

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Первомайский детский сад общеразвивающего вида «Березка»
Первомайского района

Утверждено «01» августа 2025г.
приказ №26-0
Заведующей *Г.И. Пановой* Пановой А.И.



Десятидневное меню для питания детей от 1,5 до 7 лет

Десятидневное меню

МБДОУ детский сад "Березка"

	Наименование блюда	Объем порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1 день											
Завтрак											
168	Каша манная молочная с маслом	150/5	180/5	4.68	5.616	4.575	5.49	14.775	17.73	118.98	142.776
397	Какао на молоке	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107
1	Батон с маслом	20//5	40//5	1.22	2.45	3.77	7.55	7.32	14.62	68	136
	итого	335	415	9.05	11.736	11.065	16.23	35.055	48.17	275.98	385.776
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0	0	10.1	10.1	42.666	42.666
Обед											
72	Щи по уральски на м/б	150	180	4.9	5.1	5.53	5.58	11.84	13.32	115.32	122.85
313	Перловка отварная с маслом	120	150	3.024	3.84	2.62	4.23	32.34	40.47	166.5	216.05
121	Фрикадельки мясные	60	80	17.2	23	9.6	12.8	0.6	0.8	157.8	210.4
376	Компот из с/ф	150	180	0.1	0.135	0	0	12.1	14.76	54.9	100.62
	Хлеб пшеничный	25	40	1.9	3.04	0.2	0.32	12.3	19.69	58.6	93.76
348	соус томатный	20	30	0.23	0.35	0.08	0.12	1.6	2.4	14.9	22.35
	итого	525	660	27.354	35.465	18.03	23.05	70.78	91.44	568.02	766.03
Полдник											
168	Булочка домашняя	50	50	3.64	3.64	6.26	6.26	26.96	26.96	179	179
213	Яйцо	40	40	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63
393	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0.07	0.121	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41
	итого	240	270	8.79	8.841	10.87	10.88	34.34	37.44	271	283
	Всего за день	1200	1445	45.694	56.542	39.965	50.16	150.275	187.15	1157.666	1477.472

Десятидневное меню

МБДОУ детский сад "Березка"

	Наименование блюда	Объем порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
2 день											
Завтрак											
185	Каша молочная пшенная с маслом	150/5	200/5	3.44	4.13	4.96	5.95	19.6	23.52	144.47	173.37
395	Кофейный напиток на молоке	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	70	91
3	Батон с маслом и сыром	20/5//10	40/5//10	3.67	4.73	6.42	6.88	7.32	14.56	103.4	139
	итого	345	425	9.45	11.71	13.38	15.24	37.55	52.44	317.87	403.37
Второй завтрак											
368	фрукт (груша)	100	100	0.4	0.4	0.3	0.3	10.3	10.3	46	46
Обед											
76	Рассольник на м/б со сметаной	150	180	3.85	4.62	2.19	2.63	4.41	5.29	76.9	92.28
321	Картофельное пюре	120	150	2.5	3.12	3.8	4.5	15.8	19	107.4	128.98
300	Курица жареная в духовке	60	70	14.4	16.8	8.04	9.34	0	0	133.8	156.1
348	соус томатный	20	30	0.23	0.35	0.08	0.12	1.6	2.4	14.9	22.35
	Хлеб пшеничный	25	40	1.9	3.04	0.2	0.32	12.3	19.69	58.6	93.76
378	Кисель клюквенный	150	180	0.07	0.4	0.03	0.04	19.61	23.53	78.9	94.68
	итого	525	650	22.95	28.33	14.34	16.95	53.72	69.91	470.5	588.15
Полдник											
447	блины с маслом	55	105	2.61	5.18	4.82	6.2	14.94	29.82	114	119
392	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40
	итого	205	285	2.65	5.24	4.83	6.22	21.93	39.81	142	159
	Всего за день	1175	1460	35.45	45.68	32.85	38.71	123.5	172.46	976.37	1196.52

