

УТВЕРЖДЕНО:
И.О. заведующего МКДОУ
райгородский детский сад
«Ивушка»
О.В. Русакова
10.09.2025 года



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ПОСЕЩАЮЩИХ МКДОУ РАЙГОРОДСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ИВУШКА»

С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

с. Райгород, 2025 год

Выполнение норм физиологической потребности для детей с 1 до 3 лет

дни	Химический состав			Ккал
	Б	Ж	У	
1	48,35	49,2	199,24	1496,1
2	49,8	56,76	184,7	1556,1
3	46,6	48,2	180,3	1469,5
4	61,18	67,2	164,5	1631,87
5	49,85	49,34	181,3	1426,2
6	50,35	51,5	187,4	1414,9
7	49,87	51,8	197,6	1482,2
8	53,8	54,3	190,9	1461,5
9	61,4	54,9	185,6	1464,4
10	48,8	56,5	187,0	1467,8
За 10 дней	520,0	539,7	1858,54	14870,57
В ср. за 1 день	52,0	53,97	185,85	1487,06

Выполнение норм физиологической потребности для детей с 3 до 7 лет

дни	Химический состав			Ккал
	Б	Ж	У	
1	59,35	57,98	242,5	1761,9
2	62,04	62,98	207,4	1866,1
3	54,6	52,6	214,0	1601,8
4	73,8	80,16	195,67	1886,26
5	57,24	56,26	203,27	1608,65
6	58,61	57,65	214,6	1505,45
7	56,0	59,28	226,8	1667,4
8	68,8	68,6	224,7	1789,2
9	69,7	61,2	199,1	1548,9
10	56,3	66,1	213,5	1612,7
За 10 дней	616,4	622,81	2141,54	16848,36
В ср. за 1 день	61,6	62,3	214,2	1684,84

