

УТВЕРЖДАЮ
заведующий
БМАДОУ «Детский сад №13»
А.А. Матросова
«01» сентября 2025_г.

Примерное 10-дневное меню для детей 4 -7 лет
(всесезонное, 4-разовое питание)
БМАДОУ «Детский сад №13»

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего		всего			
	<u>1 день</u>							
	<i>Завтрак</i>							
	Макароны с сыром	150	7,8		6,1		34,1	219
	Батон с маслом	25	2		0,8		13	67,1
		5	0		3,6		0,1	33,0
	Чай	200	0,1		0		5,0	19,2
	Итого за «Завтрак»	380	9,9		10,5		52,2	338,3
	<i>Второй завтрак</i>							
	Сок	150	0,8		0,2		15,5	64,9
	Итого за '2 Завтрак'	150	0,8		0,2		15,5	64,9
	<i>Обед</i>							
	Суп овощной	200	1,6		5,5		10,4	94,9
	Азу	210	15,7		14,5		19,7	264
	Напиток из шиповника	180	0,2		0,1		13,1	50,2
	Хлеб пшеничный	35	2,3		0,2		16,4	78,4
	Хлеб ржаной	37	2,4		0,4		15,4	71,6
	Итого за 'Обед'	662	22,2		20,7		75	559,1
	<i>Полдник</i>							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	25,4		14,4		20,1	313,8
		5	0,4		0,4		2,8	15,9
	Какао с молоком	200	3,4		3,2		14,6	97
	Итого за 'Полдник'	355	29,2		18		37,5	426,7
	Итого за день	1547	62,1		49,4		180,2	1389
	<u>2 день</u>							
	<i>Завтрак</i>							
	Каша манная	200	5,3		5,1		29,5	183,3
	Батон с маслом, сыром	25	2		0,8		13	67,1
		5	0		3,6		0,1	33,0
		8	2,1		2,1		0	27,9
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1		3,2		9,5	77,7
	Итого за «Завтрак»	438	12,5		14,8		52,1	389
	<i>Второй завтрак</i>							
	Фрукт	100	0,4		0,4		11,6	48,7

	Итого за '2 Завтрак'	100	0,4		0,4		11,6	48,7
	<i>Обед</i>							
	Суп овсяный	200	3,36		3,96		16,1	104,54
	Рагу овощное	220	3,7		5,9		25,5	161,8
	Компот из сухофруктов	180	0,9		0,1		20,9	78,8
	Хлеб пшеничный	35	2,3		0,2		16,4	78,4
	Хлеб ржаной	37	2,4		0,4		15,4	71,6
	Итого за 'Обед'	672	12,66		10,56		94,3	495,14
	<i>Полдник</i>							
	Салат из припущенной моркови с яблоком	60	0,6		4		6	62
	Печенье	75	5,7		7,35		57,6	316,6
	Чай	200	0,1		0		5,0	19,2
	Итого за 'Полдник'	335	6,4		11,35		68,6	397,8
	Итого за день	1545	31,96		37,11		226,6	1330,64
	<u>3 день</u>							
	<i>Завтрак</i>							
	Каша ячневая	200	6		5,3		33,7	201,1
	Батон с маслом	25	2		0,8		13	67,1
		5	0		3,6		0,1	33,0
	Молоко	200	5,8		6,4		9,4	117,4
	Итого за «Завтрак»	430	13,8		16,1		56,2	418,6
	<i>Второй завтрак</i>							
	Сок	150	0,8		0,2		15,5	64,9
	Итого за '2 Завтрак'	150	0,8		0,2		15,5	64,9
	<i>Обед</i>							
	Борщ	200	1,7		4,4		13,8	97,1
	Пюре картофельное с котлетой	150	3,1		3,7		22	132
		70	10,1		8,3		4,5	133
	Компот из сухофруктов	180	0,9		0,1		20,9	78,8
	Хлеб пшеничный	35	2,3		0,2		16,4	78,4
	Хлеб ржаной	37	2,4		0,4		15,4	71,6
	Итого за 'Обед'	642	20,5		17,1		93	590,9
	<i>Полдник</i>							
	Булочка с сахаром	80	6,9		6,2		45,2	262,4
	Чай	200	0,1		0		5,0	19,2
	Итого за 'Полдник'	280	7		6,2		50,2	281,6
	Итого за день	1502	42,1		39,6		214,9	1356
	<u>4 день</u>							
	<i>Завтрак</i>							
	Греча молочная	200	7,8		8		34,5	233
	Батон с маслом, сыром	25	2		0,8		13	67,1
		5	0		3,6		0,1	33,0
		8	2,1		2,1		0	27,9
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1		3,2		9,5	77,7
	Итого за «Завтрак»	438	15		17,7		57,1	438,7
	<i>Второй завтрак</i>							
	Фрукт	100	0,4		0,4		11,6	48,7
	Итого за '2 Завтрак'	100	0,4		0,4		11,6	48,7

