



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Кораблик» п.Провидения»
_____ Т.И. Мурашко

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет

зимне-весенний период

МБДОУ «Детский сад «Кораблик» п. Провидения»

на 2025-2026 учебный год

Примерное меню

День: понедельник

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	6,03	11,6	30,15	252,9	1,4	183
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		6
	Чай с сахаром	180	0,1		4	16,3	0,03	416,01
Итого за Завтрак			8,71	20,65	48,48	318,9	1,4	
Второй завтрак								
	Напиток кисломолочный "Йогурт"	200	0,2	0,1	25,3	91,06	4	
Итого за Второй завтрак			0,2	0,1	19	78,3	5	
Обед								
	Суп гороховый	200	8	9	20	240	16,4	81
	Макаронные изделия отварные с мясом	200	4,3	0,9	26,7	138,5		218
	Салат овощной	60	0,5	1,9	1,7	27	3,62	46
	Компот из плодов консервированных (Персик)	180	0,4	0,2	22,8	95,1	1,31	395,01
	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			13,8	10,1	62,8	420,5		
Полдник								
	Какао с молоком.	200	3,2	3,5	12,8	100,5	0,73	411,01
	Булочка ванильная	65	4,1	5,3	35,4	209,3		452
Итого за Полдник			2,3	6,3	0	231	0,02	
Ужин								
	Омлет натуральный	130	6,89	12,62	1,19	145,9	0,12	229,02
	Икра кабачковая	60	0,72	2,9	4,62	46,5	4,5	228
	Чай с сахаром	180	0,1		4	16,3	0,03	413,01
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
Итого за Ужин			11,7	12,4	32,5	302,7	5,29	
Итого за день			42	47	203	1423,4	44,5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная пшенная с тыквой	200	7,6	6,1	30,5	202,6	0,68	100
	Кофейный напиток с молоком.	200	2,85	2,41	16,36	91	0,96	414,01
	Сыр (порциями)	15	2,4	4,4		54	0,11	227
	Бутерброд с маслом	50	2,3	9,1	14,6	136,6		1
Итого за Завтрак			15,15	17,61	61,46	430,2	0,68	
Второй завтрак								
	Напиток кисломолочный "Йогурт"	200	0,2	0,1	25,3	91,06	4	386
Итого за Второй завтрак			0,2	0,6	14,7	66	15	
Обед								
	Суп рассольник	180	1,5	7,2	11,9	95,3	10,38	73
	Ленивые голубцы	200	12,8	9,06	15,06	213	19	292,01
	Салат из горошка	60	1,8	2,9	3,5	21,6	5,65	46
	Морс облепиховый	180	0,3		17,37	72,45	1,2	394,01
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			16,4	16,75	70,07	372,67	49,09	
Полдник								
	Кисель из плодов или	200	0,1		16,3	63,6	1,5	
	Печенье	50	2,6	3,4	26	146		396,01
Итого за Полдник			2,6	3,4	26	146	9,8	
Ужин								
	Гречка по-купечески	150	20,37	16,6	23,6	340	0,26	251,01
	Икра кабачковая	60	0,72	2,9	4,62	46,5	4,5	
	Чай с сахаром	180	0,1		4	16,3	0,03	411,01
	Хлеб пшеничный	35	2,2	0,2	14,8	70,6		
Итого за Ужин			21,7	14,3	39,6	373,9	0,43	
Итого за день			42,7	47,6	206,8	1464,1	45,47	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	2,78	4,4	18,7	125,4	0,8	199
	Яйцо вареное	40	0,2	0,41	0,4	3,74		7
	Чай с сахаром	180	0,1		4	16,3	0,03	414,01
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
Итого за Завтрак			5,66	13,86	37,43	195,14	0,8	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (пюре фруктовое)	200	6	5	22	160	8	
Итого за Второй завтрак			3	2,5	11	80	4	
Обед								
	Щи из свежей капусты	200	6,4	5	5,4	91,6	9,96	99
	Тефтели мясные с соусом	150	6,41	6,78	5,22	107,5	0,15	292,01
	Салат из свеклы	60	1,2	0,2	6,6	30	2,88	46
	Морс брусничный	180	0,3		17,37	72,45	1,2	395,02
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			13,11	11,78	27,99	271,55	11,16	
Полдник								
	Чай с сахаром	180	0,1		4	16,3	0,03	394,02
	Булочка	50	2,3	3	27	165	0,09	450
Итого за Полдник			4,2	4,1	39,8	213,4	0,23	
Ужин								
	Макаронны отварные с сыром	200	27,6	22,1	31,6	454,6	14,7	169,01
	Кисель из плодов или	200	0,1		16,3	63,6	1,5	412,01
	Хлеб пшеничный	35	2,2	0,2	14,8	70,6		
Итого за Ужин			29,8	22,3	46,4	525,2	0	
Итого за день			40,6	44,1	203	1399,94	44,3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	180	1,6	3,8	17	109,6		175
	Чай с сахаром	180	0,1		4	16,3	0,03	415
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		6
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
Итого за Завтрак			4,28	12,85	35,33	175,6	0	
Второй завтрак								
	Напиток кисломолочный "Йогурт"	200	0,2	0,1	25,3	91,06	4	
Итого за Второй завтрак			0,2	0,6	14,7	66	15	
Обед								
	Суп рыбный	180	6,9	5,4	13,4	142,8	18,23	95,01
	Птица тушеная с соусом	80	7,6	8,6	2,8	127	0,27	293,01
	Картофельное пюре	200	4,4	7,2	27	188	0,27	330,01
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	30	0,4		0,8	5,9	2,25	20,01
