

Примерное десятидневное меню приготовленных блюд для возрастной категории от 3 до 7 лет (весенне-летний период) 2026г



утверждаю и.о.
заведующего Центра Развития
Ребенка
«Сказка»
Абдулина Т.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 Неделя							
День 1							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» (с сахаром)	150	3,95	8,75	18,80	169,65	266
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Сыр (порциями)	22	5,10	6,49	0,00	79,2	7
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
	хлеб обогащенный	30	2,10	0,30	14,10	69	5
итого за завтрак		562	12,81	15,90	59,34	499,95	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,42	87
	Мясо отварное тушеное с картофелем подомашнему	150	12,39	11,24	13,04	210,11	100
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	21,93	90,1	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
итого за обед		600	22,56	22,24	62,49	549,73	
ПОЛДНИК	пирог с капустой(яйцом)	80	5,49	4,57	30,17	186,74	259
	Молоко витаминизированное	180	5,40	5,76	9,40	108	2
итого за полдник		260	10,89	10,33	39,57	294,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1422	46,26	48,47	161,40	1344,42	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	180	4,34	4,64	14,87	118,62	170
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
итого за завтрак		490	9,87	8,34	54,40	315,32	
ОБЕД	огурец свежий	50	0,43	0,00	1,29	7	б/н
	Суп крестьянский со сметаной	180	2,18	1,46	11,88	85,87	37,00
	Вермишель с маслом	130	5,07	5,33	27,09	179,73	75
	Фрикадельки мясные в соусе	70	5,68	5,73	5,22	95,38	288
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,45	0,09	14,60	63,29	411
	хлеб обогащенный	30	2,10	0,30	14,10	69	5
ПОЛДНИК	Пудинг из творога(запеченый)	40	2,88	3,44	22,24	130,96	б/н
	Молоко сгущенное	180	0,72	0,18	0,14	5,04	501
итого за полдник		330	19,15	14,92	39,31	367,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	47,14	36,65	179,96	1245,50	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,40	4,95	21,98	154,5	214
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
итого за завтрак		460	8,30	5,65	51,80	293,6	
ОБЕД	Горошек зеленый	50	1,55	1,85	3,20	36	181
	Свекольник куриный со сметаной	180	1,60	4,50	10,77	89,3	512
	Овощи тушеные	130	3,25	4,44	12,70	109,2	56
	Котлеты рыбные любительские	70	8,54	2,52	4,34	74,2	352
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	хлеб обогащенный	30	2,10	0,30	14,10	69	5
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	180	0,80	0,00	12,90	54,4	185
	Молоко кипяченое	260	12,53	10,08	52,27	352,67	
итого за полдник		440	13,33	10,08	65,17	507,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	41,31	29,82	175,44	1147,97	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	110	9,74	17,42	1,96	203,18	215
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
	итого за завтрак		420	16,18	21,31	42,07	427,67
ОБЕД	кукуруза отварная(зерна)	50	4,45	2,81	30,84	166,45	181

						87,1	91
						224,57	89
	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1,97	3,40	12,10		376
	Рагу овощное с мясом	150	13,04	14,15	11,24	90,1	5
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	21,93	69	700
	хлеб обогащенный	30	2,10	0,30	14,10	69,6	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	706,82	79
	итого за обед	630	20,14	18,35	72,73	217,6	115
		120	16,39	10,85	11,90	53,45	399,6
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	40	1,46	2,20	3,17	90	
	соус сметанный сладкий	180	1,26	0,36	20,52	361,05	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	340	19,11	13,41	35,59	1495,54	
	итого за полдник	1390	55,43	53,07	150,39		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

День 5						152,15	221
ЗАВТРАК	Каша вязкая (пшеничная)	150	3,89	3,02	27,33	70,5	701
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	21,6	286
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	47	3681
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	291,25	
	итого за завтрак	460	6,39	3,32	47,35	63,32	38
ОБЕД	Борщ вегетарианский	180	1,44	2,59	8,82	166,25	310
	Суфле куриное	70	11,56	12,42	2,14	118,95	321
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	86,4	520
	кисель из яблок	180	0,09	0,11	21,06	69	5
	хлеб обогащенный	30	2,10	0,30	14,10	69,6	700
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	573,52	
	итого за обед	630	20,48	20,06	77,20	309,6	4
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	80	6,00	14,40	38,40	151,2	б/н
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	5,76	19,80	460,8	
	итого за полдник	260	11,04	20,16	58,20	1325,57	
	итого за день:	1350	37,91	43,54	182,75		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 2 Неделя

