«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

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1, день 1						
завтрак						
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
	Каша манная	180	5.6	5.9	28.1	188.3
	Какао с молоком	180	4.5	3.9	28.5	167.4
	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.6
	Итого за завтрак	**400**	**12.5**	**17.9**	**72.1**	**500.4**
завтрак 2						
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47
	Итого за завтрак 2	**100**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**47**
обед						
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0	17.8	72.9
	Соус томатный	20	0.2	0.8	1.4	13.1
	Биточек из курицы	70	13.4	3.1	9.4	118.6
	Каша перловая рассыпчатая	130	4	5.8	27.3	181.6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.9	2.1	13.6	80.1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	Итого за обед	**650**	**24.8**	**12.6**	**96.0**	**600.3**
полдник						
	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
	Вафли	60	1.7	2.0	46.4	210.0
	Итого за полдник	**260**	**1.9**	**2.0**	**52.9**	**236.8**
ужин						
	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5
	Рагу из овощей	200	3.7	9.9	18.1	177.9
	Итого за ужин	**430**	**6.2**	**10.1**	**39.4**	**275.2**
Итого за день		**1840**	**45.8**	**42.9**	**270.3**	**1659.7**

Неделя 1, день 2						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**
			белки	**жиры**	**углеводы**	
завтрак						
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.3	71.1
	Каша молочная пшеничная	180	7.2	8.3	34.8	243.2
	Повидло яблочное	10	0.1	0.0	4.0	19.0
	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.6
	Итого за завтрак	**400**	**12.3**	**11.6**	**68.5**	**411.9**
завтрак 2						
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за завтрак 2	**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**43.3**
обед						
	Суп крестьянский с крупой	180	4.6	5.2	9.7	104.0
	Салат из свеклы и моркови	60	0.8	6.2	4.3	76.2
	Напиток из шиповника	180	0.6	0.3	20.5	87.3
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0
	Запеканка из печени с рисом	180	19.3	7.8	21.2	232.3
	Итого за обед	**670**	**30.1**	**20.2**	**82.2**	**633.8**
полдник						
	Печенье	60	4.5	5.9	44.7	249.5
	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	106.0
	Итого за полдник	**260**	**10.3**	**10.9**	**54.3**	**355.5**
ужин						
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.0	6.7	27.9
	Макаронные изделия отварные с сыром	220	12.7	10.6	35.7	288.8
	Итого за ужин	**450**	**15.3**	**10.8**	**57.2**	**387.2**
Итого за день		**1880**	**68.5**	**53.5**	**272.3**	**1831.7**

Неделя 1, день 3						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**
			белки	**жиры**	**углеводы**	
завтрак						
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	2.9	0.0	35.9
	Каша ячневая вязкая	180	5.8	10.3	32.2	244.1
	Чай с сахаром	180	0.2	0.0	5.9	24.1
	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.6
	Итого за завтрак	**400**	**10.5**	**14.1**	**53.5**	**382.7**
завтрак 2						
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за завтрак 2	**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**43.3**
обед						
	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
	Котлета рыбная (минтай)	70	9.9	1.8	6.0	79.9
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0.3	0.1	9.8	38.5
	Суп из овощей	180	2.0	4.2	0.6	98.7
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0
	Рис отварной	130	3.2	4.2	31.6	176.4
	Итого за обед	**650**	**21.0**	**12.6**	**76.5**	**551.4**
полдник						
	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
	Пряники	60	3.5	0.0	45.0	219.6
	Итого за полдник	**260**	**3.7**		**51.5**	**246.4**
ужин						
	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5
	Молоко сгущенное	10	0.7	0.9	5.6	32.8
	Пудинг из творога с яблоками	200	30.5	14.4	20.5	333.7
	Итого за ужин	**440**	**33.8**	**15.5**	**47.4**	**463.8**
Итого за день		**1850**	**69.5**	**42.2**	**238.9**	**1687.6**

