



УТВЕРДЖАЮ:
и. о. Заведующего МБДОУ «Центр развития ребенка-
детский сад № 5»

Ткачук О.А.

«01» ноября 2025 г

Примерное меню питания детей на 10 дней.
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 5»

(в возрасте от 3-х- до 7 лет, посещающих дошкольное учреждение
с 10,5 – часовым режимом функционирования)
холодный период

г. Дальнереченск

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная манная	180	5,27	8,95	24,12	199,24	0,81	34
	Бутерброд с маслом. сыром	30/5/7	3,26	1,07	11,4	122,6	0,01	3
	Чай с молоком	180			10,78	38,7		263
	Итого за прием пищи	400	8,53	10,02	46,3	360,64	0,82	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Кисломолочный продукт	150	0,5	0,1	10,1	146,0	2,0	
	Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	-
	Свекольник со сметаной	180	6,4	8,23	12,8	147,6	12,96	6
	Закуска – икра овощная	40	4,3	3,53	4,68	82,5	15,1	200
	Мясной рулет с яйцом	60	10,1	6,0	3,96	120,9		391
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81,0	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	600	26,01	25,96	65,82	560,33	13,33	-
Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Творожные сырники	130	22,32	17,42	16,97	324,9	0,23	55
	Сладкий подлив	40	0,48	1,33	2,95	22,7	0,7	
	Кисель ягодный	180	1,08	1,17	10,39	81,0	1,05	248
	Итого за прием пищи:	350	24,48	19,92	30,31	428,6	1,35	
Итого за день:			59,52	56,0	235,59	1395,57	27,19	-
								-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная гречневая	180	6,27	9,36	22,5	201,87	0,81	33
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/7	5,27	7,49	14,71	136,13	0,21	3
	Какао на молоке	180	1,08	1,17	11,7	81,0	1,05	253
	Итого за прием пищи	400	12,43	18,02	47,6	417,29	2,07	532-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
	Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	-
Обед для детей 3-7 лет	Огурчик порционный кислый	40	0,24	0,03	1,02	4,2	0,5	
	Суп гороховый с курицей	180	1,98	2,01	14,49	167,22	3,87	88
	Жаркое по домашнему с мясом	180	12,46	11,31	17,26	230,0	9,59	153
	Компот из сухофруктов	180	0,43		21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	89,5	0	123
	Сухарики	20	1,77	0,69	11,43	60,26		23
	Итого за прием пищи	650	20,15	14,1	82,32	632,18	14,32	-
	Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Овощи тушеные с мясом	180	4,51	6,09	17,58	146,59	10,08
Чай с сахаром	180			10,78	38,7		263	
Булочка домашняя	60	4,51	5,04	40,4	283,4	0,32	168	
Итого за прием пищи:		420	9,02	11,04	68,76	468,69	10,4	-
Итого за день:			42,1	43,26	208,78	1564,16	28,79	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак для детей 3-7лет	Вермишель молочная	180	5,9	8,1	23,5	168,33	0,81	10
	Бутерброд с повидлом	30/10	3,53	0,42	22,64	164,8		
	Чай с сахаром, молоком	180			10,78	38,7		263
	Итого за прием пищи	400	9,43	8,92	46,54	357,93	0,81	-
Второй завтрак для детей 3-7лет	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	1,8	
	Итого за прием пищи	150	5,4	5,0	21,6	46,0	1,8	-
Обед для детей 3-7 лет	Помидор кислый	50	1,7	9,76	8,2	13,2	6,0	49
	Суп-уха	180	6,86	6,72	11,47	133,8	7,29	168
	Каша пшеничная с маслом	130	2,8	1,48	17,8	92,6	6,7	186
	Шницель	60	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	
	Подлив	30	0,33	0,96	1,5	15,49	0,18	227
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	690	25,26	27,55	84,25	564,05	22,15	-
Усиленный полдник для детей 3-7 года	Салат из отварных овощей	60	5,95	6,31	15,1	138,34	1,68	27
	Тефтеля рыбная	90	25,3	7,27	6,0	160,96	0,07	104
	Чай с сахаром	180			10,78	38,7		263
