

«Утверждаю»
Заведующий МКДОУ д/с "Лукоморье"

Бухмиллер О.Ю.

Приказ № 110/1-ОД от 01.09.2026

Примерное десятидневное меню МКДОУ -детский сад "Лукоморье" посёлок Элитный

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет (Дети 3 - 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,595	23,145	161,55	268
	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,36	54-21гн
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	370	11,14	16,905	50,005	396,61	
завтрак 2							
	Фрукты (яблоки)	100	0,429	0,429	9,858	44,429	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,429	0,429	9,858	44,429	
обед							
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн
	Соус томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	Биточек из курицы	70	13,44	3,08	9,427	118,627	54-23м-2020
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,978	5,837	27,274	181,35	248
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,944	2,052	13,554	80,1	152
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром.
	Итого за обед	620	22,628	12,115	82,863	534,497	
полдник							
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210	607
	Итого за полдник	260	1,88	1,98	52,88	236,8	
ужин							
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром.
	Рагу из овощей	200	3,734	9,867	18,134	177,867	54-9г
	Итого за ужин	440	6,934	10,267	44,234	298,467	
Итого за день		1790	43,011	41,696	239,84	1510,803	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	3,6	3,038	17,888	88,875	513
	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7,44	8,28	34,8	243,24	54-13к
	Повидло яблочное	10	0,05	0	6,5	26,15	Пром.
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	400	13,34	12,188	74,608	436,865	
завтрак 2							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед							
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	180	4,608	5,202	9,684	104,022	54-10с
	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Соус сметанный	20	0,308	2,126	0,676	23,06	451
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром.
	Запеканка из печени с рисом	180	19,26	7,835	21,198	232,286	311
	Итого за обед	660	28,206	18,533	70,078	560,668	
полдник							
	Печенье	60	4,5	5,85	44,7	249,45	Пром.
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Итого за полдник	260	10,3	10,85	54,3	355,45	
ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275	301
	Итого за ужин	440	15,4	10,5	60,3	396,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		1860	67,746	52,171	269,386	1792,983	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,334	2,934	0	35,867	54-1з
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,184	244,08	261
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	400	10,524	14,064	53,454	382,667	
завтрак 2							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед							
	Соус молочный натуральный	20	0,72	1,48	1,92	23,84	54-5соус
	Котлета рыбная (минтай)	70	9,94	1,82	6,02	79,94	54-3р (от 7 до 11 лет)
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Суп из овощей	180	5,46	5,04	9,06	104,88	18
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром.
	Рис отварной	130	3,198	5,265	29,302	177,32	419
	Итого за обед	620	22,368	14,185	80,492	540,78	
полдник							
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Пряники	60	3,54	0	45	219,6	608
	Итого за полдник	260	3,74		51,5	246,4	
ужин							
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром.
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	490
	Пудинг из творога с яблоками	200	30,534	14,4	20,534	333,734	54-4т
	Итого за ужин	450	34,454	15,65	52,184	487,134	
Итого за день		1830	71,586	43,999	247,73	1700,281	
Неделя 1							
День 4							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак							
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	3,6	3,038	17,888	88,875	513
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Каша молочная кукурузная жидкая	180	5,58	6,714	33,3	216	271
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	400	11,53	17,822	66,708	449,575	
завтрак 2							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед							
	Котлеты из говядины	70	12,787	12,227	11,574	206,547	54-4м
	Соус томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	7,11	3,456	11,196	104,094	54-12с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Компот из изюма	180	0,36	0,09	16,56	68,22	54-4хн
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром.
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,194	5,46	31,2	202,54	54-4г
	Итого за обед	620	30,267	22,379	85,318	662,921	
полдник							
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	11,6	10	16	200	535
	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,52	177	54-10в
	Итого за полдник	260	16,2	14,1	46,52	377	
ужин							
	Кукуруза консервированная	30	0	0	0	0	237
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Омлет натуральный	200	16,934	24	4,4	300,667	54-1о
	Итого за ужин	470	20,234	24,4	30,7	422,367	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		1850	78,731	78,801	239,346	1955,163	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,334	2,934	0	35,867	54-1з
	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,36	54-21гн
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,086	16,074	120,798	54-19к
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	400	13,674	11,13	42,834	325,625	
завтрак 2							
	Фрукты (яблоки)	100	0,429	0,429	9,858	44,429	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,429	0,429	9,858	44,429	
обед							
	Компот из кураги	180	0,9	0,09	14,13	60,21	54-2хн
	Соус томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром.
	Картофельное пюре	130	2,774	4,507	17,16	120,814	54-11г
	Суп харчо	180	6,273	8,75	8,451	153,434	314
	Голубцы ленивые	70	5,95	5,81	2,8	87,5	377
	Итого за обед	620	18,713	20,303	57,329	503,478	
полдник							
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Печенье	60	4,5	5,85	44,7	249,45	Пром.
