

УТВЕРЖДАЮ
 И.О. ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ "Чайка"
 с. Михайловка
 В.В. Гладелина
 Приказ от 28.01.2026 № 14-ОД

Примерное-перспективное
 10-ти дневное меню
 для питания детей в МБДОУ "Чайка" с. Михайловка
 зимний период
 сад 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	День 1							№ реч.
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит.С		
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		
Полдник	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	
2 завтрак	Итого	418,00	4,66	7,84	45,16	267,00	2,42			
	Фрукты свежие	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50		386	
	Борщ с фасолью и картофелем	200,00	1,63	4,00	11,28	87,80	7,03			
Обед	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	
Полдник	Итого	700,00	17,09	13,40	50,94	393,25	4,10			
	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 за 2 день		300,00	14,86	10,38	15,58	221,00	1,33			
		1558,00	36,99	32,00	120,99	923,05	17,35			
День 3										
Завтрак	Суп молочный маняный	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	
2 завтрак	Итого	418,00	6,61	7,98	47,96	287,00	2,42			
	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	Рассольник домашний	200,00	1,74	2,27	11,43	73,00	6,60			
	Салат из соевых отруцов	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	
Полдник	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			
	Макароны отварные с сыром	135,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00		220	
	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	
2 завтрак	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
	Туша 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	Итого	280,00	11,20	17,28	35,61	342,00	1,02				
День 5											
Завтрак	Омлет	130,00	3,42	0,98	24,63	121,00	0,00				229
	Икра кабачковая	60,00	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
	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	318,00	9,43	8,08	55,89	330,50	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				
	Рыба припущенная	70,00	9,56	2,40	5,60	82,40	0,29				271
	Пюре картофельное	130,00	9,09	6,50	16,90	161,00	7,34				360
Полдник	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
	Хлеб пшеничный	50,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00				86
	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				
	Кисломолоочный напиток	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	0,00				412
	Итого	250,00	4,64	4,08	35,85	196,00	0,24				
	Итого за 5 день	1403,00	40,12	24,52	190,31	1134,27	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 свеклы 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		
	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		
Обед	ИТОГО	740,00	19,18	16,17	89,11	578,53	11,09			
	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	60,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85		
	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		
2 завтрак	Бутерброд с маслом	38,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	1		
	ИТОГО	433,00	13,58	12,19	65,61	421,60	3,30			
	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	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		
	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			
	Пудинг из творога с рисом	120,00	9,64	6,63	9,43	136,00	0,13	250		
Полдник	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		1458,00	43,36	35,88	165,85	1150,11	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				
Обед	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
	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
	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				
	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				
	Компот из сухо/свежих фруктов	180,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30				394
Обед	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				
	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
Обед	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		
Подлик	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 день	1563,00	30,60	33,54	158,41	1115,12	118,66		
	Итого за весь период	15355,00	329,64	302,87	1637,09	10589,80	394,49		

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