	Хлеб пшеничный	20	1,08	0,36	10,02	53,7		163
Итого за прием пищи:		370	32,97	14,32	57,92	500,3	1,75	-
Итого за день			73,06	73,06	210,31	1468,28	26,51	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная Дружба	180	4,84	5,59	26,76	176,05	0,67	266
	Бутерброд с маслом	30/5	2,36	7,49	14,7	136,13	0,01	1
	Кофейный напиток	180	1,17	1,17	12,6	81,81	0,72	253
	Итого за прием пищи	395	8,37	14,25	54,06	393,99	1,54	-
Второй завтрак для детей3-7 лет	Сок	100	0,5	0	13,7	56,0	0,03	-
	Итого за прием пищи	100	0,5	0	13,7	56,0	0,03	-
Обед для детей 3-7 лет	Салат из квашеной капусты	60	0,95	1,76	5,3	65,4	11,34	17
	Суп овощной с курицей	180	5,92	8,1	19,17	168,33	8,1	101
	Картофельное пюре	130	3,05	3,81	24,8	99,75	11,75	17
	Печень, тушенная в сметане	60	7,86	3,17	1,21	62,81	0,05	
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81,0	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	660	20,28	17,45	88,6	666,79	31,6	-
								204
Усиленный полдник для детей 3-7 года	Рожки с сыром	150	12,3	12,01	27,25	261,6	0,16	
	Яйцо отварное	20	2,1	1,9	0,10	24,8		
	Какао на молоке	180	1,08	1,17	1039	81,0	1,05	248
	Хлеб пшеничный	25	1,32	2,27	7,0	38		
Итого за прием пищи:		350	15,48	15,08	37,74	367,4	1,21	-
Итого за день			44,63	46,78	194,1	1582,19	34,38	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная геркулесовая	180	5,27	8,95	24,12	199,24	0,81	281
	Бутерброд с маслом	30/5	2,36	7,49	14,7	136,13	0,01	1
	Чай с сахаром	160			10,78	38,7	0,72	
	Итого за прием пищи	410	7,63	16,44	49,7	374,07	1,54	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	сок	100	0,5		13,7	56,0	0,03	
	Итого за прием пищи	100	0,5		13,7	56,0	0,03	-
Обед для детей3-7 лет	Огурец порционный	50	0,73	4,53	3,72	18,0	3,9	54
	Суп с мясными фрикадельками	180	5,31	4,33	11,88	156,27	8,6	30
	Плов	150	23,6	10,9	33,8	216,0	0,5	178
	Кисель ягодный	180	0,1		16,2	54		206
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	620	33,37	20,37	82 52	576,0	13,36	-
	Пирожок с повидлом	70	4,48	5,04	28,4	180,0	2,1	294
	Чай с сахаром	180			10,78	38,7		255
Итого за прием пищи:		400	18,2	16,07	56,3	448,7	11,7	-
Итого за день			58,38	52 88	202,2	1454,7	26,53	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная пшеничная	180	5,95	6,31	15,1	138,34	1,68	27
	Бутерброд с маслом. сыром	30/5/7	5,27	7,49	14,7	136,13	0,21	1
	Чай с лимоном	180	1,08	1,17	10,39	35,32	1,05	
	Итого за прием пищи	400	12,3	14,97	40,19	355,47	2,39	-
Второй завтрак для детей 3-7лет	яблоко	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
	Салат с морской капустой	60	0,6	6,0	4,2	73,2	28,5	19
	Суп овощной со сметаной	180	5,82	11,52	9,28	121,58	7,34	151
	Тефтеля мясная в соусе	60\30	10,08	10,32	9,24	169,8		
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	660	23,38	32,18	51,28	708,37	36,99	-
Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Икра овощная консервированная	60	1,52	7,12	6,16	95,2	5,36	19
	Омлет	100	6,11	6,28	7,25	125,0	0,13	56
	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	38,7		263
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	35,8		123
Итого за прием пищи:		400	9,34	15,12	43,17	357,9	5,49	-
Итого за день			45,52	62,37	145,04	1467,7	46,87	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная гречневая	180	6,21	5,28	32,79	203,0	0,5	46
	Бутерброд с маслом , сыром	30/5/7	5,27	7,49	14,71	136,13	0,21	3
	Чай с сахаром	180			10,78	38,7		263
	Итого за прием пищи	397	11,48	12,73	58,3	377,83	0,71	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Кисломолочный продукт	100	0,5	0,1	10,1	76	2,0	532
	Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	76	2,0	-
	Огурец порционный	20	0,09	0,6	1,2	9,2	19,8	139
	Щи с курицей	180	6,9	5,5	7,8	110,4	9,0	
	Гороховое пюре	130	7,19	8,75	10,0	156,0	7,32	94
	Котлета печеночная	70	10,09	5,0	6,7	145,3		
	подлив	30	5,0	6,7	145			
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81,0		206
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	700	25,67	32,18	72,41	669,71	38,74	-
	Творожный пудинг	130	20,2		30,2	421,9	1,03	
	кисель	180	0,1		16,2	54,0		206
	Сладкий подлив	20	0,28	0,38	2,72	15,54		81
	Итого за прием пищи:		400	44,81	18,36	95,81	440,1	1,61
Итого за день			82,46	63,5	236,6	1533,7	43,06	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная рисовая	180	6,27	9,36	22,5	200,16	0,81	33
	Бутерброд с повидлом	30/10	3,53	0,42	22,64	164,8		
	Кофейный напиток	180	1,08	1,17	11,7	81,0	1,05	253
	Итого за прием пищи	400	10,88	10,9	56,84	445,96	1,86	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
	Суп вермишелевый с курицей	180	5,31	4,33	11,88	156,27	8,6	38
	Овощное рагу	100	4,96	4,07	5,4	139,99	17,42	200
	Рыбное суфле	70	10,36	3,01	2,38	77,7	0,15	93
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	580	24,36	12,02	57,78	544,46	26,53	-
	Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Винегрет овощной	100	3,05	3,81	24,8	99,75	11,75
Сдоба домашняя	60	17,43	11,64	7,1	262,31	21,61		
Чай с сахаром	180			10,78	38,7		263	
Итого за прием пищи:		430	24,99	20,49	83,08	300,76	33,68	-
Итого за день			60,73	43,51	207,8	1337,18	64,07	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная пшеничная	180	6,27	9,36	22,5	201,16	0,81	31
	Бутерброд с маслом,	30/5	2,36	7,49	14,7	136,13	0,01	1
	Яйцо отварное	20	2,1	1,9	0,10	24,8		
	Чай с сахаром	180			10,78	38,7		263
	Итого за прием пищи	410	10,73	18,75	48,08	400,8	0,82	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок	150	5,4	5,0	21,6	45	1,8	532
	Итого за прием пищи	150	5,4	5,0	21,6	45	1,8	-
Обед для детей 3-7лет	Сельдь с луком и зеленым горошком	60	5,3	6,5	0,91	116,0	1,0	22
	Суп крупяной с курицей	180	3,73	5,43	18,70	129,6	7,02	101
	Рожки с маслом	130	5,34	6,96	31,45	203,0	5,95	195
	Мясо тушеное в соусе	60	5,3	6,5	0,91	116,0		206
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81,0	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	660	23,4	25,55	90,09	736,2	14,93	-
Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Запеканка из печени с рисом	150	11,25	14,08	9,66	210,8	7,2	151
	Чай с сахаром	180	0,2	0	10,78	38,7		263
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	35,8		123
Итого за прием пищи:		350	12,57	14,32	27,12	285,3	7,2	-
Итого за день			52,1	63,62	186,89	1580,3	24,91	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная с крупой	180	6,27	9,36	22,5	200,16	0,81	33
	Бутерброд с маслом	30/10	3,53	0,42	22,64	164,8		
	Кофейный напиток	180	1,08	1,17	11,7	81,0	1,05	253
	Итого за прием пищи	400	10,88	10,9	56,84	445,96	1,86	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
	Рассольник с курицей, сметаной	180	5,31	4,33	11,88	156,27	8,6	38
	Каша гречневая с маслом	130	4,96	4,07	5,4	129,99	17,42	200
	Котлета мясная в соусе	70/30	10,36	3,01	2,38	77,7	0,15	93
	Кисель ягодный	180	0,43	0,01	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	580	24,36	12,02	57,78	544,46	26,53	-
	Булочка сладкая печеная	60	17,43	11,64	7,1	262,31	21,61	
	Кисель ягодный	180			10,78	38,7		263
Итого за прием пищи:		430	24,99	20,49	83,08	300,76	33,68	-
Итого за день			60,73	43,51	207,8	1337,18	64,07	-