	<i>Обед</i>						
	Рассольник	200	2	4,3	15	104,9	
	Суфле рыбное	100	18,5	8,9	3,9	169	
	Салат из отварного картофеля с морской капустой	60	0,9	4,1	5,5	63	
	Кисель	180	0	0	20,1	82,4	
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4	
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	15,4	71,6	
	Итого за 'Обед'	612	26,1	17,9	76,3	569,3	
	<i>Полдник</i>						
	Ватрушка с творогом	80	10,7	10,0	25,2	233,7	
	Чай	200	0,1	0	5,0	19,2	
	Итого за 'Полдник'	280	10,8	10	30,2	252,9	
	Итого за день	1430	52,3	46	175,2	1309,6	
	<u>5 день</u>						
	<i>Завтрак</i>						
	Каша рисовая	200	5,2	6,3	40,4	238,5	
	Батон с маслом	25	2	0,8	13	67,1	
		5	0	3,6	0,1	33,0	
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	117,4	
	Итого за «Завтрак»	430	13	17,1	62,9	456	
	<i>Второй завтрак</i>						
	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9	
	Итого за '2 Завтрак'	150	0,8	0,2	15,5	64,9	
	<i>Обед</i>						
	Суп гороховый	200	5,2	1,8	17,4	96	
	Рулет мясной или зразы	150	19,1	20,2	16	323,5	
	Салат свекольный	60	0,8	5	4,1	64	
	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8	
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4	
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	15,4	71,6	
	Итого за 'Обед'	662	30,7	27,7	90,2	712,3	
	<i>Полдник</i>						
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	60	1,8	6,7	6,1	92	
	Чай	200	0,1	0	5,0	19,2	
	Итого за 'Полдник'	260	1,9	6,7	11,1	111,2	
	Итого за день	1502	46,4	51,7	179,7	1344,4	
	<u>6 день</u>						
	<i>Завтрак</i>						
	Лапша молочная	200	5,3	6	16	137,7	
	Батон с маслом	25	2	0,8	13	67,1	
		5	0	3,6	0,1	33,0	
	Чай	200	0,1	0	5,0	19,2	
	Итого за «Завтрак»	430	7,4	10,4	34,1	257	
	<i>Второй завтрак</i>						
	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9	
	Итого за '2 Завтрак'	150	0,8	0,2	15,5	64,9	
	<i>Обед</i>						

	Свекольник со сметаной	200	1,7		4,4		11,7	93
	Капуста тушеная	130	3,0		2,5		15,0	87,6
	Мясо говядины отварное	70	18,9		13,3		0,0	196
	Кисель	180	0		0		20,1	82,4
	Хлеб пшеничный	35	2,3		0,2		16,4	78,4
	Хлеб ржаной	37	2,4		0,4		15,4	71,6
	Итого за 'Обед'	652	28,3		20,8		78,6	609
	<i>Полдник</i>							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	25,4		14,4		20,1	313,8
		5	0,4		0,4		2,8	15,9
	Молоко	200	5,8		6,4		9,4	117,4
	Итого за 'Полдник'	350	31,6		21,2		32,3	447,1
	Итого за день	1440	68,1		52,6		160,5	1378
	<u>7 день</u>							
	<i>Завтрак</i>							
	Каша кукурузная	200	4,5		5,9		22,5	159
	Батон с маслом, сыром	25	2		0,8		13	67,1
		5	0		3,6		0,1	33,0
		8	2,1		2,1		0	27,9
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1		3,2		9,5	77,7
	Итого за «Завтрак»	438	11,7		15,6		45,1	364,7
	<i>Второй завтрак</i>							
	Фрукт	100	0,4		0,4		11,6	48,7
	Итого за '2 Завтрак'	100	0,4		0,4		11,6	48,7
	<i>Обед</i>							
	Суп-лапша	200	7,3		7,8		12,6	149
	Плов	220	21,1		18,8		38,2	404,1
	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом	60	0,8		3,7		6,2	60,6
	Напиток из шиповника	180	0,2		0,1		13,1	50,2
	Хлеб пшеничный	35	2,3		0,2		16,4	78,4
	Хлеб ржаной	37	2,4		0,4		15,4	71,6
	Итого за 'Обед'	732	34,1		31		101,9	813,9
	<i>Полдник</i>							
	Булочка с сахаром	80	6,9		6,2		45,2	262,4
	Чай	200	0,1		0		5,0	19,2
	Итого за 'Полдник'	280	7		6,2		50,2	281,6
	Итого за день	1550	53,2		53,2		208,8	1508,9
	<u>8 день</u>							
	<i>Завтрак</i>							
	Каша пшеничная	200	6,5		6		32,6	208,4
	Батон с маслом	25	2		0,8		13	67,1
		5	0		3,6		0,1	33,0
	Молоко	200	5,8		6,4		9,4	117,4
	Итого за «Завтрак»	430	14,3		16,8		55,1	425,9
	<i>Второй завтрак</i>							
	Сок	150	0,8		0,2		15,5	64,9
	Итого за '2 Завтрак'	150	0,8		0,2		15,5	64,9
	<i>Обед</i>							

