01.09. 2026 г.

Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ с.п.Псыкод
/М.И.Аунусова/

Примерное 10 - дневное меню
для организации питания детей от 3 до 7 лет
в дошкольных общеобразовательных учреждениях
С 12- часовым пребыванием

Scanned with CamScanner

01.09.2026г.

Примерное 10 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах от 3 до 7 лет.

1 ДЕНЬ (понедельник)							
№рец.	Наименование блюда	Вес блюда(г.)	Пищевые вещества			Эн.цен. (ккал)	Витам. С (мг.)
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		
199	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	5,1	5,94	33,42	207,54	
411	Чай с сахаром	180	0	0	7,98	31,92	
6	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,06	37,48	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,39	14,43	71,23	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
418	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,35	43,4	
	ОБЕД						
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,44	4,93	12,34	99,49	
299	Колеты мясные (говядина)	70	10,43	8,71	11,24	165,07	
218	Макароны отварные с маслом	130	4,9	3,77	28,06	165,77	
371	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,88	2,5	4,82	45,3	
42	Салат из моркови с маслом	50	0,62	3,54	5,8	57,54	
396	Кисель	180	0,09	0,09	14,14	57,73	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	128,45	
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
229	Омлет натуральный	150	14,2	18,49	2,85	234,61	
37	Салат картофельный с огурцами	50	0,66	3,92	4,72	56,8	
411	Чай с сахаром	200	0	0	7,98	31,92	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,39	14,43	71,23	
	Яблоки свежие	100	0,53	0,53	10,73	49,81	
	Кислота аскорбиновая на день						50
	Итого за весь день	**1775,00**	**48,64**	**58,97**	**207,5**	**1555,29**	**50**

Scanned with CamScanner

2 ДЕНЬ (вторник)							
	ЗАВТРАК						
199	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	200	6,52	5,87	32,18	207,63	
6	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,06	37,48	
411	Чай с сахаром	180	0	0	7,98	31,92	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,39	14,43	71,23	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
418	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,35	43,4	
	ОБЕД						
87	Суп картофельный с бобовыми (горох) со сметаной	200	4,39	5,21	13,37	117,93	
317/372	Филе птицы отварное в сметанном соусе	80	9,87	7,82	2,35	119,26	
182	Каша пшенная вязкая с маслом	130	3,7	4,2	23,19	145,36	
34	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50	0,7	3,03	4,18	46,79	
394	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,01	15,88	64,49	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	128,45	
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
144	Картофель тушенный в соусе	200	4,36	12,6	34,06	267,08	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,39	14,43	71,23	
420	Кефир для детского питания	180	5,8	5	8	100,2	
432	Оладьи	50	3,81	7	24,75	177,24	
	Яблоки свежие	100	0,53	0,53	10,73	49,81	
	Кислота аскорбиновая на день						50
	Итого за весь день	1765,00	49,69	57,82	240,09	1679,5	50

Scanned with CamScanner

3 ДЕНЬ (среда)							
	ЗАВТРАК						
199	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	6,01	5,27	31,82	198,75	
6	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,06	37,48	
7	Сыр рассольный (порциями)	10	1,4	4,5	0,29	47,26	
411	Чай с сахаром	180	0	0	7,98	31,92	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,39	14,43	71,23	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
418	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,35	43,4	
	ОБЕД						
82	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,61	5,09	13,4	105,85	
265	Плов из говядины	150	16,49	16,89	26,38	323,49	
21	Салат из белокочанной капусты с маслом	50	0,7	2,52	4,51	43,52	
390	Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,16	0,16	14,88	61,6	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	128,45	
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
220	Макароны отварные с сыром	200	8,51	10,28	40,47	288,44	
413	Чай с молоком	180	2,03	1,75	11,36	69,31	
75	Икра из свеклы и моркови	50	0,7	0,05	11,45	49,05	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,39	14,43	71,23	
	Яблоки свежие	100	0,53	0,53	10,73	49,81	
	Кислота аскорбиновая на день						50
	Итого за весь день	**1715,00**	**47,93**	**53,59**	**236,69**	**1620,79**	**50**

