



Утверждаю  
Заведующий  
МБДОУ Детской сад № 109  
Е.В. Корнева  
01 октября  
2025г.

*принят - 201 окт 01.10.2025*

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак 8.30	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,52	5,98	26,32	185,4	0,37	2/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61	0,26	12/10
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	8,89	13,88	28,85	257,58	0,07	7.4/13
		425	16,81	21,28	66,4	503,98	0,7	
		100	3	3	19	113	0,72	7.270/1/0
второй завтрак 10.30								
обед 12.00	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,84	3,31	4,93	52,5	18,78	5/1
	Свекольник со сметаной	200	1,74	4,37	11,67	113	5,45	5/2
	Биточки из мяса говяжьего паровые	70	9,96	9,71	4,5	148,25	0	14/8
	Пюре из гороха со сливочным маслом	150	9,66	4,5	24,28	196,41	0,78	7.362-1
	Налиток из шиповника	200	0,23	0,09	16,68	65	89	15/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69	0	7.003
		730,00	27,07	22,46	89,36	702,16	114,01	
полдник 15.30								
	Запеканка из творога с морковью	150	20,34	17,64	19,09	319,5	0,94	13/5/1
	Соус молочный сладкий	30	0,74	1,41	4,45	32,91	0,12	7.2/11/1
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0	10/10
		380	21,12	19,06	32,63	387,41	1,06	
Итого за первый день:		1635,00	68,00	65,8	207,39	1706,55	116,49	

Сборник технических нормативов  
для питания детей в дошкольных  
организациях  
(Методические рекомендации и  
технические документы)  
Екатеринбург, 2011

Утверждаю  
Заведующий  
МБДОУ детский сад № 109  
Е.В. Корнева  
« 01 »\_октябрь\_  
2025г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7  
лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак 8.30	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6.52	5.98	26.32	185.4	0.37	2/4
	Чай с молоком	200	1.4	1.42	11.23	61	0.26	12/10
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	8.89	13.88	28.85	257.58	0.07	7.4/13
		425	16.81	21.28	66.4	503.98	0.7	
второй завтрак 10.30	Биойогурт	100	3	3	19	113	0.72	7.270/1/0
обед 12.00	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0.84	3.31	4.93	52.5	18.78	5/1
	Свекольник со сметаной	200	1.74	4.37	11.67	113	5.45	5/2
	Биточки из мяса говядины паровые	70	9.96	9.71	4.5	148.25	0	14/8
	Пюре из гороха со сливочным маслом	150	9.66	4.5	24.28	196.41	0.78	7.362-1
	Напиток из шиповника	200	0.23	0.09	16.68	65	89	15/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	0	7.003
		730.00	27.07	22.46	89.36	702.16	114.01	
полдник 15.30	Запеканка из творога с морковью	150	20.34	17.64	19.09	319.5	0.94	13/5/1
	Соус молочный сладкий	30	0.74	1.41	4.45	32.91	0.12	7.2/11/1
	Чай	200	0.04	0.01	9.09	35	0	10/10
		380	21.12	19.06	32.63	387.41	1.06	
Итого за первый день:		1635.00	68.00	65.8	207.39	1706.55	116.49	

День 2								
завтрак 8.30	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4.79	5.56	20.4	151.5	0.31	8/4
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	0.52	14/10
	Батон с маслом сливочным	52	2.43	6.71	16.58	125.21	0	7.035-1
		402	11.12	15.77	59.88	411.71	0.83	
второй завтрак 10.30	Биокефир	160	4.8	5.12	6.4	91.2	0.96	7.403/8
обед 12.00	Огурец свежий порционный	55	0.44	0.001	2.09	14.74	2.5	7.014-7
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1.9	2.8	11.1	78	0.38	20/2
	Суфле из мяса кур паровое	80	15.8	18.2	3.6	241	0.36	8/9
	Рагу из овощей	150	2.3	3.7	13.5	97	10.61	18/3
	Компот из кураги и изюма	200	0.31	0.01	18.4	71	50.08	4/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	0	7.003
		745	25.39	25.191	75.99	628.74	63.93	
полдник 15.30	Капуста в омлете	150	7.065	8.325	7.9	141.57	0.95	7.н046
	Кисель из клюквы	200	0.1	0	24.5	96	51.2	8/10
	Пряник	30	1.44	0.84	23.31	105	0.2	7.209-1
		380	8.605	9.165	55.71	342.57	52.35	
Итого за второй день:		1687	49.915	55.246	197.98	1474.22	118.07	

