Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с №10
«Берёзка»
Чувильдеева Светлана Владимировна
Подписано цифровой подписью: Чувильдеева Светлана Владимировна
Дата: 2025.11.28 10:57:44 +03'00'
С.В.Чувильдеева

Примерное 10 - дневное меню
для питания дошкольников
МБДОУ детского сада №10 «Берёзка»
возрастная категория от 3 до 7 лет

Источник рецептуры: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций (под редакцией Коровка Л.С., принят в 2013г.).

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Неделя 1 День 1			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Омлет натуральный	65	9	5,8	9,9	95,5	0	188
	Хлеб пшеничный формовой	40	2,88	0,3	18,69	89,3	0	б/н
	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	
	Чай с сахаром	180	0,9	0,23	10,29	46,73	0,45	381
	Итого за завтрак 1	345	13,92	11,67	43,5	302,93	4,65	
2 - й завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	407
Итого за завтрак		545	14,92	12,0	63,7	394,93	8,65	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	14,49	7,7	18,95	132,4	47,37	62
	Вареники ленивые со сметаной	90	13,38	8,45	13,08	184,76	0,35	207
	Компот из свежих фруктов	200	0,44	0,02	21,78	90,5	0,4	398
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,3	18,69	89,3	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	17,1	82,5	0	б/н
Итого за обед		570	41,69	24,23	90,08	827,42	53,6	
Полдник	Печенье	20	3,75	5,9	37,45	208,6	0	
	Какао с молоком	180	3,29	2,73	14,84	98	1,26	387
Итого за полдник		200	6,12	5,04	40,32	238,4	0,6	
Итого за день		1315	59,13	45,18	203,51	1460,75	72,18	

День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Неделя 1 День 2			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,86	5,48	19,86	153,3	1,82	86
	Бутерброд со сливочным маслом	37/5	2,8	5,2	19,1	134,3	0	495
	Кофейный напиток с молоком	180	3,41	2,79	16,61	105,92	1,43	391
	Итого за завтрак 1	422	10,0	12,0	61,1	392,8	5,48	
2 - й завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	407
Итого за завтрак		622	11,0	12,02	81,3	484,8	9,48	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	22,44	6,31	16,21	211,71	19,75	71
	Каша перловая рассыпчатая	100	6,26	4,51	27,34	168,2	0	299
	Биточки рыбные	60	9,24	2,03	5,88	79,2	0,36	226
	Салат из свежей капусты	50	0,66	4,03	4,45	53,98	18,62	327
	Компот из свежих фруктов	200	0,44	0,02	21,78	90,5	0,4	398
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,3	18,69	89,3	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	17,1	82,5	0	б/н
Итого за обед		690	44,76	27,42	111,45	775,39	72,12	
Полдник	Вафли	20	0,32	0,04	31,92	130,4	0	б/н
	Чай с сахаром	180	0,9	0,23	10,29	46,73	0,45	381
Итого за полдник		200	1,22	0,27	42,21	177,13	0,45	
Итого за день		1512	67,21	48,57	234,96	1512,22	80,15	

День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Неделя 1 День 3			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	205	5,2	6,97	24,24	181,2	1,38	160
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	37/5/11	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	496
	Чай с молоком	200	1,4	1,2	15,7	79,4	0,6	384
	Итого за завтрак 1	458	13,07	19,55	53,6	446,7	4,69	
2 - й завтрак	Фрукты натуральные Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	44,4	15,6	б/н
Итого за завтрак		578	13,55	20,03	65,36	491,1	20,29	
Обед	Суп картофельный с клёцками	200	3,57	3,45	21,68	132,59	13,24	69
	Плов	150	20,34	19,69	25,98	362,9	2,25	286
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,98	6,15	3,78	74,2	16,76	321
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,05	0	14,13	56,7	25,0	394
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,3	18,69	89,3	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	17,1	82,5	0	б/н
Итого за обед		690	34,71	44,08	101,36	798,19	57,25	
Полдник	Вафли	20	0,32	0,04	31,92	130,4	0	б/н
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,6	406
Итого за полдник		220	61,2	5,04	40,32	238,4	0,6	
Итого за день		1488	105,41	75,53	207,04	1527,69	75,74	

