0,06	1,95	33,86	0,03	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,0	392					
Итого за			2,59	1,48	29,82	147,74	5,02		3,65	2,09	42,25	202,35	8,02						
Итого за весь день			33,54	35,95	124,38	1022,18	63,35		35,69	50,37	169,27	1396,71	83,19						

Меню – раскладка 3 день, к 10 дневному меню															
Завтрак	Каша рисовая с маслом	200	3	0,44	0,3	142,14	0	250	3,75	0,55	0,37	177,67	0	305	
	Кофейный напиток	150	2,34	1,99	10,64	70	0,98	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395	
	Бутерброд с маслом	40	2,21	6,81	13,19	122,66	0	60	3,31	10,22	19,78	184	0	1	
Итого			7,55	9,24	24,13	334,8	0,98		10,18	13,43	34,33	489,34	1,3		
2завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,67	4	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399г	
Итого			0,3	0,1	15,2	62,67	4		0,45	0,15	22,8	94	6		
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,82	0,71	20,19	2,85	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	13	
	Свекольник	200	3,74	1,7	10,18	72,82	9,88	250	4,67	2,12	12,72	91,02	12,35	46	
	Макаронные изделия отварные	100	3,66	2,81	17,58	110,32	0	150	5,49	4,21	26,37	165,48	0	205	
	Гуляш из курицы	60	7,73	6,11	1,96	93,75€	0,41	80	10,31	8,15	2,62	125	0,55	277	
	Компот из консервированных фруктов	150	0,36	0,13	24,33	100,05	1,48	180	0,43	0,16	29,19	120,06	1,78	377	
	Хлеб пшеничный	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0		
Итого			15,71	12,57	54,76	397,13	14,62		21,35	18,29	69,32	541,94	20,38		
полдни к	Пирог открытый	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,04	70	4,32	2,25	38,72	192,5	0,05	459	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,0	392	
	Свежие плоды	50	0,2	0,15	5,15	23	2,5	80	0,32	0,24	8,24	36,8	4	368a	
Итого			3,34	1,78	39,8	188,51	2,56		4,7	2,51	56,28	266,64	4,07		
Итого за весь день			26,9	23,69	133,89	983,11	22,16		58,84	34,38	182,73	1391,92	31,75		

Меню – раскладка 4 день, к 10 дневному меню

Завтрак	Яйцо варенное	80	5,62	11,69	4,66	146,46	0,61	100	7,03	14,62	5,83	183,08	0,77	424
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	60	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	3
Итого			8,87	17,82	28,39	298,02	0,69		13,39	23,81	34,56	405,75	0,88	
2 завтрак	Чай с лимоном	100	0,07	0,01	5,67	22,78	1,57	150	0,105	0,018	8,505	34,17	2,35	393
Итого			0,07	0,01	5,67	22,78	1,57		0,1	0,01	8,5	34,17	2,35	
обед	Салат из капусты с морковью	30	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	60	0,75	0,06	6,96	31,38	2,88	41
	Суп с рыбными консервами	200	8,14	2,08	13,32	120,68	6,42	250	10,175	2,6	16,65	150,85	8,025	87
	Гречка отварная	100	5,73	4,06	25,76	162,5	0	150	8,55	7,23	41,17	270,51	0	67
	Тефтели мясные	60	4,06	4,51	5,14	77,5	0,22	80	5,42	6,02	6,86	103,33	0,	287
	Соус основной	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	347
	Компот с/ф	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	
Итого			18,69	11,04	68,88	465,99	8,4		25,38	15,14	94,45	635,88	1,58	
полдник	Гребешок из дрожжевого теста	50	5,57	3,31	17,64	122,14	0,02	70	7,79	4,63	24,7	170,99	0,03	198
	Молоко	150	4,57	4,08	7,57	85	2,05	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	400
	Свежие плоды	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368г
Итого			10,89	7,64	35,71	254,64	7,07		15,09	10,47	51,6	360,33	10,77	
Итого за весь день			38,52	36,51	138,65	1041,43	17,73		53,96	49,7	189,11	1436,13	15,58	

