Утверждаю:

Директор МКОУ Светловская ООШ

_____(Кайгородова Е.В)

Примерное десятидневное меню дошкольных учреждений осенне-зимний период для детского сада с 3-7 лет на 2026-2027 год.

технолог МКУ «Центр» Колеснева И.С

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	180	4,8	5,2	22,8	156,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,2	9,8	70,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	**400**	**10,6**	**7,7**	**52,3**	**321,3**
	Второй завтрак					
54-3гн	**Кисель из концентрата**	**180**	**0**	**0**	**11,4**	**45,5**
	Итого за Второй завтрак	**180**	**0**	**0**	**11,4**	**45,5**
	Обед					
54-14с	Борщ с капустой и картофелем вегета	180	1,18	3,28	7,9	65,6
54-1г	Макароны отварные	130	4,6	4,3	28,5	170,5
54-4м	Котлета из говядины	70	12,8	12,2	11,5	206,8
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	**630**	**23,5**	**20,7**	**92,1**	**647,2**
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2
157	Пирожки с картофелем	70	4,7	1,4	39,1	187,4
	Итого за Полдник	**250**	**6**	**2,4**	**46,8**	**232,6**
	Итого за день	**1460**	**40,1**	**30,8**	**202,6**	**1246,6**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	180	5,3	5,2	29,7	187,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	**420**	**7,7**	**5,4**	**50,9**	**283,5**
	Второй завтрак					
54-3хн	**Компот из чернослива**	**180**	**0,5**	**0,1**	**17,5**	**73,2**
	Итого за Второй завтрак	**180**	**0,5**	**0,1**	**17,5**	**73,2**
	Обед					
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,5	14,4	125,9
54-11м	Плов из отварной говядины	150	11,5	11,1	29	261,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	**600**	**22,7**	**16,1**	**87,4**	**586**
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	70	5,5	4,7	35,6	206,3
54-4гн	Кисель из концентрата	180	0	0	11,4	454,5
	Итого за Полдник	**250**	**5,5**	**4,7**	**47**	**251,8**

	Итого за день	**1450**	**36,4**	**26,3**	**202,8**	**1194,5**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	180	7,5	9,1	33,9	247,4
54-21гн	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	**420**	**13,2**	**11,9**	**59,7**	**398,7**
	Второй завтрак					
54-2хн	Компот из кураги	180	0,8	0	14,1	60,3
	Итого за Второй завтрак	**180**	**0,8**	**0**	**14,1**	**60,3**
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясн	180	7,8	5,4	12,5	130,3
54-11г	Картофельное пюре	130	2,7	4,6	17,1	120,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (м	70	9,7	5,2	4,4	103
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	**630**	**24,5**	**15,6**	**78,4**	**552,3**
	Полдник					
Пром.	Булочка с повидлом	70	5,6	9,8	39,2	267,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,2	9,8	70,7
	Итого за Полдник	**250**	**8,5**	**12**	**49**	**338,1**
	Итого за день	**1480**	**47**	**39,5**	**201,2**	**1349,4**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о	Суп молочный с макаронными издел	200	5,5	4,5	17,9	134,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	6,6	27,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	**440**	**7,9**	**4,7**	**39,3**	**231,6**
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	180	0,4	0,1	16,4	68,3
	Итого за второй завтрак	**180**	**0,4**	**0,1**	**16,4**	**68,3**
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5,3	6,1	11,3	121,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,6	31,2	202,6
54-21м	Тефтели из говядины с рисом	70	10,1	10,2	5,6	155,3
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	**650**	**27,5**	**22,2**	**94,3**	**691,4**
	Полдник					
54-1в	Коржик молочный	50	3,4	4,9	26,2	162,5
54-2гн	Снежок	200	5,5	5,1	21,6	153,1
	Итого за Полдник	**250**	**8,9**	**10**	**47,8**	**315,6**
	Итого за день	**1520**	**44,7**	**37**	**197,8**	**1306,9**

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,8	4,9	25,8	166,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,5	10,9	78,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	**420**	**10,2**	**7,6**	**51,5**	**314,9**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,4**	**32,6**	**136,4**
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4,2	5	5,2	83
54-21г	Горошница	130	12,5	1,1	29,3	177,5
54-2м	Гуляш из говядины	70	11,9	11,6	2,7	162,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	17,8	72,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	**610**	**32,9**	**18,1**	**79,6**	**613**
	Полдник					
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинкам	30	1,2	9,2	18,8	162,3
54-21гн	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81
	Итого за Полдник	**230**	**7,1**	**14,3**	**26,8**	**262,6**
	Итого за день	**1460**	**50,8**	**40,4**	**190,5**	**1326,9**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-7к	Каша вязкая молочная пшенная с изк	160	6,7	8,6	30,7	227,1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	**400**	**10,5**	**9,9**	**54,1**	**347,7**
	Второй завтрак					
54-3гн	**Кисель из концентрата**	**180**	**0**	**0**	**11,4**	**45,5**
	Итого за Второй завтрак	**180**	**0**	**0**	**11,4**	**45,5**
	Обед					
54-12з	Икра морковная	50	1,1	3,6	5,3	57,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сме	180	4,2	5,2	9,1	99,4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	130	3,8	4,6	26,5	162,1
54-4м	Котлета из говядины	70	12,8	12,2	11,5	206,7
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	17,8	72,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	**680**	**26,9**	**26,5**	**96,6**	**729,5**
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	5,9	24,5
54-9в	Булочка школьная	70	6	2,1	39,8	201,5
	Итого за Полдник	**250**	**6,1**	**2,1**	**45,7**	**226**
	Итого за день	**1510**	**43,5**	**38,5**	**207,8**	**1348,7**
	Вторник, 2 неделя					