День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Неделя 1 День 4			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	180	3,86	6,5	22,93	164,84	1,14	167
	Бутерброд со сливочным маслом	37/5	2,8	5,2	19,1	134,3	0	495
	Какао с молоком	180	3,29	2,73	14,84	98	1,26	387
	Итого за завтрак 1	397,5	9,95	14,43	56,87	397,14	2,4	
2 - й завтрак	Фрукты натуральные Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	44,4	15,6	б/н
Итого за завтрак		517,5	10,43	14,91	68,63	441,54	18,0	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	14,49	7,7	18,95	132,4	47,37	62
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,26	4,51	27,34	168,2	0	299
	Птица отварная (с соусом)	100	15,7	19,95	0,32	243,5	1,75	287
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	50	1,03	3,6	4,6	54,95	4,75	324
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,05	0	14,13	56,7	25,0	394
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,3	18,69	89,3	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	17,1	82,5	0	б/н
Итого за обед		730	43,25	36,5	101,13	827,65	78,87	
Полдник	Печенье	20	3,75	5,9	37,45	208,6	0	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	21,78	90,5	0,4	399
Итого за полдник		220	4,19	5,92	59,23	299,1	0,4	
Итого за день		1467,5	65,12	57,33	228,99	1568,29	97,27	

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Неделя 1 День 5			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшённая молочная	200	4,21	6,48	21,45	160,85	0,85	165
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	37/5/11	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	496
	Чай с сахаром	180	0,9	0,23	10,29	46,73	0,45	381
	Итого за завтрак 1	433	11,58	18,09	45,4	393,28	1,61	
2 - й завтрак	Фрукты натуральные Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	44,4	15,6	б/н
Итого за завтрак		553	12,06	18,57	57,16	437,68	17,21	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,75	3,9	19,13	130,9	13,4	67
	Картофель отварной	100	2,33	4,91	18,78	128,99	23	314
	Гуляш из говядины	70	15,7	19,95	0,32	243,5	1,75	28
	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,68	4,05	4,55	54,16	20,48	326
	Компот из свежих фруктов	200	0,44	0,02	21,78	90,5	0,4	398
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,3	18,69	89,3	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	17,1	82,5	0	б/н
Итого за обед		700	42,41	33,57	100,35	819,85	85,68	
Полдник	Вафли	20	0,32	0,04	31,92	130,4	0	б/н
	Кофейный напиток с молоком	180	3,41	2,79	16,61	105,92	1,43	391
Итого за полдник		200	16,66	11,18	48,53	287,76	1,61	
Итого за день		1480	69,48	61,86	206,04	1569,04	91,04	

День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Неделя 2 День 6			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Омлет натуральный	65	9	5,8	9,9	95,5	0	188
	Хлеб пшеничный формовой	40	2,88	0,3	18,69	89,3	0	б/н
	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	
	Чай с сахаром	180	0,9	0,23	10,29	46,73	0,45	381
	Итого за завтрак 1	345	13,92	12	61,1	302,93	4,65	
2 - й завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	407
Итого за завтрак		545	14,92	12,2	81,3	394,93	8,65	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	14,49	7,7	18,95	132,4	47,37	62
	Вареники ленивые со сметаной	90	13,38	8,45	13,08	184,76	0,35	207
	Компот из свежих фруктов	200	0,44	0,02	21,78	90,5	0,4	398
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,3	18,69	89,3	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	17,1	82,5	0	б/н
Итого за обед		570	41,69	24,23	90,08	827,42	53,6	
Полдник	Печенье	20	3,75	5,9	37,45	208,6	0	
	Какао с молоком	180	3,29	2,73	14,84	98	1,26	387
Итого за полдник		200	6,12	5,04	40,32	238,4	0,6	
Итого за день		1315	59,13	44,12	202,49	1460,75	71,53	

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Неделя 2 День 7			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Оладьи с маслом, джемом, сахаром	85	5,04	5,31	37,88	217,86	0,05	444
	Чай с сахаром	180	0,9	0,23	10,29	46,73	0,45	381
	Итого за завтрак 1	265	10	12	61,1	392,8	5,48	
2 - й завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	407
Итого за завтрак		465	11	12,08	81,3	484,8	9,48	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	22,44	18,31	16,21	211,71	19,75	71
	Макаронные изделия отварные	100	3,83	4,76	22,79	149,9	3,75	184
	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	11,17	6,64	6,23	130,61	6,47	224
	Огурец солёный	20	0,53	2,72	1,75	34,67	3,47	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	21,78	90,5	0,4	399
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,3	18,69	89,3	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	17,1	82,5	0	б/н
Итого за обед		670	44,13	26,51	104,55	789,19	57,07	
Полдник	Вафли	20	0,32	0,04	31,92	130,4	0	б/н
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,05	0	14,13	56,7	25,0	394
Итого за полдник		220	6,12	5,04	46,05	238,4	25	
Итого за день		1355	59,66	46,84	204,24	1481,14	75,0	