Меню – раскладка 5 день, к 10 дневному меню														
Завтрак	Каша пшенная с маслом	200	5,3	6,38	40,52	176,93	0,6	250	5,6	8,66	21,51	187,17	0,7	70
	Кофейный напиток	150	2,34	1,99	10,63	70	0,97	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	Бутерброд с маслом	40	2,21	6,81	13,19	122,66	0	60	3,31	10,22	19,78	184	0	1
Итого			9,85	15,18	64,34	369,59	1,57		12,03	21,54	55,47	464,51	2	
2завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	52,67	4	150	0,75	0	19,05	79	6	399д
Итого			0,5	0	12,7	52,67	4		0,75	0	19,05	79	6	
обед	Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	2,33	27,63	2,85	60	0,79	3,7	4,67	55,26	5,7	11
	Лапша домашняя на к/б	200	4,28	1,12	11,86	74,6	4	250	5,35	1,4	14,82	93,25	5	110
	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	17,16	150	3,1	4,86	14,14	112,65	25,74	336
	Курица отварная	50	11,3	8,5	0	121,66	0	70	15,82	11,9	0	170,33	0	300
	Компот из кураги	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	
Итого			18,37	14,72	44,44	383,74	24,31		25,45	21,88	58,61	533,19	36,8	
полдник	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Крендель сахарный	50	2,53	4,69	19,89	132	0	70	3,3	6,6	28,01	186	0	460
	Какао	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
Итого			6,08	7,8	42,65	264,99	11,2		7,9	10,62	55,09	348,66	11,6	
Итого за весь день			34,8	37,7	164,13	1070,99	41,08		46,13	54,04	188,22	1425,36	56,4	

Меню – раскладка 6 день, к 10 дневному меню														
Завтрак	Каша пшеничная	200	5,64	0,64	0,48	154,86	0	250	7,05	0,8	0,6	193,57	0	310
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	60	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	3
Итого			9,89	6,77	20,41	306,42	0,08		13,14	9,99	29,33	416,24	0,11	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	2	150	0,75	0	15,15	64,01	3	399г
Итого			0,5	0	10,1	42,67	2		0,75	0	15,15	64,01	3	
Обед	Икра свекольная	30	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	60	0,75	0,06	6,96	31,38	2,88	41
	Суп с клецками на к/б	200	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	250	6,37	2,15	21,12	142,8	5,3	45
	Котлета мясная запеченная	50	7,76	5,89	8,03	115,83	0,07	70	10,87	8,24	11,24	162,16	0,1	282
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	321
	Соус основной	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	347
	Кисель	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,82	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382
	Хлеб пшеничный	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	147
Итого			15,75	11,23	65,05	434,83	18,7		21,67	15,66	90,32	602,06	27,56	
Полдник	Плоды свежие	50	0,2	0,15	5,15	23	2,57	80	0,32	0,24	8,24	36,8	4	368
	Пирожки дрожжевые с рисом и яйцом	50	6,3	2,85	18,15	123	0,05	70	8,82	3,99	25,41	172,2	0,07	504
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	200	0,68	0,28	18,98	81,34	100	398
Итого			7,01	3,21	37,53	207	77,55		9,82	4,51	52,63	290,34	104,07	
Итого за весь день			33,15	21,21	133,09	990,92	98,33		45,38	30,16	187,43	1372,65	134,74	

Меню – раскладка 7 день, к 10 дневному меню

Завтрак	Каша молочная из смеси круп	200	4,48	7,21	18,66	158,17	0,63	250	5,77	9,3	24,07	203,96	0,81	68
	Чай с лимоном	150	0,11	0,02	8,5	34,17	2,35	180	1,12	1,02	10,21	41	2,83	393
	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	60	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	3
Итого			8,79	13,34	40,1	315,89	3,04		13,19	19,49	53,69	430,29	3,73	
завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68	2	150	0,45	0,3	24,45	102	3	399ж
Итого			0,3	0,2	16,3	68	2		0,45	0,3	24,45	102	3	
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,17	2,85	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	33
	Рассольник Ленинградский	200	1,51	3,69	11,95	86,94	5,43	250	1,84	4,51	14,6	106,26	6,64	76
	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0	70	7,7	16,73	0,28	182	0	275
	Гречка отварная	100	5,18	3,65	23,21	146,42	0	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0	313
	Соус томатный	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	347
	Компот из сухфр. (кураги)	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	
Итого			13,01	21,48	59,05	481,15	8,6		19,43	31,35	83,87	694,92	12,72	
полдник	Флоды свежие	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368г
	Биточки (манный пудинг) со сгущенным молоком	70	12,27	8,43	12	172,9	0,16	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,0 1	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
Итого			13,06	8,69	29,49	248,4	5,17		23,97	12,47	43,27	360,34	8,26	
Итого за весь день			35,16	43,71	144,94	1113,44	18,81		57,04	63,61	205,28	1587,55	27,71	