Неделя 1, день 4						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**
			белки	**жиры**	**углеводы**	
завтрак						
	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.4	14.3	71.1
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
	Каша молочная кукурузная	180	5.6	6.7	33.3	216.0
	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.6
	Итого за завтрак	**400**	**10.8**	**17.2**	**63.1**	**431.8**
завтрак 2						
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за завтрак 2	**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**43.3**
обед						
	Курица в соусе с томатом	70	7.9	7.9	2.4	112.0
	Суп с рыбными консервами	180	7.1	3.5	11.2	104.1
	Компот из изюма	180	0.4	0.1	16.6	68.2
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.2	5.5	31.2	202.5
	Итого за обед	**630**	**27.4**	**17.6**	**87.9**	**620.9**
полдник						
	Кефир/йогурт	200	11.6	10.0	16.0	200.0
	Булочка ванильная	60	4.6	4.1	30.5	177.0
	Итого за полдник	**260**	**16.2**	**14.1**	**46.5**	**377.0**
ужин						
	Кукуруза консервированная	30	0.0	0.0	0.0	0.0
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.0	6.7	27.9
	Омлет натуральный	200	16.9	24.0	4.4	300.7
	Итого за ужин	**460**	**20.2**	**24.4**	**30.7**	**422.4**
Итого за день		**1850**	**75.2**	**73.4**	**238.3**	**1895.3**

Неделя 1, день 5						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**
			белки	**жиры**	**углеводы**	
завтрак						
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	2.9	0.0	35.9
	Какао с молоком	180	4.5	4.0	28.5	167.4
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.0	4.1	16.1	120.8
	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.6
	Итого за завтрак	**400**	**14.0**	**11.9**	**60.0**	**402.7**
завтрак 2						
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.9	44.4
	Итого за завтрак 2	**100**	**0.4**	**0.4**	**9.9**	**44.4**
обед						
	Компот из кураги	180	0.9	0.1	14.1	60.2
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0
	Пюре из гороха с маслом	130	14.0	3.2	25.2	185.2
	Суп харчо	180	6.3	8.8	8.5	153.4
	Голубцы ленивые	70	6.0	5.8	2.8	87.5
	Итого за обед	**630**	**31.9**	**18.6**	**77.1**	**620.3**
полдник						
	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
	Печенье	60	4.5	5.9	44.7	249.5
	Итого за полдник	**260**	**4.7**	**5.9**	**51.2**	**276.3**
ужин						
	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5
	Картофельное пюре	170	4.0	5.9	22.5	158.0
	Соленые огурцы	60	0.0	0.0	1.8	7.2
	Итого за ужин	**460**	**6.5**	**6.1**	**45.6**	**262.5**
Итого за день		**1840**	**62.0**	**40.0**	**236.9**	**1570.8**

Неделя 2, день 1						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**
			белки	**жиры**	**углеводы**	
завтрак						
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
	Каша молочная пшенная	180	7.2	9.2	33.8	247.4
	Какао с молоком	180	4.5	4.0	28.5	167.4
	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.6
	Итого за завтрак	**400**	**14.1**	**21.3**	**77.9**	**559.5**
завтрак 2						
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за завтрак 2	**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**43.3**
обед						
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0.0	17.8	72.9
	Котлеты из говядины	70	12.8	12.2	11.6	206.5
	Соус томатный	20	0.2	0.7	1.4	13.1
	Каша перловая рассыпчатая	130	4.0	5.8	27.3	181.4
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0
	Борщ с капустой и картофелем	180	1.3	3.6	7.7	68.4
	Итого за обед	**650**	**23.6**	**23.2**	**92.3**	**676.3**
полдник						
	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
	Печенье	60	4.5	5.9	44.7	249.5
	Итого за полдник	**260**	**4.7**	**5.9**	**51.2**	**276.3**
ужин						
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5
	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97.0
	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.1	35.3	241.1
	Итого за ужин	**430**	**9.3**	**8.6**	**72.9**	**408.6**
Итого за день		**1840**	**52.1**	**59.1**	**304.4**	**1964.0**

Неделя 2, день 2						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**
			белки	**жиры**	**углеводы**	
завтрак						
	Чай с сахаром	180	0.12	0	5.76	23.52
	Повидло яблочное	10	0.04	0	4	19
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	7.704	12.708	28.368	258.66
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6
	Итого за завтрак	**400**	**10.114**	**13.578**	**53.548**	**379.78**
завтрак 2						
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	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
	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.334	339.5
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0
	Суп картофельный с фасолью	180	6.102	4.122	12.96	113.31
	Итого за обед	**630**	**33.822**	**26.972**	**66.964**	**647.02**
полдник						
	Булочка ванильная	60	4.6	4.1	30.52	177
	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106
	Итого за полдник	**260**	**10.4**	**9.1**	**40.12**	**283**
ужин						
	Рыба, запеченная в омлете	200	25.2	9.4	15.4	248
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9
	Итого за ужин	**430**	**27.8**	**9.6**	**36.9**	**346.4**
Итого за день		**1820**	**82.636**	**59.35**	**207.632**	**1699.5**