День 3								
завтрак 8.30	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5.37	4.74	27.65	176.5	0.37	14/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3.01	2.88	13.36	89	0.52	13/10
	Хлеб с сыром	30/10	4.9	2.90	14	104	0.007	3/13
		420	13.28	10.52	55.01	369.5	0.897	
второй завтрак 10.30	Яблоко	100	0.35	0.35	10.38	45.15	10	7.346
	Печенье	12	1	0.5	7.7	54.96	0.56	7.208/3
		112	1.35	0.85	18.08	100.11	10.56	
обед 12.00	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0.69	4.13	3.4	53.3	0.96	20/1
	Суп-пюре из разных овощей	200	2.68	3.57	9.45	81	6.24	27/2
	Макаронные изделия отварные	150	5.31	3.77	32.41	188	0	43/3
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	11.47	11.29	5.14	189.76	0.76	8/8
	Напиток витаминизированный	200	0	0	3.46	34	80	7.507
	Гренки	30	2.57	0.25	16.12	95.25	0	7.34/2/1
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	0	7.003
		740	25.36	23.49	83.28	710.31	87.96	
полдник 15.30	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0.86	6	5.23	78	2.5	29/1
	Сдоба обыкновенная	60	5.26	3.91	32.43	188	0.1	8/12
	Чай	200	0.04	0.01	9.09	35	0	10/10
		320	6.16	9.92	46.75	301	2.6	
Итого за третий день:		1592	46.15	44.78	203.12	1480.92	102.017	

День 4								
завтрак 8.30	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5.44	5.23	38.12	223.2	0.47	7/4
	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.26	12./10
	Батон с маслом сливочным	52	2.43	6.71	16.58	125.21	0	7.035-1
		432	9.27	13.34	65.9	409.41	0.73	
второй завтрак 10.30	Снежок	120	3.9	3	16.5	99.6	0.9	7.340
обед 12.00	Салат из зеленой редьки с яйцом и раст.маслом	50	1.75	4.28	2.57	55.83	10.89	17/1
	Уха рыбацкая из горбуши	200	8.6	4.32	11.04	126.02	5.35	7.30/2-1
	Биточки рыбные из горбуши	70	13.19	5.35	6.29	137.3	0.44	7.355/1
	Картофельное пюре	150	3.08	4.22	20.64	135	10.74	3/3
	Компот из чернослива и изюма	200	0.7	0	21.6	85	50.19	5/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	0	7.003
		730	31.96	18.65	89.44	666.15	77.61	
полдник 15.30	Суфле творожное	150	22.07	18.17	20.56	336	0.34	19/5
	Соус молочный сладкий	30	0.74	1.41	4.45	32.91	0.12	7.2/11/1
	Кисель из кураги	200	0.99	0.05	28.6	115	50.32	9/10
		380	23.8	19.63	53.61	483.91	50.78	
Итого за четвертый день:		1662	68.93	54.62	225.45	1659.07	130.02	

День 5								
Завтрак 8.30	Суп молочный с лапшой	200	3.4	3.7	12	95	0.42	21/2
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	0.52	7.14/10
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	8.89	13.88	28.85	257.58	0.07	7.4/13
		445	16.19	21.08	63.75	487.58	1.01	
второй завтрак 10.30	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	10	7.031/1
	Печенье	30	3.12	1.56	23.04	137.4	0.2	7.308
		130	3.62	1.66	33.14	183.4	10.2	
Обед 12.00	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0.9	4.1	5.8	64	2.89	7.31/1/0
	Борщ с фасолью и сметаной	200	2.8	4.4	10.9	94	5.29	3/2
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	13.87	12.21	16.6	242.93	3	7.н243
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0.4	0.1	18.1	71	70.08	7/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	0	7.003
		750	22.61	21.29	78.7	598.93	81.26	
Полдник 15.30	Сдоба	60	5.3	3.9	32.4	188	0.1	8/12
	Фарш рыбный	30	5.64	1.87	0.42	41.04	0.14	22/12
	Салат из отварной свеклы с черносливом и р/м	60	0.81	4.99	11.53	93	1.12	26/1
	Чай с лимоном	200/5	0.1	0	9.2	36	0.8	11/10
		355	11.85	10.76	53.55	358.04	2.16	

