

01.02.26

Утверждено:
и.о.Заведующий МБДОУ "Чайка"
с. Михайловка

Л.В. Гаврилина

Приказ от 28.01.2026 № 14-ОД



**Примерное-перспективное
10-ти дневное меню
для питания детей в МБДОУ "Чайка" с. Михайловка
Зимний период**

ЛЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит.С	№ рец.
День 1								
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200,00	2,85	5,01	14,29	114,00	0,00	
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	412
	Бутерброд с маслом	38,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1
	Итого	418,00	5,34	8,96	36,94	247,00	2,42	
2 завтрак	Фрукты свежие	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	386
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	88
	Салат из картофеля с соевым горошком	60,00	0,56	2,00	3,60	34,90	13,00	20
	Котлета мясная	80,00	9,56	2,40	5,60	82,40	0,29	299
	Капуста тушеная	130,00	2,04	3,20	13,60	91,50	12,10	
	Компот из сухо/свежих фруктов	180,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	390
	Хлеб ржаной	50,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85
	Хлеб пшеничный	50,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	Итого	750,00	18,84	10,68	85,03	511,65	32,29	
Подлник	Булочка "Веснушка"	60,00	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	456
	Какао с молоком	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	0,00	
	Итого	240,00	2,62	2,32	8,24	61,50	0,00	
Итого за 1 день		1548,00	27,18	22,34	139,52	861,95	44,21	

День 2									
Завтрак	Суп молочный с геркулесом	200,00	2,17	3,89	22,51	134,00	0,00		101
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42		412
	Бутерброд с маслом	38,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00		1
Итого		418,00	4,66	7,84	45,16	267,00	2,42		386
Обед	Фрукты свежие	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50		
	Борщ с фасолью и картофелем	200,00	1,63	4,00	11,28	87,80	7,03		
	Салат из свеклы	60,00	0,57	2,40	3,30	37,50	3,80		34
	Мясо тушеное с овощами	160,00	12,59	10,29	3,52	157,00	0,000		290
	Компот из сухо/свежих фруктов	180,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30		394
	Хлеб ржаной	50,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00		85
	Хлеб пшеничный	50,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00		86
Итого		700,00	17,09	13,40	50,94	393,25	4,10		
Полдник	Вареники ленивые	120,00	9,64	6,63	9,43	136,00	0,13		250
	Кисломолочный напиток	180,00	5,22	3,75	6,15	85,00	1,20		
	Итого	300,00	14,86	10,38	15,58	221,00	1,33		
Итого за 2 день		1558,00	36,99	32,00	120,99	923,05	17,35		
День 3									
Завтрак	Суп молочный манный	200,00	4,12	4,03	25,31	154,00	0,00		
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42		412
	Бутерброд с маслом	38,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00		3
Итого		418,00	6,61	7,98	47,96	287,00	2,42		
2 завтрак	Сок фруктовый	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50		418
	Кондитерское изделие	30,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00		
	Рассольник домашний	200,00	1,74	2,27	11,43	73,00	6,60		
	Салат из соевых орупцов	60,00	0,49	0,04	4,64	20,92	1,92		23
	Плов из птицы	180,00	1,98	3,71	9,49	79,00	16,37		
	Компот из сухо/свежих фруктов	180,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30		394
	Хлеб ржаной	25,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00		85
Обед	Хлеб пшеничный	50,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00		86
	Итого	695,00	8,74	6,83	74,08	391,97	25,19		
	Макаронь отварные с сыром	135,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00		220
Полдник	Суфле из печени	80,00	0,45	0,15	20,80	94,00	6,00		411
	Чай с сахаром	180,00	0,45	0,15	20,80	94,00	6,00		411
	Хлеб ржаной	25,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00		85
Итого		420,00	7,64	6,78	70,67	387,80	12,00		
Итого за 3 день		1673,00	23,37	21,97	202,02	1108,57	49,11		