	Завтрак					
54-7т	Каша жидкая молочная кукурузная	180	5,3	5,2	29,7	187,1
54-21гн	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	**420**	**11**	**8**	**55,5**	**338,4**
	Второй завтрак					
54-3хн	**Компот из чернослива**	**180**	**0,5**	**0,1**	**17,5**	**73,2**
	Итого за Второй завтрак	**180**	**0,5**	**0,1**	**17,5**	**73,2**
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-17м	Запеканка картофельная с говядиной	150	17,6	17,4	19,9	306,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	**600**	**26,5**	**21,1**	**75,7**	**598,3**
	Полдник					
Пром.	Пирожки с капустой	70	4,7	1,4	39,1	187,4
54_21гн	Кисель из концентрата	180	0	0	11,4	45,5
	Итого за Полдник	**250**	**4,7**	**1,4**	**50,5**	**232,9**
	Итого за день	**1450**	**42,7**	**30,6**	**199,2**	**1242,8**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными издел	200	5,5	4,5	17,9	134,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	**440**	**7,9**	**4,7**	**39,1**	**230,5**
	Второй завтрак					
54-2хн	Компот из кураги	180	0,8	0	14,1	60,3
	Итого за Второй завтрак	**180**	**0,8**	**0**	**14,1**	**60,3**
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	180	6	4,1	14,6	119,9
54-6г	Рис отварной	130	3,1	4,1	31,6	176,3
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (м	70	9,7	5,2	4,4	103
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	17,8	72,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	**610**	**23,1**	**13,8**	**93**	**589,2**
	Полдник					
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,2	9,8	70,7
Пром.	Булочка с повидлом	70	5,3	8,7	35,7	241,4
	Итого за Полдник	**250**	**8,2**	**10,9**	**45,5**	**312,1**
	Итого за день	**1480**	**40**	**29,4**	**191,7**	**1192,1**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2о	Каша жидкая молочная манная	200	5,4	5,7	25,3	174,3
54-21гн	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81

Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	**440**	**11,1**	**8,5**	**51,1**	**325,6**
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	180	0,4	0,1	16,4	68,3
	Итого за Второй завтрак	**180**	**0,4**	**0,1**	**16,4**	**68,3**
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рис	180	4,4	5,2	10,2	105,2
54-11г	Картофельное пюре	130	2,7	4,6	17,1	120,8
54-2м	Гуляш из говядины	70	11,9	11,6	2,7	162,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	17,8	72,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	**610**	**23,3**	**21,8**	**72,4**	**578,5**
	Полдник					
54-23гн	Снежок	200	5,5	5,1	21,6	153,1
54-2в	Коржик молочный	50	3,3	4,9	26,2	162,5
	Итого за Полдник	**250**	**8,8**	**10**	**47,8**	**315,6**
	Итого за день	**1480**	**43,6**	**40,4**	**187,7**	**1288**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	180	3,9	5,3	21,6	152
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	6,6	27,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	**420**	**6,3**	**5,5**	**43**	**249,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,4**	**32,6**	**136,4**
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	**600**	**25,6**	**22,7**	**68**	**578,4**
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2
54-9в	Булочка школьная	70	6	2,1	39,8	201,5
	Итого за Полдник	**250**	**7,3**	**3,1**	**47,5**	**246,7**
	Итого за день	**1470**	**39,8**	**31,7**	**191,1**	**1211**
		Масса	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**
		г	**г**	**г**	**г**	**ккал**
	Средние показатели за Завтрак	**422**	**9,64**	**7,39**	**49,65**	**304,17**
	Средние показатели за Второй завтр	**184**	**0,46**	**0,12**	**18,4**	**76,7**
	Средние показатели за Обед	**622**	**25,5**	**20**	**83,12**	**614,3**
	Средние показатели за Полдник	**248**	**7,11**	**7,09**	**45,44**	**273,4**
	Средние показатели за период	**1476**	**42,86**	**32,3**	**201,94**	**1278,46**