	Наименование блюда	Объем порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
3 день											
Завтрак											
176	Каша рисовая с маслом	150/5	200/5	2.32	2.8	3.96	4.73	24.08	28.74	141	168.29
394	Чай с молоком	150	180	2.65	2.67	2.33	2.34	11.31	14.31	77	89
2	Батон с маслом и повидлом	20/5//5	40/5//5	1.636	3.222	3.823	4.021	12.452	22.334	91.94	140.78
	итого	340	420	6.606	8.692	10.113	11.091	47.842	65.384	309.94	398.07
Второй завтрак											
	Йогурт	100	100	2.5	2.5	3	3	14.5	14.5	92	92
Обед											
80	Суп полевой с пшеном	150	180	1.31	1.57	1.71	2.05	8.58	10.3	54.9	65.88
313	Гречка отварная с маслом	120	150	3.9	4.9	5.1	6	22.8	28.6	144.6	177.9
277	Гуляш из говядины	120	160	10.18	11.64	11.75	13.43	2.01	2.3	154.55	176.63
	Хлеб пшеничный	25	40	1.9	3.04	0.2	0.32	12.3	19.69	58.6	93.76
376	Компот из с/ф	150	180	0.1	0.135	0	0	12.1	14.76	54.9	100.62
	итого	565	710	17.39	21.285	18.76	21.8	57.79	75.65	467.55	614.79
Полдник											
458	Ватрушка с творогом	70	70	9.22	9.22	5.48	5.48	29.18	29.18	202	202
393	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0.07	0.121	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41
	Зефирка	50	50	0.16	0.16	0.02	0.02	15.96	15.96	65	65
	итого	270	300	9.45	9.501	5.51	5.52	52.24	55.34	296	308
	Всего за день	1275	1530	35.946	41.978	37.383	41.411	172.372	210.874	1165.49	1412.86

	Наименование блюда	Объем порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
4 день											
Завтрак											
215	Омлет	65	85	5.73	7.52	11.04	13.46	1.1	1.51	127	157
397	Какао на молоке	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107
5	Батон с повидлом	20//10	40//10	1.62	3.24	0.2	0.4	12.26	24.52	58.4	116.8
	итого	250	300	10.5	14.43	13.96	17.05	26.32	41.85	274.4	380.8
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0	0	10.1	10.1	42.666	42.666
Обед											
71	Щи на м/б со сметаной	150	180	1.18	1.42	4.12	5	4.33	5.21	59.31	71.74
317	Лапша отварная с маслом	120	150	4.2	5.3	4.9	5.7	23.3	29.1	153.4	191.3
245	Рыба припущения	80	80	9.44	9.44	4.15	4.15	0.32	0.32	93.05	93.05
348	Соус томатный	20	30	0.23	0.35	0.08	0.12	1.6	2.4	14.9	22.35
	Хлеб пшеничный	25	40	1.9	3.04	0.2	0.32	12.3	19.69	58.6	93.76
372	Морс из ягод	150	180	0	0	0	0	16.4	19.67	61.45	73.75
	итого	545	660	16.95	19.55	13.45	15.29	58.25	76.39	440.71	545.95
Полдник											
450	Оладьи (творог/изюм/яблоко/банан)	65	130	5.21	10.46	4.46	12.18	25.5	51.06	163	356
392	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40
	Пряник	25	25	1.3	1.3	4.2	4.2	10.6	10.6	86	86
	итого	240	335	6.55	11.82	8.67	16.4	43.09	71.65	277	482
	Всего за день	1135	1395	34.5	46.3	36.08	48.74	137.76	199.99	1034.776	1451.416

	Наименование блюда	Объем порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
5 день											
Завтрак											
168	Каша ячневая молочная с маслом	150/5	180/5	4.93	5.57	8.04	9.85	36.36	43.43	262.71	323.55
395	Кофейный напиток на молоке	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	70	91
3	Батон с плавленным сыром	20//5	40//5	1.951	3.902	1.888	3.776	9.997	19.994	65.99	131.98
	итого	335	395	9.221	12.322	11.928	16.036	56.987	77.784	398.7	546.53
Второй завтрак											
368	Фрукт (яблоко)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
Обед											
77	Суп кудрявый на м/б	150	180	7.19	8.62	4.67	3.53	17.68	20.09	128.01	153.61
276	Жаркое по домашнему с мясом	120	150	15.02	18.77	4.07	5.09	11.97	14.97	144.5	180.68
376	Компот из с/ф	150	180	0.1	0.135	0	0	12.1	14.76	54.9	100.62
	Хлеб пшеничный	25	40	1.9	3.04	0.2	0.32	12.3	19.69	58.6	93.76
	итого	445	550	24.21	30.565	8.94	8.94	54.05	69.51	386.01	528.67
Полдник											
87	Суп из рыбных консерв	120	150	1.53	1.91	2.33	2.91	6.83	8.53	54.36	67.95
	Хлеб пшеничный	25	40	1.9	3.04	0.2	0.32	12.3	19.69	58.6	93.76
393	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0.07	0.121	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41
	итого	295	370	3.5	5.071	2.54	3.25	26.23	38.42	141.96	202.71
	Всего за день	1175	1415	37.331	48.358	23.808	28.626	147.067	195.514	970.67	1321.91