Итого за пятый день:		1680	54.27	54.79	229.14	1627.95	94.63	
День 6								
завтрак 8.30	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	180	5.36	5.43	24.67	169.2	48	19/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.52	7.13/10
	Батон с маслом сливочным	52	2.43	6.71	16.58	125.21	0	7.035-1
		432	10.79	15.04	54.65	383.41	48.52	
второй завтрак 10.30	Биоогурт	100	3	3	22.8	113	0.72	7.270/1/0
обед 12.00	Помидор порционный	50	1.08	0.2	4.91	22.61	5.16	7.098/3
	Борщ с морской капустой со сметаной	200	1.7	4.4	9.8	85	6.61	4/2
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.67	3.36	37.12	197	0	45/3
	Гуляш из отварного мяса говядины	70	10.28	10.97	2.46	149.8	0	12/8
	Напиток из шиповника	200	0.2	0.1	16.7	90	89	15/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	0	7.003
		730	21.57	19.51	98.29	671.41	100.77	
полдник 15.30	Сырники из творога	150	25.69	14.18	30.51	355.5	0.27	7.6/5/1
	Повидло	30	0.12	0	19.96	75.6	1.15	7.185/3
	Кисель из кураги	200	1	0.02	31.42	104.26	50.32	9/10
		380	26.81	14.2	81.89	535.36	51.74	

<b>Итого за шестой день:</b>		<b>1642</b>	<b>62.17</b>	<b>51.75</b>	<b>257.63</b>	<b>1703.18</b>	<b>201.75</b>	
День 7								
<b>Завтрак 8.30</b>	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6.64	7.08	26.53	197.1	0.47	6/4
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	0.52	14//10
	Хлеб с сыром	30/10	4.9	2.9	14	104	0.007	3/13
		<b>420</b>	<b>15.44</b>	<b>13.48</b>	<b>63.43</b>	<b>436.1</b>	<b>0.997</b>	
<b>второй завтрак 10.30</b>	Биокефир	<b>160</b>	<b>4.48</b>	<b>5.12</b>	<b>6.4</b>	<b>90.2</b>	<b>0.96</b>	7.403/8
		<b>160</b>	<b>4.48</b>	<b>5.12</b>	<b>6.4</b>	<b>90.2</b>	<b>0.96</b>	
<b>Обед 12.00</b>	Салат из белокачанной капусты с луком и растительным маслом	50	0.78	3.31	4.63	50.83	18.7	6/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1.8	4.5	12.5	98	5.37	11/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	12.45	10.69	25.63	251.28	13.47	7.6/9/1
	Соус молочный с овощами	30	0.58	1.77	2.02	26.28	0.2	4/11
	Компот из с/ф и шиповника	200	0.4	0.1	18.1	71	70.08	7/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	0	7.003
		<b>740</b>	<b>20.65</b>	<b>20.85</b>	<b>90.18</b>	<b>624.39</b>	<b>107.82</b>	
<b>Полдник 15.30</b>	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	0.92	3.44	6.11	60	1.63	27/1
	Манник	130	5.52	7.124	40	263.35	0.1	2022/550
	Чай	200	0.4	0.01	9.09	35	0	10/10
		<b>380</b>	<b>6.84</b>	<b>10.574</b>	<b>55.2</b>	<b>358.35</b>	<b>1.73</b>	