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Неделя 2 День 8			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	205	5,2	6,97	24,24	181,2	1,38	160
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	37/5/11	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	496
	Чай с молоком	200	1,4	1,2	15,7	79,4	0,6	384
	Итого за завтрак 1	458	13,07	19,55	53,6	446,7	2,29	
2 - й завтрак	Фрукты натуральные Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	44,4	15,6	б/н
Итого за завтрак		578	13,55	20,03	65,36	491,1	17,89	
Обед	Суп картофельный с клёцками	200	3,57	3,45	21,68	132,59	13,24	69
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,26	4,51	27,34	168,2	0	299
	Птица отварная (с соусом)	100	15,7	19,95	0,32	243,5	1,75	287
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	50	1,03	3,6	4,6	54,95	4,75	324
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,05	0	14,13	56,7	25,0	394
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,3	18,69	89,3	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	17,1	82,5	0	б/н
Итого за обед		738	33,73	37,96	103,86	827,74	44,74	
Полдник	Пряник	20	0,32	0,04	31,92	130,4	0	б/н
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,4	4,0	407
Итого за полдник		220	1,32	0,24	52,12	222,8	4,0	
Итого за день		1528	62,87	69,38	221,34	1541,64	66,63	

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Неделя 2 День 9			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	180	3,86	6,5	22,93	164,84	1,14	167
	Бутерброд со сливочным маслом	37/5	2,8	5,2	19,1	134,3	0	495
	Чай с сахаром	180	0,9	0,23	10,29	46,73	0,45	381
	Итого за завтрак 1	402	10,26	15,17	56,2	403,65	1,59	
2 - й завтрак	Фрукты натуральные Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	44,4	15,6	б/н
Итого за завтрак		522	10,74	15,65	67,96	448,05	17,19	
Обед	Щи	200	22,44	6,31	16,21	211,71	19,75	71
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	5,6	26,3	179,1	0	297
	Котлета из говядины	60	9,24	2,03	5,88	79,2	0,36	255
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	50	1,03	3,6	4,6	54,95	4,75	324
	Компот из свежих фруктов	200	0,44	0,02	21,78	90,5	0,4	398
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,3	18,69	89,3	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	17,1	82,5	0	б/н
Итого за обед		690	44,67	28,3	110,56	787,26	74,03	
Полдник	Печенье	20	3,75	5,9	37,45	208,6	0	б/н
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,6	406
Итого за полдник		220	9,55	10,9	54,06	316,6	1,43	
Итого за день		1415	54,22	48,51	220,49	1494,13	86,25	

День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Неделя 2 День 10			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшённая молочная	200	4,21	6,48	21,45	160,85	0,85	165
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	37/5/11	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	496
	Чай с сахаром	180	0,9	0,23	10,29	46,73	0,45	381
	Итого за завтрак 1	433	11,58	18,09	53,99	402,43	1,64	
2 - й завтрак	Фрукты натуральные Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	44,4	15,6	б/н
Итого за завтрак		553	12,06	18,57	57,16	437,68	17,21	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	14,49	7,7	18,95	132,4	47,37	62
	Картофельное пюре	130	2,8	5,08	18,57	120,07	21,75	317
	Сельдь соленая с луком	100	18,61	21,85	4,95	291,73	5,52	246
	Огурец соленый	20	0,53	2,72	1,75	34,67	3,47	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	21,78	90,5	0,4	399
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,3	18,69	89,3	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	17,1	82,5	0	б/н
Итого за обед		730	45,02	43,43	101,79	897,14	97,09	
Полдник	Вафли	20	0,32	0,04	31,92	130,4	0	б/н
	ряженка	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,6	406
Итого за полдник		220	6,12	5,04	40,32	238,4	0,6	
Итого за день		1503	65	67,39	215,66	1659,83	115,17	