Десятидневное меню

МБДОУ детский сад "Березка"

	Наименование блюда	Объем порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
6 день											
Завтрак											
168	Каша кукурузная молочная	150	180	6	7.2	8	9.6	32	38.4	230	276
394	Чай с сахаром и молоком	150	180	2.65	2.67	2.33	2.34	11.31	14.31	77	89
5	Хлеб с повидлом	20//10	40//10	1.62	3.24	0.2	0.4	12.26	24.52	58.4	116.8
	итого	335	395	10.27	13.11	10.53	12.34	55.57	77.23	365.4	481.8
Второй завтрак											
399	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0	0	10.1	10.1	42.666	42.666
Обед											
85	Суп с клецками на м/б	150	180	1.26	1.51	2.02	2.42	7.28	8.74	52.35	62.82
304	Плов с курицей	120	150	12	15	11.09	13.86	20.07	25.09	228	285
372	Морс вишневый	150	180	0	0	0	0	16.4	19.67	61.45	73.75
	Хлеб пшеничный	25	40	1.9	3.04	0.2	0.32	12.3	19.69	58.6	93.76
	итого	445	550	15.16	19.55	13.31	16.6	56.05	73.19	400.4	515.33
Полдник											
139	Котлета картофельная с соусом сметанным	115	115	3.5	3.5	7.06	7.06	22.28	22.28	167	167
392	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40
	Печенье										
	итого	265	295	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28	207
	Всего за день	1145	1340	25.97	33.22	23.85	28.96	128.71	170.51	836.466	1246.796

Десятидневное меню

МБДОУ детский сад "Восход"

	Наименование блюда	Объем порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
7 день											
Завтрак											
168	Каша молочная сборная (рис и пшено)	150//5	180//5	3.53	4.23	4.53	5.44	20.56	24.67	137.1	164.52
395	Кофейный напиток на молоке	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	70	91
3	Батон с сыром	20//5	40//10	2.78	5.54	1.68	3.35	9.76	19.52	66.4	132.8
	итого	335	395	8.65	12.62	8.21	11.2	40.95	58.55	273.5	388.32
Второй завтрак											
368	Фрукт (банан)	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	95	95
Обед											
56	Борщ на м/б со сметаной	150	180	1.24	1.51	3.14	3.79	7.61	9.15	72.96	88.2
205	Макароны отварные с маслом	120	150	4.2	5.3	4.9	5.7	23.3	29.1	153.4	191.3
282	Котлета мясная	60	80	12.9	17.2	13.74	18.32	7.35	9.8	204.38	272.5
348	Соус томатный	20	30	0.23	0.35	0.08	0.12	1.6	2.4	14.9	22.35
	Хлеб пшеничный	25	40	1.9	3.04	0.2	0.32	12.3	19.69	58.6	93.76
376	Компот из с/ф	150	180	0.1	0.135	0	0	12.1	14.76	54.9	100.62
	итого	525	660	20.57	27.535	22.06	28.25	64.26	84.9	559.14	768.73
Полдник											
447	Блины со сгущенкой	55	105	3.26	6.52	1.85	3.71	20.23	40.47	111	221
393	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0.07	0.121	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41
	итого	220	250	3.33	6.641	1.86	3.73	27.33	50.67	140	262
	Всего за день	1180	1405	34.05	48.296	32.63	43.68	153.54	215.12	1067.64	1514.05

	Наименование блюда	Объем порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
8 день											
Завтрак											
93	Суп молочный с вермишелью	150	180	7.39	8.87	8	9.6	5.2	6.23	166.25	139.5
397	Какао на молоке	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107
1	Батон с маслом	20//5	40//5	1.22	2.45	3.77	7.55	7.32	14.62	68	136
	итого	330	390	11.76	14.99	14.49	20.34	25.48	36.67	323.25	382.5
Второй завтрак											
	Снежок	100	100	2.5	2.5	2.8	4.2	11	16.5	77	115.5
Обед											
81	Суп с бобовыми на м/б	150	180	3.29	3.95	3.79	4.55	9.79	11.75	80.85	97.02
321	Картофельное пюре	120	150	2.5	3.12	3.8	4.5	15.8	19	107.4	128.98
312	Кнели мясные	60	60	10.64	14.21	9.97	13.51	3.79	5.3	147	200
348	Соус томатный	20	30	0.23	0.35	0.08	0.12	1.6	2.4	14.9	22.35
378	Кисель из ягод	150	180	0.07	0.4	0.03	0.04	19.61	23.53	78.9	94.68
	Хлеб пшеничный	25	40	1.9	3.04	0.2	0.32	12.3	19.69	58.6	93.76
	итого	525	640	18.63	25.07	17.87	23.04	62.89	81.67	487.65	636.79
Полдник											
231	Сырники творожные с джемом	90	90	13.07	13.07	7.32	7.32	13.84	13.84	173.57	173.57
392	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40
	итого	240	270	13.11	13.13	7.33	7.34	20.83	23.83	201.57	213.57
	Всего за день	1195	1400	46	55.69	42.49	54.92	120.2	158.67	1089.47	1348.36