<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>1700</b>	<b>47.41</b>	<b>50.024</b>	<b>215.21</b>	<b>1509.04</b>	<b>111.507</b>	
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак 8.30</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5.88	5.37	28.11	185.4	0.37	11/4
	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.26	12/10
	Батон с маслом сливочным	52	2.43	6.71	16.58	125.21	0	7.035-1
		<b>432</b>	<b>9.71</b>	<b>13.48</b>	<b>55.89</b>	<b>371.61</b>	<b>0.63</b>	
<b>второй завтрак 10.30</b>								
	Яблоко	200	0.7	0.7	20.76	90.3	20	7.324-1
<b>Обед 12.00</b>								
	Огурец консервированный	50	0.38	0.04	1.14	16.5	0.96	7.367-2
	Суп-пюре гороховый	200	5.25	1.77	14.44	96	0.48	29/2
	Макаронные изделия отварные	150	5.3	3.8	32.4	188	0	43/3
	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	70	7.53	8.19	4.47	121.9	0.07	23/8
	Напиток витаминизированный	200	0	0	3.46	16	80	7.507
	Гренки	30	2.57	0.25	16.12	95.25	0	7.34/2/1
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	0	7.003
		<b>740</b>	<b>23.67</b>	<b>14.53</b>	<b>85.33</b>	<b>602.65</b>	<b>81.51</b>	
<b>Полдник 15.30</b>	Салат из припущенной моркови и яблок с р/м	60	0.7	4	6.1	62	1.82	4.13/1
	Ватрушка с повидлом	80	5.58	4.52	46.69	269.19	8.16	7.150/1
	Кисель из клюквы	200	0.1	0.04	24.53	96	51.2	8./10
		<b>340</b>	<b>6.38</b>	<b>8.56</b>	<b>77.32</b>	<b>427.19</b>	<b>61.18</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>1712</b>	<b>40.46</b>	<b>37.27</b>	<b>239.3</b>	<b>1491.75</b>	<b>163.32</b>	

День 9								
Завтрак 8.30	Каша манная молочная маслом сливочным	180	4.78	4.58	24.76	175	0.37	5/4
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	0.52	14/10
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	8.89	13.88	28.85	257.58	0.07	7.4/13
		425	17.57	21.96	76.51	567.58	0.96	
второй завтрак 10.30	Снежок	120	3.9	3	16.5	99.6	0.9	7.340
обед 12.00	Зеленый горошек	50	1.44	0.9	2.91	19.7	8.15	7.017
	Суп картофельный с рыбой	200	7.24	4.11	12.97	119	6.95	19/2
	Капуста тушеная	150	3.5	2.85	13.56	94	31.3	8/3
	Кнели рыбные паровые	70	9.96	5.09	3.5	125.67	0.55	10/7
	Компот из кураги и изюма	200	0.31	0.01	18.4	71	50.08	4/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	0	7.003
		730	27.09	13.44	78.64	556.37	97.03	
полдник 15.30	Запеканка из творога	150	25.27	15.1	24.22	337.5	0.28	10/5/2
	Соус молочный сладкий	30	0.74	1.41	4.45	32.91	0.12	2/11
	Чай с лимоном	200/5	0.1	0	9.2	36	0.8	11/10
		385	26.11	16.51	37.87	406.41	1.2	

<b>Итого за девятый день:</b>		1660	74.67	54.91	209.52	1629.96	100.09	
День 10								
<b>Завтрак 8.30</b>	Омлет натуральный	150	11.77	15.9	3.79	220.87	0.14	7.н 038/5
	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.26	12/10
	Батон с маслом сливочным	52	2.43	6.71	16.58	125.21	0	7.035-1
		402	15.6	24.01	31.57	407.08	0.4	
<b>второй завтрак 10.30</b>	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	20	7.031/1
<b>Обед 12.00</b>	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0.62	4.12	2.9	61	1.19	23/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.5	2.5	6	53	10.85	6/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8.61	6.83	37.81	250	0.9	44/3
	Мясо кур отварное в соусе	80	9.73	10.5	1.65	140	0.46	2/9
	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72	50.16	6/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	0	7.003
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
		740	25.59	24.46	93.92	703	63.56	
<b>полдник 15.30</b>	Макаронник	150	10.18	12.99	53.43	301.5	0.1	7.277/1
	Сыр	3	0.72	0.74	0	9.72	0.21	7.435/9
	Чай	200	0	0	9.1	35	0	10/10
		353	10.9	13.73	62.53	346.22	0.31	

Итого за десятый день:		1695	53.09	62.4	208.22	1548.3	84.27	
Итого за весь период		16665	565.065	531.59	2192.96	15830.94	1222.164	
Среднее значение за период (в сутки)		1666	56.5	53.16	219.3	1583	122.21	

Меню рассчитано на  
87,9 % от суточной  
нормы на 1 ребенка

Суточная норма на 1 ребенка :

белки	жиры	углев.	энерг.цен.	вит. С
54	60	261	1800	50

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816848

Владелец Корнева Елена Васильевна

Действителен с 26.06.2025 по 26.06.2026