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Витамин С			№ рецепт.	
				Белки		Жиры		Углеводы						Эн. ценность, ккал
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			
День 3-й (среда)														
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	7,0	9,3	4,3	5,7	29,3	39,0	176,3	235,1	0,7	0,9	185
	Бутерброд с маслом	25/8	30/10	2,0	2,4	6,3	7,5	12,7	15,2	114,3	137,1	0	0	1
	Кофейный напиток на молоке	160	180	2,5	2,8	2,5	2,8	13,7	15,4	82,8	93,2	0,4	0,5	395
Завтрак II	Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,3	14,3	68,6	68,6	6	6	368
	Борщ с капустой и карто- фелем на м/б, со сметаной	200	250	1,9	2,4	5,4	6,8	10,7	13,3	102,8	128,4	6,8	8,5	57
Обед	Рыба запеченная в томатном соусе	80	80	9,2	9,2	5,4	5,4	2,9	2,9	99,5	99,5	0,6	0,6	253
	Картофельное пюре	130	150	2,8	3,2	4,3	5,0	18,6	21,5	122,4	141,2	9,0	10,4	321
	Компот из сухофруктов	160	180	0,3	0,3	0	0	21,5	24,2	88,8	99,9	0,1	0,1	376
	Хлеб пшеничный	40	50	3,1	3,8	0,2	0,3	20,1	25,1	94,7	118,4	0	0	-
Полдник	Ленивые вареники со сметанным соусом	110 /20	130 /30	16,9 0,2	20,0 0,4	9,2 0,8	10,9 1,2	26,4 1,2	31,2 1,9	266,2 15,6	314,6 23,5	0,1 0	0,1 0	230 354
	Чай с лимоном	160	180	0,17	0,2	0	0	8,9	10,0	137,5	42,2	0,9	1,1	393
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				46,6	54,6	48,2	52,6	180,3	214,0	1469,5	1601,8	24,6	28,2	
День 4-й (четверг)														
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречка)	150	200	4,1	5,5	4,9	6,6	11,4	15,2	99,9	133,2	0,5	0,7	94
	Бутерброд с маслом, сыром	25/8/ 10	30/10/ 15	3,85	5,62	12,0	14,3	20,0	24,69	189,3	201,65	0	0	3
	Чай с молоком	160	180	2,3	2,6	2,4	2,7	12,5	14,1	77,5	87,2	0,4	0,4	394
Завтрак II	Йогурт	160	180	4,6	5,2	4,0	4,5	6,4	7,2	84,8	95,4	1,1	1,2	251
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	250	1,3	1,74	3,9	4,88	6,7	8,48	67,8	84,75	14,7	18,46	36
Обед	Плов из курицы	160	180	20,9	24,8	22,9	27,0	27,1	30,5	529,4	595,6	2,1	2,4	304
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,3	0,4	0,1	0,18	17,9	21,4	75,0	90,0	82,5	99,0	398
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	16,1	20,1	76,0	95,0	0	0	-
	Запеканка из творога, соус молочный	130/ 20	150/ 30	20,8 0,4	24,0 0,6	15,6 1,0	18,0 1,5	22,2 2,6	25,7 4,0	327,8 20,5	378,3 30,8	0,2 0,1	0,3 0,1	237 351
Полдник	Кисель	160	180	0,03	0,04	0	0	21,6	24,3	83,87	94,36	1,47	1,66	378
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			61,18	73,8	67,2	80,16	164,5	195,67	1631,87	1886,26	103,07	124,22	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Витамин С		№ рецепт.		
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			
День 1-й (понедельник)														
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,3	5,7	4,6	6,1	14,3	19,0	108,6	144,8	0,5	0,7	93
	Бутерброд с маслом, сыром	25/8/10	30/10/15	3,85	5,62	12,0	14,3	20,0	24,69	189,3	201,65	0	0	3
	Чай с лимоном	160	180	0,17	0,2	0	0	8,9	10,	137,5	42,2	0,9	1,1	393
Завтрак II	Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,3	14,3	68,6	68,6	6	6	368
	Суп картофельный с клецками, со сметаной	200	250	1,8	2,2	2,9	3,6	11,8	14,7	80,2	100,2	3,7	4,6	85
Обед	Тефтели мясные	70	80	9,8	11,2	11,0	12,6	8,9	10,2	174,2	199,1	0,7	0,8	286
	Капуста тушеная	100	120	2,4	2,9	3,6	4,3	10,1	12,1	83,9	100,7	21,4	25,7	336
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,3	0,4	0,1	0,18	17,9	21,4	75,0	90,0	82,5	99,0	398
	Хлеб пшеничный	40	50	3,1	3,8	0,2	0,3	20,1	25,1	94,7	118,4	0	0	-
	Слоба обыкновенная	70	70	5,7	5,7	3,5	3,5	40,3	40,3	215,4	215,4	0	0	466
Юлдинк	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,5	2,8	2,5	2,8	13,7	15,4	82,8	93,2	0,4	0,5	395
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			48,35	59,35	49,2	57,98	199,24	242,5	1496,1	1761,9	116,1	138,4	
День 2-й (вторник)														
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	0,5	7,0	4,3	5,7	26,3	35,1	158,3	211,1	0,7	0,9	94
	Бутерброд с маслом	25/8	30/10	2,0	2,4	6,3	7,5	12,7	15,2	114,3	137,1	0	0	1
	Чай с лимоном	160	180	0,17	0,2	0	0	8,9	10,	137,5	42,2	0,9	1,1	393
Завтрак II	Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,3	14,3	68,6	68,6	6	6	368
	Рассольник на м/б, со сметаной	200	250	1,8	2,3	4,2	5,3	13,2	16,4	97,9	122,4	5,4	6,7	76
Обед	Бефстроганов из отварного мяса	65	70	19,9	21,4	18,7	20,1	3,9	4,2	270,3	291,1	0	0	278
	Макароны отварные с маслом	/140	/150	5,2	5,6	3,9	4,2	33,6	36,0	190,7	204,3	0	0	205
	Сок	160	180	0,8	0,9	0,16	0,18	15,7	7,8	71,4	80,3	1,3	1,4	399
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	16,1	20,1	76,0	95,0	0	0	-
	Омлет натуральный с сыром	80	80	9,7	9,7	16,1	16,1	1,6	1,6	189,7	189,7	0,1	0,1	216
Юлдинк	Батон с икрой кабачковой	30/30	40/30	6,5	8,6	2,1	2,8	16,8	22,4	97,5	129,9	1,6	2,1	-
	Кисель	160	180	0,03	0,04	0	0	21,6	24,3	83,87	94,36	1,47	1,66	378
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			49,8	62,04	56,76	62,98	184,7	207,4	1556,1	1866,1	17,47	19,96	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Пищевые вещества (г)								Витамин С		№ рецепт.
				Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность, ккал				
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			
День 5-й (пятница)														
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	6,4	8,6	5,4	7,2	23,5	31,4	162,5	216,7	0,6	0,9	93
	Бутерброд с маслом, сыром	25/8/ 10	30/10/ 15	3,85	5,62	12,0	14,3	20,0	24,69	189,3	201,65	0	0	3
Завтрак II	Чай с молоком	160	180	2,3	2,6	2,4	2,7	12,5	14,1	77,5	87,2	0,4	0,4	394
	Сок	160	180	0,8	0,9	0,16	0,18	15,7	7,8	71,4	80,3	1,3	1,4	399
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/бульоне со сметаной	200	250	2,2	2,8	2,3	2,9	16,1	20,2	95,2	119,0	5,2	6,6	82
	Птица отварная	70	80	8,8	10,0	7,2	8,3	2,3	2,6	110,5	126,2	0,01	0,01	300
	Капуста тушеная	120	140	2,8	3,3	4,2	4,9	12,1	14,1	100,6	117,4	25,7	30,0	336
	Компот из с/фруктов	160	180	0,3	0,3	0	0	21,5	24,2	88,8	99,9	0,1	0,1	376
Полдник	Хлеб пшеничный	40	50	3,1	3,8	0,2	0,3	20,1	25,1	94,7	118,4	0	0	-
	Ватрушка с творогом	70	70	9,22	9,22	5,48	5,48	29,18	29,18	202	202	2,92	2,92	454/504
	Чай с сахаром	160	180	0,08	0,1	0	0	8,3	9,9	33,6	39,9	0	0	392
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ														
День 6-й (понедельник)														
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	150	160	8,0	8,6	7,5	8,0	30,3	32,4	222,3	237,2	0	0	206
	Бутерброд с маслом	25/8	30/10	2,0	2,4	6,3	7,5	12,7	15,2	114,3	137,1	0	0	1
Завтрак II	Чай с лимоном	160	180	0,17	0,2	0	0	8,9	10,	137,5	42,2	0,9	1,1	393
	Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,3	14,3	68,6	68,6	6	6	368
Обед	Суп с рыбными консервами	200	250	7,6	9,5	5,0	6,25	10,8	13,5	119,4	149,25	1,8	2,25	87
	Котлета мясная с томат/соусом	60	70	9,9	11,6	10,0	11,8	9,5	11,1	166,7	194,5	0,1	0,1	282
	Каша гречневая	20	30	0,3	0,51	0,5	0,7	1,4	2,1	11,0	16,5	2,6	3,9	228
	Каша гречневая рассыпчатая	140	150	8,0	8,6	5,2	5,6	36,6	39,2	226,2	242,4	0	0	165
Полдник	Компот из с/фруктов	160	180	0,3	0,3	0	0	21,5	24,2	88,8	99,9	0,1	0,1	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	16,1	20,1	76,0	95,0	0	0	-
Полдник	Яйцо вареное	1	1	4,3	4,3	3,9	3,9	0,2	0,2	53,0	53,0	0	0	213
	Батон с икрой кабачковой	30/30	40/30	6,5	8,6	2,1	2,8	16,8	22,4	97,5	129,9	1,6	2,1	-
Полдник	Чай с сахаром	160	180	0,08	0,1	0	0	8,3	9,9	33,6	39,9	0	0	392
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			50,35	58,61	51,5	57,65	187,4	214,6	1414,9	1505,45	13,1	15,6	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда			Пищевые вещества (г)						Эн. ценность, ккал			Витамин С			№ рецепт.
		1-3г	3-7л	Белки	Жиры		Углеводы		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			
					1-3г	3-7л	1-3г	3-7л							1-3г	3-7л	
День 7-й (вторник)																	
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	6,0	8,0	4,2	5,7	25,5	34,0	157,4	209,9	0,6	0,9	185			
	Бутерброд с маслом	25/8	30/10	2,0	2,4	6,3	7,5	12,7	15,2	114,3	137,1	0	0	1			
	Какао на молоке	160	180	3,2	3,6	3,2	3,7	13,2	14,9	90,5	101,9	0,5	0,6	397			
	Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,3	14,3	68,6	84,7	6	6	368			
Обед	Щи из свежей капусты на м/бульоне со сметаной	200	250	1,5	1,9	4,6	5,6	7,5	9,1	78,9		10,2	12,3	67			
	Гуляш из отварного мяса, с припущенным рисом	65 140	70 150	19,8 3,4	21,3 3,6	19,2 4,0	20,6 4,3	4,5 35,6	4,8 38,1	270,3 191,3	291,0 205,0	1,1 0	1,1 0	277 316			
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,3	0,4	0,1	0,18	17,9	21,4	75,0	90,0	82,5	99,0	398			
	Хлеб пшеничный	40	50	3,1	3,8	0,2	0,3	20,1	25,1	94,7	118,4	0	0	-			
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста, с повидлом	70	80	2,8	3,2	2,4	2,8	17,4	19,9	103,7	118,6	0	0	454			
	Чай с лимоном	160	180	0,17	0,2	0	0	8,9	10,0	137,5	42,2	0,9	1,1	393			
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			49,87	56,0	51,8	59,28	197,6	226,8	1482,2	1667,4	101,6	121,0				
	День 8-й (среда)																
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	200	6,9	9,3	6,8	9,2	29,3	39,1	200,4	267,2	0,6	0,9	185			
	Бутерброд с маслом, сыром	25/8/ 10	30/10/ 15	3,85	5,62	12,0	14,3	20,0	24,69	189,3	201,65	0	0	3			
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,5	2,8	2,5	2,8	13,7	15,4	82,8	93,2	0,4	0,5	395			
	Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,3	14,3	68,6	68,6	6	6	368			
Завтрак II	Суп картофельный с крупой (пшено) на м/бульоне со сметаной	200	250	1,8	2,2	2,3	2,9	13,2	16,5	81,2	101,5	5,2	6,6	80			
	Макаронник с мясом	150	200	17,3	23,1	19,0	25,3	31,3	41,7	365,4	487,2	0,5	0,7	292			
	Томатный соус	20	30	0,3	0,51	0,5	0,7	1,4	2,1	11,0	16,5	2,6	3,9	228			
	Сок	160	180	0,8	0,9	0,16	0,18	15,7	7,8	71,4	80,3	1,3	1,4	399			
Обед	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	16,1	20,1	76,0	95,0	0	0	-			
	Ленивые вареники со сметанным соусом	110 /20	130 /30	16,9	20,0	9,2	10,9	26,4	31,2	266,2	314,6	0,1	0,1	230			
	Чай с сахаром	160	180	0,2	0,4	0,8	1,2	1,2	1,9	15,6	23,5	0	0	354			
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			53,8	68,8	54,3	68,6	190,9	224,7	1461,5	1789,2	16,7	20,1	392			