Десятидневное меню

МБДОУ детский сад "Березка"

	Наименование блюда	Объем порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
9 день											
Завтрак											
205	Макароны отварные с маслом	150	180	4.2	5.3	4.9	5.7	23.3	29.1	153.4	191.3
394	Чай с молоком	150	180	2.65	2.67	2.33	2.34	11.31	14.31	77	89
3	Батон с маслом и сыром	20//5/10	40//5/10	3.67	4.73	6.42	6.88	7.32	14.56	103.4	139
	итого	340	400	10.52	12.7	13.65	14.92	41.93	57.97	333.8	419.3
Второй завтрак											
	Сок	100	100	0.5	0.5	0	0	10.1	10.1	42.666	42.666
Обед											
58	Свекольник со сметаной	150	180	1.28	1.53	3.3	3.96	8.78	10.53	69.75	83.7
316	Рис отварной	120	150	2.6	3.3	4.23	5.2	29.97	34.77	172.5	207.05
124	Фрикадельки рыбные	60	60	84.54	112.72	3.6	4.8	7.76	10.34	123.19	164.25
348	Соус томатный	20	30	0.23	0.35	0.08	0.12	1.6	2.4	14.9	22.35
376	Компот из с/ф	150	180	0.1	0.135	0	0	12.1	14.76	54.9	100.62
	Хлеб пшеничный	25	40	1.9	3.04	0.2	0.32	12.3	19.69	58.6	93.76
	итого	525	640	90.65	121.075	11.41	14.4	72.51	92.49	493.84	671.73
Полдник											
215	Омлет	65	65	5.73	7.52	11.04	13.46	1.1	1.51	127	157
393	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0.07	0.121	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41
	Хлеб пшеничный	25	40	1.9	3.04	0.2	0.32	12.3	19.69	58.6	93.76
	итого	240	285	7.7	10.681	11.25	13.8	20.5	31.4	214.6	291.76
	Всего за день	1205	1425	109.37	144.956	36.31	43.12	145.04	191.96	1084.906	1425.456

Десятидневное меню

МБДОУ детский сад "Березка"

	Наименование блюда	Объем порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
10 день											
Завтрак											
168	Каша молочная пшеничная с маслом	150	180	4.08	4.9	4.08	8.97	25.05	30.06	153	183.6
395	Кофейный напиток на молоке	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	70	91
3	Батон с плавленным сыром	20//5	40//10	1.951	3.902	1.888	3.776	9.997	19.994	65.99	131.98
	итого	335	395	8.371	11.652	7.968	15.156	45.677	64.414	288.99	406.58
Второй завтрак											
368	Фрукт (яблоко)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
Обед											
82	Суп на м/б с вермишелью	150	180	1.61	1.94	1.7	2.04	10.29	12.34	62.85	75.42
313	Гречка отварная с маслом	120	150	3.9	4.9	5.1	6	22.8	28.6	144.6	177.9
285	Тефтели мясные	80	80	8.87	11.78	9.83	12.91	11.71	14.9	171	223
348	Соус томатный	20	30	0.23	0.35	0.08	0.12	1.6	2.4	14.9	22.35
372	Морс вишневый	150	180	0	0	0	0	16.4	19.67	61.45	73.75
	Хлеб пшеничный	25	40	1.9	3.04	0.2	0.32	12.3	19.69	58.6	93.76
	итого	545	660	16.51	22.01	16.91	21.39	75.1	97.6	513.4	666.18
Полдник											
470	Булочка дорожная	50	50	3.39	3.39	6.98	6.98	26.07	26.07	181	181
	Йогурт	150	150	3.75	3.75	4.5	4.5	21.75	21.75	138	138
	итого	200	200	7.14	7.14	11.48	11.48	47.82	47.82	319	319
	Всего за день	1180	1355	32.421	41.202	36.758	48.426	178.397	219.634	1165.39	1435.76