Меню – раскладка 8 день, к 10 дневному меню														
Завтрак	Каша геркулес	200	6,44	4,36	23,44	158,8	1,16	250	8,05	5,45	29,3	198,5	1,45	164
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,01	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
	Бутерброд с маслом	40	2,21	6,81	13,19	122,66	0	60	3,31	10,22	19,78	184	0	1
Итого			8,69	11,18	43,62	309,46	1,17		11,42	15,69	58,4	419,84	1,47	
2 завтрак	Напиток из шиповника	80	0,27	0,11	7,59	32,53	40	100	0,34	0,14	9,49	40,67	50	398
Итого			0,27	0,11	7,59	32,53	40		0,34	0,14	9,49	40,67	50	
Обед	Винегрет овощной	30	0,33	1,85	1,41	27,73	6,12	60	0,67	3,71	2,83	47,46	12,25	45
	Суп с крупой (горох) с гречками	200	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66	250	5,12	5,35	16,12	133,25	5,82	81
	Жаркое под домашнему	150	18,36	4,71	16,32	180,88	6,4	220	26,92	6,90	23,93	265,29	9,39	276
	Компот из консервированных фруктов	150	0,36	0,13	24,33	100,05	1,48	180	0,43	0,16	29,19	120,06	1,78	377
	Хлеб пшеничный	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	
Итого за обед			23,15	10,97	54,96	415,26	18,66		33,14	16,12	72,07	566,06	29,24	
полдник	Плоды свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	5	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
	Коржик молочный	50	3,39	5,84	32,29	195,83	0,03	70	4,74	8,18	45,19	274,16	0,04	496
	Чай с молоком	150	4,57	4,08	7,57	85	2,05	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	400
Итого за полдник			8,16	10,12	44,76	302,83	7,08		11,16	13,94	63,13	422,7	10,78	
Итого за весь день			40,27	32,38	150,93	1060,08	66,91		56,06	45,89	203,09	1449,27	91,49	

Меню – раскладка 9 день, к 10 дневному меню														
Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	4,27	6,37	15,30	136,15	0,55	250	6,01	8,98	21,55	191,74	0,77	313
	Какао на молоке	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	60	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	3
Итого			11,62	15,19	41,2	348,69	1,81		16,51	21,77	58,24	495,73	2,46	
2 завтрак	Чай с лимоном	100	0,07	0,01	5,67	22,78	1,57	150	0,1	0,01	8,5	34,17	2,35	393
Итого			0,07	0,01	5,67	22,78	1,57		0,1	0,01	8,5	34,17	2,35	
обед	Салат из кукурузы (зел. горошка)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	60	1,72	3,7	4,82	59,58	5,58	12
	Борщ на м/б	200	1,28	3,88	8,74	75	8,44	250	1,6	4,85	10,92	93,75	10,55	56
	Тефтели рыбные	50	6,81	3,72	4,86	80	0,4	70	9,53	5,21	6,81	112	0,56	287
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0	150	3,64	5,37	36,69	209,7	0	315
	Соус томатный	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	348
	Кисель	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,82	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382
	Хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	147
Итого			11,86	13,42	63,48	422,16	12,47		17,11	19,54	90,07	603,5	17,81	
полдник	Булочка	50	3,9	3,06	26,93	151	0	70	5,46	4,28	37,7	211,4	0	473
	Чай с молоком, сахаром	150	2,65	2,32	11,31	76,99	1,18	200	3,54	3,1	15,08	102,66	1,58	394
	Фрукты свежие	50	0,2	0,15	5,15	23	2,57	80	0,32	0,24	8,24	36,8	4	368
Итого за полдни к			6,72	5,53	43,39	250,99	3,75		9,32	7,62	61,02	350,86	5,58	
Итого за весь день			30,27	34,15	153,74	1044,62	19,6		43,04	48,94	217,83	1484,26	28,2	