День 6						164,5	214
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,40	4,95	21,98	70,5	701
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	21,6	286
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	90	399,6
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	69	5
	хлеб обогащенный	30	2,10	0,30	14,10	405,6	
	итого за завтрак	390	5,86	5,91	76,62		
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	щи из свежей капусты	180	1,26	4,05	6,12	68,4	52
	Плов из отварной говядины	150	11,34	11,16	29,52	264	375
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	21,93	90,1	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	600	16,58	20,16	74,78	551,6	
ПОЛДНИК	ватрушка с творогом	80	10,46	9,97	32,25	259,78	512
	Молоко витаминизированное	180	5,40	5,76	9,40	108	2
	итого за полдник	260	15,86	15,73	41,65	367,78	
	итого за день:	1250	38,30	41,80	193,05	1324,98	

День 7						161,55	268
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	78,6	117
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,2	7
	Сыр (порциями)	22	5,10	6,49	0,00	71,1	514
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	47	3681
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	437,45	
	итого за завтрак	482	15,28	15,79	62,68	166,45	181
ОБЕД	кукуруза отварная(зерна)	50	4,45	2,81	30,84	122,6	62
	Борщ с мясом	180	7,22	5,96	10,00	118,95	321
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72		
	Голубцы ленивые (с соусом сметанным с томатом)	70	6,62	5,15	4,17	89,73	119
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,18	0,09	15,48	61,2	206
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	650	23,76	18,65	91,57	628,53	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	110	9,74	17,42	1,96	203,18	215
	хлеб обогащенный	30	2,10	0,30	14,10	69	5
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,13	0,00	7,79	32,4	288
	итого за полдник	320	11,97	17,72	23,85	304,58	
	итого за день:	1452	51,01	52,16	178,10	1370,56	

День 8						124,4	168,3
ЗАВТРАК	Каша вязкая (ячневая)	150	3,00	3,00	21,26	70,5	70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	106,99	39
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	47	368
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	348,89	
	итого за завтрак	460	9,44	6,89	61,37	12	61
ОБЕД	помидор свежий	50	0,50	0,17	1,84	107,1	19
	Суп картофельный с рыбой	180	6,48	3,69	11,70		

	Вермишель с маслом	130	5,07	5,33	27,09	179,73	75
	тефтели из говядины с рисом(ежики)	70	6,65	1071,00	7,98	154,7	395
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,45	0,09	14,60	63,29	411
	хлеб обогащенный	30	2,10	0,30	14,10	69	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	680	23,89	1081,06	90,67	655,42	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
	шанежка наливная	80	6,08	5,44	37,12	221,9	569
	итого за полдник	260	11,55	10,32	46,19	323,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	44,88	1098,27	198,23	1328,22	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» (с сахаром)	150	3,95	8,75	18,80	169,65	266
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
	итого за завтрак	360	9,60	11,88	57,40	358,25	
	Свекольник куринный со сметаной	180	1,60	4,50	10,77	89,3	512
	Капуста тушеная с мясом кур	150	12,60	16,89	9,17	240,25	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	хлеб обогащенный	30	2,10	0,30	14,10	69	5
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	21,93	90,1	376
	итого за обед	580	17,73	17,69	58,56	558,25	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	120	16,39	10,85	11,90	217,6	79
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,44	22,24	130,96	490
		180	0,72	0,18	0,14	5,04	501
	итого за полдник	340	19,99	14,47	34,28	353,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	47,32	44,04	150,24	1270,10	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	180	4,34	4,64	14,87	118,62	170
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
	итого за завтрак	570	11,64	8,49	65,70	386,11	
ОБЕД	Горошек зеленый	50	1,55	1,85	3,20	36	181
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,87	3,60	14,31	106,2	172
	Овощи тушеные	130	3,25	4,44	12,70	109,2	56
	Суфле из рыбы	70	10,33	2,98	2,28	77,88	147
	хлеб обогащенный	30	2,10	0,30	14,10	69	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Компот из кураги	180	0,80	0,00	12,90	54,4	185
	итого за обед	680	22,99	11,80	69,65	522,28	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	75	4,50	8,25	52,50	345	3
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	5,76	19,80	151,2	б/н
	итого за полдник	255	9,54	14,01	72,30	496,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	44,17	34,30	207,65	1404,59	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		325,27	1362,85	1276,76	13257,45	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		43,90	45,86	171,35	1328,2	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 314759480899173588190521920305388469610856514935
Владелец Абдулина Татьяна Вячеславовна
Действителен с 18.06.2025 по 18.06.2026