	Компот из плодов консервированных (Персики.)	180	0,2		21,8	88,5	2,88	395,04
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			19,3	7,2	27,8	193,9	2,25	
Полдник								
	Чай с молоком	200	2,4	3	9,8	81,1	0,75	419
	Вафли	50	3,7	1,4	28,3	149,2	0,05	454
Итого за Полдник			6,1	1,4	28,3	149,2	0,05	
Ужин								
	Плов рисовый с сухофруктами	200	2,2	6,8	33	203		322,01
	Чай с сахаром	180	0,1		4	16,3	0,03	396,02
	Хлеб пшеничный	40	1,1	0,1	7,4	35,3		
Итого за Ужин			3,3	6,9	40,4	238,3	0	
Итого за день			42,5	47	203	1400	43,8	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Кукурузная молочная каша	200	4,6	6	22,6	150,2	2,4	199
	Чай с сахаром	180	0,1		4	16,3	0,03	416,01
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
	Сыр (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0,07	6
	Масло (порциями)	15	2,4	4,4		54		227
Итого за Завтрак			9,68	15,05	40,93	216,2	0,66	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	6	5	22	160	8	418
Итого за Второй завтрак			0,2	0,1	19	68,3	3	
Обед								
	Борщ с картофелем и	200	1,8	4,6	12,24	98,3	9,8	76
	Гуляш из печени куриной	80	11	6,4	12,2	151,4	1,13	261,01
	Рис отварной	150	3,46	5,8	29,7	177,4	18,16	339
	Салат из моркови	60	1,2	0,2	6,6	30	2,88	354
	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,4	0,1	19,3	80,5	1,44	395,02
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			12,8	18,2	67	423,5	11,24	
Полдник								
	Кисель из плодов или ягод свежих. (клубника)	200	0,1		16,3	63,6	1,5	419
	Рогалик с вареньем	50	0,3	0,3	20,2	104	2,76	454
Итого за Полдник			5,5	5,4	35,9	234,2	2,1	
Ужин								
	Оладьи, выпеченные в	180	9,05	11,36	49	236	12,23	350
	Чай с сахаром.	150			3	12,3	0,02	411,01
	Хлеб пшеничный	40	1,1	0,1	7,4	35,3		
Итого за Ужин			12,3	15,8	41,3	375,3	15,48	
Итого за день			42,3	44,5	205,9	1400,7	46,3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Кукурузная молочная каша	200	4,6	6	22,6	150,2	2,4	100
	Чай с сахаром	200	0,1		9,3	37,3	0,03	413,01
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
	Сыр (порциями)	15	2,4	4,4		54	0,11	7
Итого за Завтрак			12,08	22,45	50,73	417,9	3,15	
Второй завтрак								
	Сок	200	0,9	0	18,18	79	6	
Итого за Второй завтрак			6,9	6	9,72	128,4	7,5	
Обед	Суп гороховый	200	8	9	20	240	16,4	99,01
	Макароны отварные	200	5,5	3,01	17,3	112		244,01
	Гуляш куриный	100	13,2	4,5	3,02	109		37,01
	Салат овощной	60	0,5	1,9	1,7	27	3,62	395,02
	Компот из плодов консервированных (Ананас)	180	0,4	0,2	22,8	95,1	1,31	
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			20,9	25,6	77,1	647,2	18,65	
Полдник								
	Чай с сахаром	200	0,1		9,3	37,3	0,03	419
	Булочка ванильная	65	4,1	5,3	35,4	209,3		450
Итого за Полдник			8,4	10,1	44,5	311,3	2,46	
Ужин	Омлет натуральный	130	6,89	12,62	1,19	145,9	0,12	249,02
	Кукуруза консервированная	50	2,2	3,6	15,5	104,5	0,15	
	Чай с молоком	200	2,4	3	9,8	81,1	0,75	411
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
Итого за Ужин			13,6	9,5	56,3	435,6	0,7	
Итого за день			56	61,3	263,8	1911,2	56,08	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,5	23,54	181	1,13	199
	Кофейный напиток с молоком.	200	2,85	2,41	16,36	91	0,96	416,02
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
Итого за Завтрак			10,7	10,8	65,6	407,8	0,96	
Второй завтрак	Пюре фруктовое	90	0,5	0	15,3	63,2	6	418
Итого за Второй завтрак			0,4	0,2	22,8	94	6	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	200	1,8	4,6	12,24	98,3	9,8	89
	Котлета мясная с соусом	80	10,3	7,06	9,65	141,12	8,41	282,01
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,8	5,8	36,7	210,1	2,85	336
	Салат из моркови	60	1,2	0,2	6,6	30	2,88	228,01
	Морс облепиховый	180	0,3		17,37	72,45	1,2	394,01
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			27,2	21,1	86,2	656,6	25,24	
Полдник	Кисель из плодов или ягод свежих (клубника)	200	0,1		16,3	63,6	1,5	396,02
	Печенье	70	6,3	4,7	36,4	204,4		456
Итого за Полдник			4,6	4,3	54	275	1,5	
Ужин	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	412
	Тефтели	150	6,41	6,78	5,22	107,5	0,15	229,01
	Горошек консервированный	60	1,2	0,2	6,6	30	2,88	228,01
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
Итого за Ужин			11,4	24,1	35,2	414,9	8,19	
Итого за день			55,9	60,5	263,8	1818,3	51,44	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: среда