Неделя 2, день 3						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**
			белки	**жиры**	**углеводы**	
завтрак						
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	2.9	0.0	35.9
	Каша манная молочная	180	5.6	5.9	28.1	188.3
	Какао с молоком	180	4.5	4.0	28.5	167.4
	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.6
	Итого за завтрак	**400**	**14.7**	**13.7**	**72.1**	**470.1**
завтрак 2						
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.9	44.4
	Итого за завтрак 2	**100**	**0.4**	**0.4**	**9.9**	**44.4**
обед						
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0.0	17.8	72.9
	Котлеты из говядины	70	12.8	12.2	11.6	206.5
	Соус томатный	20	0.2	0.7	1.4	13.1
	Суп картофельный с клецками	180	4.2	3.0	10.3	84.2
	Макаронные изделия отварные	130	4.9	0.6	25.2	125.6
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0
	Итого за обед	**650**	**27.3**	**17.3**	**92.8**	**636.3**
полдник						
	Бифилин-М	200	5.6	6.4	19.2	154.0
	Пряники	60	3.5	0.0	45.0	219.6
	Итого за полдник	**260**	**9.1**	**6.4**	**64.2**	**373.6**
ужин						
	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5
	Картофель отварной	150	2.9	7.4	19.1	153.0
	Салат из свеклы и моркови	50	0.7	5.2	3.6	63.5
	Итого за ужин	**430**	**6.0**	**12.7**	**43.9**	**313.8**
Итого за день		**1840**	**57.6**	**50.5**	**282.8**	**1838.3**

Неделя 2, день 4						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**
			белки	**жиры**	**углеводы**	
завтрак						
	Чай с сахаром	180	0.2	0.0	5.9	24.1
	Каша молочная пшеничная	180	7.4	8.3	34.8	243.2
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.6
	Итого за завтрак	**400**	**10.0**	**16.4**	**56.2**	**412.1**
завтрак 2						
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за завтрак 2	**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**43.3**
обед						
	Компот из чернослива	180	0.5	0.2	17.6	73.2
	Плов с курицей	200	27.3	8.0	33.2	314.7
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1.5	4.4	4.8	64.9
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0
	Итого за обед	**630**	**34.0**	**13.4**	**82.0**	**586.7**
полдник						
	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
	Печенье	60	4.5	5.9	44.7	249.5
	Итого за полдник	**260**	**4.7**	**5.9**	**51.2**	**276.3**
ужин						
	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5
	Молоко сгущенное	10	0.7	0.9	5.6	32.8
	Пудинг из творога с яблоками	200	30.5	14.4	20.5	333.7
	Итого за ужин	**440**	**33.8**	**15.5**	**47.4**	**463.8**
Итого за день		**1830**	**83.0**	**51.2**	**246.9**	**1782.2**

Неделя 2, день 5						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**
			белки	**жиры**	**углеводы**	
завтрак						
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	2.9	0.0	35.9
	Какао с молоком	180	4.5	4.0	28.5	167.4
	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.6
	Каша "Дружба"	180	4.7	10.5	22.6	203.6
	Итого за завтрак	**400**	**13.8**	**18.3**	**66.5**	**485.4**
завтрак 2						
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за завтрак 2	**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**43.3**
обед						
	Рассольник Ленинградский	180	4.3	5.2	12.3	113.0
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	6.7	10.7	8.0	154.7
	Напиток из шиповника	180	0.6	0.3	20.5	87.3
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0
	Картофельное пюре	130	2.8	4.5	17.2	120.8
	Итого за обед	**630**	**19.1**	**21.5**	**84.5**	**609.8**
полдник						
	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
	Вафли	60	1.7	2.0	46.4	210.0
	Итого за полдник	**260**	**1.9**	**2.0**	**52.9**	**236.8**
ужин						
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.0	6.7	27.9
	Омлет натуральный	200	16.9	24.0	4.4	300.7
	Итого за ужин	**430**	**19.5**	**24.2**	**25.9**	**399.1**
Итого за день		**1820.0**	**54.9**	**66.0**	**239.8**	**1774.4**