День 4									
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200,00	2,40	3,82	16,10	108,00	0,00		
	Кофейный напиток с молоком	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42		414
	Бутерброд с маслом	38,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00		1
	Итого	418,00	4,89	7,77	38,75	241,00	2,42		
2 завтрак	Фрукты свежие	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50		386
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200,00	1,63	4,00	11,28	87,80	7,03		
	Винегрет овощной	60,00	0,56	2,00	3,60	34,90	13,00		19
	Гуляш из отварного мяса	90,00	6,87	5,40	1,74	83,00	0,37		293
Обед	Каша пшеничная рассыпчатая	130,00	5,95	4,00	27,50	170,00	0,00		
	Сок фруктовый	180,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50		418
	Хлеб ржаной	50,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00		85
	Хлеб пшеничный	50,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00		86
Полдник	Итого	760,00	18,99	16,48	76,73	531,50	29,90		
	Булочка "Ватрушка"	60,00	4,43	7,64	12,49	136,00	0,02		251
	Отварное яйцо	40,00	4,43	7,64	12,49	136,00	0,02		251
	Чай с лимоном	180,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98		
Итого за 4 день		1598,00	35,46	41,91	160,40	1156,30	42,84		
День 5									
Завтрак	Омлет	130,00	3,42	0,98	24,63	121,00	0,00		229
	Хлеб ржаной	25,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00		85
	Икра кабачковая	60,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00		85
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42		412
2 завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	53,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07		1
	Итого	448,00	10,63	8,28	64,49	371,00	2,49		
	Сок фруктовый	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50		418
	Кондитерское изделие	30,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00		
Обед	Суп картофельный с пшеном	200,00	2,00	2,23	13,60	82,60	6,60		
	Квашенная капуста	40,00	0,49	0,04	4,64	20,92	1,92		271
	Рыба припущенная	70,00	9,56	2,40	5,60	82,40	0,29		360
	Пюре картофельное	130,00	9,09	6,50	16,90	161,00	7,34		394
Полдник	Компот из сухо/свежих фруктов	180,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30		85
	Хлеб ржаной	25,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00		86
	Хлеб пшеничный	50,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00		
	Итого	695,00	25,67	11,98	89,26	565,97	16,45		
Итого за 5 день	Пирожок из дрожжевого теста с творогом или с повидлом	70,00	4,56	4,06	27,75	166,00	0,24		412
	Кисломолочный напиток	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	0,00		
	Итого	250,00	4,64	4,08	35,85	196,00	0,24		
	Итого за 5 день	1533,00	41,32	24,72	198,91	1174,77	28,68		

День 6											
Завтрак	Суп молочный с геркулесом	200,00	3,65	1,81	22,49	121,00	0,00	101			
	Кофейный напиток с молоком	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	414			
	Бутерброд с маслом	38,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1			
	Итого	418,00	6,14	5,76	45,14	254,00	2,42				
2 завтрак	Фрукты свежие	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	386			
	Суп картофельный с бобовыми	200,00	1,39	3,90	6,78	67,80	6,70	87			
	Салат из свежих с соевыми отрупами	60,00	0,44	2,06	4,57	38,68	3,72	37			
	Рыба тушеная с овощами	70,00	6,87	5,40	1,74	83,00	0,37	276			
Обед	Картофель отварной	130,00	5,95	4,00	27,50	170,00	0,00	336			
	Кисель из сока или повидла	180,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	401			
	Хлеб ржаной	50,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85			
	Хлеб пшеничный	50,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86			
	Итого	740,00	19,18	16,17	89,11	578,53	11,09				
Полдник	Пирожок из дрожжевого теста с творогом или с повидлом	70,00	9,29	10,01	22,71	188,00	0,00	315			
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	0,00	412			
	Итого	250,00	9,37	10,03	30,81	218,00	0,00				
Итого за 6 день		1548,00	35,07	32,34	174,37	1092,33	23,01				
День 7											
Завтрак	Драчена	130,00	5,17	4,69	16,95	131,00	0,81	242			
	Икра кабачковая	40,00	5,17	4,69	16,95	131,00	0,81	242			
	Хлеб ржаной	25,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85			
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	412			
	Бутерброд с маслом	38,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	1			
	Итого	413,00	11,78	11,89	52,61	360,80	3,30				
2 завтрак	Сок фруктовый	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	418			
	Кондитерское изделие	30,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00				
	Борщ с фасолью и картофелем	200,00	1,87	2,26	13,30	81,00	9,60	23			
	Салат из белокочанной капусты	60,00	0,34	2,08	3,44	32,76	2,78	23			
Обед	Жаркое по-домашнему	180,00	8,98	5,81	5,78	111,00	0,03	292			
	Компот из сухо/свежих фруктов	180,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394			
	Хлеб ржаной	25,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00	85			
	Хлеб пшеничный	50,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86			
	Итого	695,00	15,12	10,86	66,64	423,51	12,71				
Полдник	Пудинг из творога с рисом	120,00	9,64	6,63	9,43	136,00	0,13	250			
	Чай с сахаром	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	411			
	Итого	300,00	9,72	6,65	17,53	166,00	2,55				
Итого за 7 день		1438,00	41,56	35,58	152,85	1089,31	18,56				