	Щи из свежей капусты	200	1,5		2,4		7,4	54,8
	Тефтели рыбные с картофельным пюре	150	3,1		3,7		22	132
		70	11		6		10,7	142
	Салат из отварной свеклы	60	0,8		5		4,1	64
	Чай с лимоном	180	0,1		0		8,2	32
		8						
	Хлеб пшеничный	35	2,3		0,2		16,4	78,4
	Хлеб ржаной	37	2,4		0,4		15,4	71,6
	Итого за 'Обед'	740	21,2		17,7		84,2	574,8
	<i>Полдник</i>							
	Ватрушка с творогом	80	10,7		10,0		25,2	233,7
	Кефир	200	5,8		6,4		8,0	116,6
	Итого за 'Полдник'	280	16,5		16,4		33,2	350,3
	Итого за день	1600	52,8		51,1		188	1415,9
	<u>9 день</u>							
	<i>Завтрак</i>							
	Каша пшѐнная	200	6,5		6		31,2	206
	Батон с маслом, сыром	25	2		0,8		13	67,1
		5	0		3,6		0,1	33,0
		8	2,1		2,1		0	27,9
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1		3,2		9,5	77,7
	Итого за «Завтрак»	438	13,7		15,7		53,8	411,7
	<i>Второй завтрак</i>							
	Фрукт	100	0,4		0,4		11,6	48,7
	Итого за '2 Завтрак'	100	0,4		0,4		11,6	48,7
	<i>Обед</i>							
	Суп крестьянский	200	1,8		3,4		11,7	88
	Голубцы ленивые	180	11,2		11,6		9,9	190,4
	Салат из отварной моркови, яйца, морской капусты с растительным маслом	60	1,3		6,8		4,2	82
	Компот из сухофруктов	180	0,9		0,1		20,9	78,8
	Хлеб пшеничный	35	2,3		0,2		16,4	78,4
	Хлеб ржаной	37	2,4		0,4		15,4	71,6
	Итого за 'Обед'	692	19,9		22,5		78,5	589,2
	<i>Полдник</i>							
	Печенье	50	3,8		4,9		38,4	211,1
	Молоко	200	5,8		6,4		9,4	117,4
	Итого за 'Полдник'	250	9,6		11,3		47,8	328,5
	Итого за день	1480	43,6		49,9		191,7	1378,1
	<u>10 день</u>							
	<i>Завтрак</i>							
	Каша геркулесовая	200	6,4		7,4		29,2	205,6
	Батон с маслом	25	2		0,8		13	67,1
		5	0		3,6		0,1	33,0
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1		3,2		9,5	77,7
	Итого за «Завтрак»	430	11,5		15		51,8	383,4
	<i>Второй завтрак</i>							
	Сок	150	0,8		0,2		15,5	64,9

	Итого за '2 Завтрак'	150	0,8		0,2		15,5	64,9
	<i>Обед</i>							
	Суп рыбный	200	6,8		2,1		10,9	87
	Гуляш мясной с картофельным пюре	150	3,1		3,7		22	132
		70	10,4		11		3,8	154,8
	Компот из сухофруктов	180	0,9		0,1		20,9	78,8
	Хлеб пшеничный	35	2,3		0,2		16,4	78,4
	Хлеб ржаной	37	2,4		0,4		15,4	71,6
	Итого за 'Обед'	672	25,9		17,5		89,4	602,6
	<i>Полдник</i>							
	Салат из припущенной моркови с яблоком	60	0,7		4		6,1	62
	Печенье	75	5,7		7,35		57,6	316,6
	Чай	200	0,1		0		5,0	19,2
	Итого за 'Полдник'	335	6,5		11,35		68,7	397,8
	Итого за день	1587	44,7		44,05		225,6	1448,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849255

Владелец Матросова Алена Анатольевна

Действителен с 14.08.2025 по 14.08.2026