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Витамин С		№ рецепт.		
				Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность, ккал				
1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			
День 9-й (четверг)														
Завтрак	Запеканка из творога, соус молочный	130/20	150/30	20,8/0,4	24,0/0,6	15,6/1,0	18,0/1,5	22,2/2,6	25,7/4,0	327,8/20,5	378,3/30,8	0,2/0,1	0,3/0,1	237/351
		160	180	0,17	0,2	0	0	8,9	10,	137,5	42,2	0,9	1,1	393
Завтрак II	Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,3	14,3	68,6	68,6	6	6	368
		200	250	3,93	4,97	4,9	6,19	16,84	21,3	120,88	152,84	7,12	9,0	101
Обед	Суп харчо на к/бульоне со сметаной													
	Птица отварная	90	100	11,35	12,61	9,38	10,41	3,0	3,4	142,1	157,9	0,01	0,01	300
	Томатный соус	20	30	0,3	0,51	0,5	0,7	1,4	2,1	11,0	16,5	2,6	3,9	228
	Гороховым пюре	130	140	12,8	13,8	4,7	5,08	32,2	34,66	214,7	231,2	5,9	6,4	211
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,3	0,4	0,1	0,18	17,9	21,4	75,0	90,0	82,5	99,0	398
Полдник	Хлеб пшеничный	40	50	3,1	3,8	0,2	0,3	20,1	25,1	94,7	118,4	0	0	-
	Кондитерское изделие	40	40	3,0	3,0	3,9	3,9	29,8	29,8	166,8	166,8	0	0	-
	Йогурт	160	180	4,6	5,2	4,0	4,5	6,4	7,2	84,8	95,4	1,1	1,2	251
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			61,4	69,7	54,9	61,2	185,6	199,1	1464,4	1548,9	106,4	127,0	
День 10-й (пятница)														
Завтрак	Каша полтавка молочная	150	200	6,9	9,3	6,8	9,2	29,3	39,1	200,4	267,2	0,6	0,9	185
		25/8	30/10	2,0	2,4	6,3	7,5	12,7	15,2	114,3	137,1	0	0	1
Завтрак II	Чай с лимоном	160	180	0,17	0,2	0	0	8,9	10,	137,5	42,2	0,9	1,1	393
	Сок	160	180	0,8	0,9	0,16	0,18	15,7	7,8	71,4	80,3	1,3	1,4	399
	Суп картофельный с гречками на кур/бульоне	200/15	250/20	4,2	5,29	5,7	7,07	20,7	25,9	81,6	102,0	0,4	0,5	79
Обед	Жаркое по-домашнему, с курицей	180	200	21,4	23,8	25,0	27,8	18,7	20,8	386,1	429,0	9,8	10,9	276
	Компот из сухофруктов	160	180	0,3	0,3	0	0	21,5	24,2	88,8	99,9	0,1	0,1	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	16,1	20,1	76,0	95,0	0	0	-
Полдник	Булка домашняя	60	70	4,7	5,5	6,9	8,0	35,8	41,8	223,7	261,0	0	0	469
	Молоко кипяченое	160	180	4,7	5,3	5,2	5,8	7,6	8,6	88,0	99,0	0,8	0,9	400
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			48,8	56,3	56,5	66,1	187,0	213,5	1467,8	1612,7	13,9	15,8	