День 8										
Завтрак	Суп молочный манный	200,00	3,42	0,98	24,63	121,00	0,00			
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42			412
	Бутерброд с маслом	38,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00			3
	Итого	418,00	5,91	4,93	47,28	254,00	2,42			
2 завтрак	Фрукты свежие	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50			386
	Рассольник домашний	200,00	1,63	4,00	11,28	87,80	7,03			82
	Салат из моркови с яблоками	60,00	0,56	2,00	3,60	34,90	13,00			41
Обед	Птица, тушенная в соусе с овощами	180,00	8,39	6,36	8,68	125,00	0,00			319
	Компот из сухо/свежих фруктов	180,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30			394
	Хлеб ржаной	50,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00			85
Полдник	Хлеб пшеничный	50,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00			86
	Итого	720,00	15,11	13,17	72,08	466,75	20,33			
Полдник	Пирожок из дрожжевого теста с творогом или с повидлом	70,00	3,15	1,42	9,07	61,50	0,02			437
	Кисломолочный напиток	180,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98			
	Итого	250,00	5,49	3,42	19,70	131,50	1,00			
Итого за 8 день		1528,00	26,89	21,90	148,37	894,05	33,25			
День 9										
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200,00	4,47	4,10	12,81	105,00	0,68			
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42			412
	Бутерброд с маслом	38,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00			1
	Итого	418,00	6,96	8,05	35,46	238,00	3,10			
2 завтрак	Сок фруктовый	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50			418
	Кондитерское изделие	30,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00			
	Суп картофельный с рисом	200,00	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60			20
Обед	Соленый огурец	40,00	0,57	2,40	3,30	37,50	3,80			20
	Суфле из печени	80,00	2,70	3,90	26,84	154,00	0,00			268
	Картофельное пюре	130,00	0,57	2,40	3,30	37,50	3,80			
Полдник	Компот из сухо/свежих фруктов	180,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30			394
	Хлеб ржаной	25,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00			85
	Хлеб пшеничный	50,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00			86
	Итого	705,00	9,92	11,68	91,27	511,55	14,50			
Полдник	Макаронные изделия отварные	120,00	4,43	7,64	12,49	136,00	0,02			309
	Какао с молоком	180,00	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20			416
	Хлеб ржаной	25,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00			85
	Итого	325,00	8,78	10,56	34,05	265,50	1,22			
Итого за 9 день		1478,00	30,60	36,47	176,85	1154,05	18,82			

День 10									
Завтрак	Суп молочный манный	200,00	2,40	3,82	21,04	188,00	0,70		
	Кофейный напиток	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42		414
	Бутерброд с маслом и сыром	53,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00		3
	Итого	433,00	4,89	7,77	43,69	321,00	3,12		
2 завтрак	Фрукты свежие	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50		386
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200,00	1,36	3,80	5,30	61,60	16,00		
	Зеленый горошек консервированный	20,00	0,57	2,40	3,30	37,50	3,80		20
	Фрикадельки из птицы	80,00	9,09	6,50	16,49	161,00	7,34		325
	Каша гречневая	130,00	0,49	0,04	4,64	20,92	1,92		
	Сок фруктовый	180,00	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00		418
	Хлеб ржаной	50,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00		85
	Хлеб пшеничный	50,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00		86
	Итого	710,00	16,22	13,75	71,66	476,32	104,06		
	Булочка "Веснушка"	60,00	4,43	7,64	12,49	136,00	0,02		251
	Кисломолочный напиток	180,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98		
	Отварное яйцо	40,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98		
	Итого	280,00	9,11	11,64	33,75	276,00	1,98		
	Итого за 10 дней	1563,00	30,60	33,54	158,41	1115,12	118,66		
	Итого за весь период	15465,00	329,04	302,77	1632,69	10569,50	394,49		

Источники: «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
под ред. М.П. Мозильного и В.А. Тутельяна, 2015, 340 с.