	Итого за полдник	260	4,7	5,85	51,2	276,25	
ужин							
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром.
	Горошница	220	21,267	1,907	49,574	300,374	54-21г-2020
	Итого за ужин	460	24,467	2,307	75,674	420,974	
Итого за день		1840	61,983	40,019	236,895	1570,756	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша вязкая молочная пшенная	180	7,2	9,24	33,84	247,44	54-6к
	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,36	54-21гн
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	400	13,69	20,55	60,7	482,5	
завтрак 2							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед							
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн
	Котлеты из говядины	70	12,787	12,227	11,574	206,547	54-4м
	Соус томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,978	5,837	27,274	181,35	248
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром.
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,314	3,6	7,668	68,4	133
	Итого за обед	620	21,345	22,81	79,124	610,717	
полдник							
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Печенье	50	3,75	4,875	37,25	207,875	Пром.
	Итого за полдник	250	3,95	4,875	43,75	234,675	
ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром.
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Макароны отварные с овощами	200	6,267	8,134	35,334	241,067	54-2г
	Итого за ужин	440	9,967	8,834	77,734	431,867	
Итого за день		1810	49,452	57,169	271,408	1803,059	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн
	Повидло яблочное	10	0,05	0	6,5	26,15	Пром.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	180	7,704	12,708	28,368	258,66	253
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	400	10,184	13,578	56,138	387,53	
завтрак 2							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед							
	Компот из кураги	180	0,9	0,09	14,13	60,21	54-2хн
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	22	22	13,334	339,5	54-10м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром.
	Суп картофельный с фасолью	180	6,102	4,122	12,96	113,31	54-9с-2020
	Итого за обед	600	31,602	26,612	53,824	581,42	
полдник							
	Печенье	50	3,75	4,875	37,25	207,875	Пром.
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Итого за полдник	250	9,55	9,875	46,85	313,875	
ужин							
	Рыба, запеченная в омлете	200	25,2	9,4	15,4	248	300
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Итого за ужин	440	28,5	9,8	41,7	369,7	
Итого за день		1790	80,336	59,965	208,612	1695,825	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,334	2,934	0	35,867	54-1з
	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,714	27,774	193,86	268
	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,36	54-21гн
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	400	14,304	13,758	54,534	398,687	
завтрак 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Фрукты (бананы)	150	2,358	0,858	31,5	141,858	Пром.
	Итого за завтрак 2	150	2,358	0,858	31,5	141,858	
обед							
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн
	Курица в соусе с томатом	70	7,934	7,875	2,392	112	410
	Суп картофельный с клецками	180	5,778	2,952	10,26	84,186	54-6с
	Макаронные изделия отварные	130	4,901	0,585	25,168	125,58	297
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром.
	Итого за обед	600	21,663	11,812	69,04	463,066	
полдник							
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	11,6	10	16	200	535
	Пряники	50	2,95	0	37,5	183	608
	Итого за полдник	250	14,55	10	53,5	383	
ужин							
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром.
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	490
	Пудинг из творога с яблоками	200	30,534	14,4	20,534	333,734	54-4т
	Итого за ужин	450	34,454	15,65	52,184	487,134	
Итого за день		1850	87,329	52,078	260,758	1873,745	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн
	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7,44	8,28	34,8	243,24	54-13к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	400	9,97	16,35	56,17	412,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак 2							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед							
	Компот из чернослива	180	0,45	0,18	17,55	73,17	54-3хн
	Плов из отварной птицы	200	15,239	15,143	36,096	341,905	411
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,458	4,428	4,752	64,872	54-1с
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром.
	Итого за обед	600	19,747	20,151	71,798	548,347	
полдник							
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Булочка ванильная	50	3,834	3,417	25,434	147,5	54-10в
	Итого за полдник	250	4,034	3,417	31,934	174,3	
ужин							
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром.
	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	431
	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	5,15	3,55	63,5	52
	Итого за ужин	440	6,7	12,9	48,7	337,1	
Итого за день		1790	40,951	52,918	218,702	1515,107	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,334	2,934	0	35,867	54-1з
	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,36	54-21гн
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Каша "Дружба"	180	4,734	10,494	22,554	203,58	266
	Итого за завтрак	400	13,458	17,538	49,314	408,407	
завтрак 2							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Рассольник Ленинградский	180	4,266	5,22	12,258	112,968	54-3с
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	6,65	10,71	7,98	154,7	395
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром.
	Картофельное пюре	130	2,774	4,507	17,16	120,814	54-11г
	Итого за обед	600	16,92	21,107	71,318	544,182	
полдник							
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	607
	Итого за полдник	250	1,6	1,65	45,15	201,8	
ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Омлет натуральный	200	16,934	24	4,4	300,667	54-1о
	Итого за ужин	440	20,234	24,4	30,7	422,367	
Итого за день		1790	52,712	64,795	206,582	1620,056	
Среднее значение за период:		1820	63.384	54.362	239.926	1703.778	