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	180	1,6	3,8	17	109,6		199
	Чай с молоком	200	2,4	3	9,8	81,1	0,75	414,01
	Бутерброд с маслом	40	4,7	6,9	14,6	139	0,07	3
	Итого за Завтрак		10,7	14,9	65,1	418,8	0,75	
Второй завтрак	Сок	200	0,9	0	18,18	79	6	418
	Итого за Второй завтрак		6,9	6	9,72	128,4	7,5	
Обед	Рассольник	200	7,6	5,06	10,93	104	7,5	94
	Плов из мяса	180	19,33	16,19	33,99	359	0,96	299
	Лечо овощное	60	0	0	6,5	26		350
	Морс брусничный	180	0,3		17,37	72,45	1,2	394,02
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
Итого за Обед		21,6	22,3	80,7	612,3	22,16		
Полдник	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411,01
	Булочка	50	5,82	10,01	43,13	286	0	403
	Итого за Полдник		0,4	6,5	43,3	205	4,77	
Ужин	Макароны отварные с сыром	200	27,6	22,1	31,6	454,6	14,7	289,01
	Чай с сахаром	200	0,1		4	16,3	0,03	395,03
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
Итого за Ужин		20,9	22,1	61,5	486,5	21,36		
Итого за день			56,8	64,8	273,4	1851,8	55,04	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	2,78	4,4	18,7	125,4	0,8	175
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	413
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	62,8		
	Бутерброд с маслом	60	4,2	6,24	13,08	125,1		
Итого за Завтрак			10,5	16,7	43,09	366,5	2,88	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный "Йогурт"	200	6,9	6	9,72	128,4	7,5	418
	Итого за Второй завтрак			0,4	0,5	12,3	55	121,5
Обед	Суп рыбный	180	6,9	5,4	13,4	142,8	18,23	95,01
	Жаркое по-домашнему	210	22,4	21,8	22,9	394,9	9,65	292,01
	Салат из отварной свеклы	60	1,2	0,2	6,6	30	2,88	70
	Морс брусничный	180	0,3		17,37	72,45	1,2	395,02
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			16,8	16,5	91,1	607,9	32,21	
Полдник	Чай с молоком	200	2,4	3	9,8	81,1	0,75	419
	Вафли	70	2,4	4,4	33,5	187,7		
Итого за Полдник			5,9	9,2	42,6	289,7	2,46	
Ужин	Запеканка творожная	180	26,3	18,09	25,7	372	0,36	145
	Молоко сгущенное	80	25,4	6	7,4	238,8	0,2	
	Чай с лимоном	200	4,1	3,4	11,3	84,7	0,76	411,01
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
Итого за Ужин			20,4	22,1	53,2	570,7	0,54	
Итого за день			54	62	239,4	1892,4	44,09	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшена	200	6,08	11,18	33,48	260		174
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	415
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
Итого за Завтрак			12,08	18,8	39,21	444,1	1,89	
Второй завтрак								
	Сок	200	0,9	0	18,18	79	6	
Итого за Второй завтрак			6,9	6	9,72	128,4	7,5	
Обед	Суп куриный с вермишелью	180	2,3	4,5	9,9	100,5	0,36	87,01
	Рагу овощное с мясом	200	21,7	16,5	15,02	196	5,2	259,01
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	1	7,8	3	70
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,1	19,3	80,5	1,44	394,01
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			20,9	17,4	70,4	538,2	7	
Полдник	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	396,03
	Булочка	70	7,7	5	16,2	183	0,09	470
Итого за Полдник			5,6	3	31,1	216,6	1,59	
Ужин	Плов рисовый с сухофруктами	200	2,2	6,8	33	203		166,04
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	412,01
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
Итого за Ужин			17,9	33,2	48,5	433,2	7,1	
Итого за день			54	59,5	260,9	1731,3	47,8	