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	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
код блюда		Г	всего	всего		
	<u>1 день</u>					
	Завтрак					
	Макароны с сыром	150	7,8	6,1	34,1	219
	Готом о мостом	25	2	0,8	13	67,1
	Батон с маслом	5	0	3,6	0,1	33,0
	Чай	200	0,1	0	5,0	19,2
	Итога за «Завтрак»	380	9,9	10,5	52,2	338,3
	Второй завтрак					
	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '2 Завтрак'	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
	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
	Полдник					
	Запеканка творожная со	150	25,4	14,4	20,1	313,8
	сгущенным молоком	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>					
	Завтрак					
	Каша манная	200	5,3	5,1	29,5	183,3
		25	2	0,8	13	67,1
	Батон с маслом, сыром	5	0	3,6	0,1	33,0
	, 1	8	2,1	2,1	0	27,9
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	9,5	77,7
	Итога за «Завтрак»	438	12,5	14,8	52,1	389
	Второй завтрак					
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,7

Итого за '2 Завтрак'	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Обед					
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
Полдник					
Салат из припущенной	60	0,6	4	6	62
моркови с яблоком Печенье	75	5,7	7,35	57,6	316,6
	200	0,1	0		
Чай			+	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>					
Завтрак	205			22.5	001
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
Итога за «Завтрак»	430	13,8	16,1	56,2	418,6
Второй завтрак					
Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
Итого за '2 Завтрак'	150	0,8	0,2	15,5	64,9
Обед					
Борщ	200	1,7	4,4	13,8	97,1
Пюре картофельное с котлетой	150	3,1	3,7	22	132
творе картофельное е котлетои	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
Полдник					
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
4 день					
Завтрак					
Греча молочная	200	7,8	8	34,5	233
1	25	2	0,8	13	67,1
Батон с маслом, сыром	5	0	3,6	0,1	33,0
Baron o Maosioni, obiponi	8	2,1	2,1	0,1	27,9
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	9,5	77,7
Итога за «Завтрак»	438	15	17,7	57,1	438,7
итога за «завтрак» Второй завтрак	730	13	1/,/	31,1	730,1
	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Фрукт		•	· ·		
Итого за '2 Завтрак'	100	0,4	0,4	11,6	48,7

Обед					
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
Полдник					
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>					
Завтрак					
Каша рисовая	200	5,2	6,3	40,4	238,5
Батон с маслом	25	2	0,8	13	67,1
Ватон с маслом	5	0	3,6	0,1	33,0
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	117,4
Итога за «Завтрак»	430	13	17,1	62,9	456
Второй завтрак					
Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
Итого за '2 Завтрак'	150	0,8	0,2	15,5	64,9
Обед					,
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
Полдник					
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>					
Завтрак					
Лапша молочная	200	5,3	6	16	137,7
Батон с маслом	25 5	0	0,8 3,6	0,1	67,1 33,0
Чай	200	0,1	0	5,0	19,2
Итога за «Завтрак»	430	7,4	10,4	34,1	257
Второй завтрак		,		<u> </u>	
Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
Итого за '2 Завтрак'	150	0,8	0,2	15,5	64,9
HIUIU SA 2 JABIPAK	130	0,0	U 9 🚈	10,0	ひす,フ

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
Полдник					
Запеканка творожная со	150	25,4	14,4	20,1	313,8
сгущенным молоком	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>					
Завтрак					
Каша кукурузная	200	4,5	5,9	22,5	159
	25	2	0,8	13	67,1
Батон с маслом, сыром	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
Итога за «Завтрак»	438	11,7	15,6	45,1	364,7
Второй завтрак					
Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за '2 Завтрак'	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Обед					
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
Полдник		,		,	
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>					
Завтрак					
Каша пшеничная	200	6,5	6	32,6	208,4
	25	2	0,8	13	67,1
Батон с маслом	5	0	3,6	0,1	33,0
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	117,4
Итога за «Завтрак»	430	14,3	16,8	55,1	425,9
Второй завтрак		<u> </u>	<u> </u>		
Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
Итого за '2 Завтрак'	150	0,8	0,2	15,5	64,9
ritutu sa 4 yabipak	130	υ,ο	U,2	13,3	04,5

Щи из свежей капусты	200	1,5	2,4	7,4	54,8
Тефтели рыбные с	150	3,1	3,7	22	132
картофельным пюре	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
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
Полдник	7.10		17,7	5 1,2	2.1,0
Ватрушка с творогом	80	10,7	10,0	25,2	233,7
Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,0
Итого за 'Полдник'	280	16,5	16,4	33,2	350,3
Итого за день	1600	52,8	51,1	188	1415,9
Птого за день	1000	32,0	31,1	100	1413,7
9 день					
Завтрак					
Каша пшённая	200	6,5	6	31,2	206
	25	2	0,8	13	67,1
Батон с маслом, сыром	5	0	3,6	0,1	33,0
, 1	8	2,1	2,1	0	27,9
Кофейный напиток с молок	ом 200	3,1	3,2	9,5	77,7
Итога за «Завтрак»	438	13,7	15,7	53,8	411,7
Второй завтрак		- /	- ,		
Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за '2 Завтрак'	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Обед	100	3,1	3,1	11,0	
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			11,0	- ,-	
яйца, морской капусты с	60	1,3	6,8	4,2	82
	00				
растительным маслом					
1	180	0,9	0,1	20,9	78,8
растительным маслом		0,9		20,9	78,8 78,4
растительным маслом Компот из сухофруктов	180	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	0,1	-	
растительным маслом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	180 35	2,3	0,1	16,4	78,4
растительным маслом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	180 35 37	2,3 2,4	0,1 0,2 0,4	16,4 15,4	78,4 71,6
растительным маслом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за 'Обед'	180 35 37 692	2,3 2,4 19,9	0,1 0,2 0,4 22,5	16,4 15,4 78,5	78,4 71,6 589,2
растительным маслом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за 'Обед' Полдник	180 35 37	2,3 2,4	0,1 0,2 0,4	16,4 15,4	78,4 71,6
растительным маслом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за 'Обед' Полдник Печенье	180 35 37 692 50	2,3 2,4 19,9 3,8	0,1 0,2 0,4 22,5	16,4 15,4 78,5	78,4 71,6 589,2 211,1
растительным маслом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за 'Обед' Полдник Печенье Молоко	180 35 37 692 50 200	2,3 2,4 19,9 3,8 5,8	0,1 0,2 0,4 22,5 4,9 6,4	16,4 15,4 78,5 38,4 9,4	78,4 71,6 589,2 211,1 117,4
растительным маслом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за 'Обед' Полдник Печенье Молоко Итого за 'Полдник'	180 35 37 692 50 200 250	2,3 2,4 19,9 3,8 5,8 9,6	0,1 0,2 0,4 22,5 4,9 6,4 11,3	16,4 15,4 78,5 38,4 9,4 47,8	78,4 71,6 589,2 211,1 117,4 328,5
растительным маслом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за 'Обед' Полдник Печенье Молоко Итого за 'Полдник' Итого за день	180 35 37 692 50 200 250	2,3 2,4 19,9 3,8 5,8 9,6	0,1 0,2 0,4 22,5 4,9 6,4 11,3	16,4 15,4 78,5 38,4 9,4 47,8	78,4 71,6 589,2 211,1 117,4 328,5
растительным маслом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за 'Обед' Полдник Печенье Молоко Итого за 'Полдник'	180 35 37 692 50 200 250	2,3 2,4 19,9 3,8 5,8 9,6	0,1 0,2 0,4 22,5 4,9 6,4 11,3	16,4 15,4 78,5 38,4 9,4 47,8	78,4 71,6 589,2 211,1 117,4 328,5
растительным маслом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за 'Обед' Полдник Печенье Молоко Итого за 'Полдник' Итого за день	180 35 37 692 50 200 250	2,3 2,4 19,9 3,8 5,8 9,6	0,1 0,2 0,4 22,5 4,9 6,4 11,3	16,4 15,4 78,5 38,4 9,4 47,8	78,4 71,6 589,2 211,1 117,4 328,5
растительным маслом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за 'Обед' Полдник Печенье Молоко Итого за 'Полдник' Итого за день 10 день Завтрак Каша геркулесовая	180 35 37 692 50 200 250 1480	2,3 2,4 19,9 3,8 5,8 9,6 43,6	0,1 0,2 0,4 22,5 4,9 6,4 11,3 49,9	16,4 15,4 78,5 38,4 9,4 47,8 191,7	78,4 71,6 589,2 211,1 117,4 328,5 1378,1
растительным маслом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за 'Обед' Полдник Печенье Молоко Итого за 'Полдник' Итого за день 10 день Завтрак	180 35 37 692 50 200 250 1480	2,3 2,4 19,9 3,8 5,8 9,6 43,6	0,1 0,2 0,4 22,5 4,9 6,4 11,3 49,9	16,4 15,4 78,5 38,4 9,4 47,8 191,7	78,4 71,6 589,2 211,1 117,4 328,5 1378,1
растительным маслом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за 'Обед' Полдник Печенье Молоко Итого за 'Полдник' Итого за день 10 день Завтрак Каша геркулесовая Батон с маслом	180 35 37 692 50 200 250 1480 200 25 5	2,3 2,4 19,9 3,8 5,8 9,6 43,6 6,4 2	0,1 0,2 0,4 22,5 4,9 6,4 11,3 49,9	16,4 15,4 78,5 38,4 9,4 47,8 191,7 29,2 13 0,1	78,4 71,6 589,2 211,1 117,4 328,5 1378,1 205,6 67,1 33,0
растительным маслом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за 'Обед' Полдник Печенье Молоко Итого за 'Полдник' Итого за день 10 день Завтрак Каша геркулесовая	180 35 37 692 50 200 250 1480 200 25 5	2,3 2,4 19,9 3,8 5,8 9,6 43,6	0,1 0,2 0,4 22,5 4,9 6,4 11,3 49,9	16,4 15,4 78,5 38,4 9,4 47,8 191,7	78,4 71,6 589,2 211,1 117,4 328,5 1378,1 205,6 67,1

Итого за '2 Завтрак'	150	0,8	0,2	15,5	64,9
Обед					
Суп рыбный	200	6,8	2,1	10,9	87
Гуляш мясной с	150	3,1	3,7	22	132
картофельным пюре	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
Полдник					
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