Scanned with CamScanner

4 ДЕНЬ (четверг)							
	ЗАВТРАК						
199	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	4,4	5,57	27,99	179,69	
6	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,06	37,48	
411	Чай с сахаром	180	0	0	7,98	31,92	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,39	14,43	71,23	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
418	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,35	43,4	
	ОБЕД						
94	Суп - лапша домашняя со сметаной	200	1,77	5,05	9,7	91,33	
272	Котлеты рыбные любительские	70	9,58	3,41	7,91	100,65	
339	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,92	
366	Соус томатный	50	0,58	2,47	4,62	43,03	
42	Салат из моркови с маслом	50	0,62	3,54	5,8	57,54	
394	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,01	15,88	64,49	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	128,45	
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
252/369	Запеканка из творога с морковью и молочным соусом (сладкий) (150/20)	170	17,88	17,63	38,67	384,87	
416	Какао с молоком	200	2,8	2,45	13,04	85,41	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,39	14,43	71,23	
338	Яблоки свежие	100	0,53	0,53	10,73	49,81	
	Кислота аскорбиновая на день						50
	Итого за весь день	**1745,00**	**50,82**	**51,37**	**223,46**	**1559,45**	**50**

Scanned with CamScanner

5 ДЕНЬ (пятница)							
	ЗАВТРАК						
199	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	200	6,2	6,23	34,15	217,47	
6	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,12	75,05	
411	Чай с сахаром	180	0	0	7,98	31,92	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,39	14,43	71,23	
7	Сыр рассольный (порциями)	10	1,4	4,5	0,29	47,26	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
418	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,35	43,4	
	ОБЕД						
73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,41	4,96	10,8	93,48	
322	Биточки куриные (филе)	70	13,09	4,43	11,88	139,75	
371	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,88	2,5	4,82	45,3	
34	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50	0,7	3,03	4,18	46,79	
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,9	4,21	38,49	207,45	
394	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,01	15,88	64,49	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	128,45	
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
199	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,59	7,71	35,01	235,79	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,39	14,43	71,23	
411	Чай с сахаром	180	0	0	7,98	31,92	
452	Булочка домашняя	50	3,63	6,26	26,96	178,7	
	Яблоки свежие	100	0,53	0,53	10,73	49,81	
	Кислота аскорбиновая на день						50
	Итого за весь день	**1820,00**	**48,38**	**55,05**	**272,63**	**1779,49**	**50**

Scanned with CamScanner

6 ДЕНЬ (понедельник)							
	ЗАВТРАК						
199	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	6,01	5,27	31,82	198,75	
6	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,06	37,48	
411	Чай с сахаром	180	0	0	7,98	31,92	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,39	14,43	71,23	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
418	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,35	43,4	
	ОБЕД						
86	Суп картофельный с крупой (пшено) со сметаной	200	1,58	3,17	11,57	81,13	
304	Тефтели мясные с соусом (с рисом) (70/50)	120	9,54	10,96	12,92	188,48	
218	Макароны отварные с маслом	130	4,9	3,77	28,06	165,77	
21	Салат из белокочанной капусты с маслом	50	0,7	2,52	4,51	43,52	
394	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,01	15,88	64,49	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	128,45	
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
229	Омлет натуральный	150	14,2	18,49	2,85	234,61	
46	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,22	47,41	
411	Чай с сахаром	200	0	0	7,98	31,92	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,39	14,43	71,23	
	Яблоки свежие	100	0,53	0,53	10,73	49,81	
	Кислота аскорбиновая на день						50
	Итого за весь день	**1775,00**	**48,15**	**54,36**	**201,94**	**1489,6**	**50**

Scanned with CamScanner

7 ДЕНЬ (вторник)							
	ЗАВТРАК						
199	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	200	6,52	5,87	30,18	199,63	
6	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,06	37,48	
411	Чай с сахаром	180	0	0	7,98	31,92	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,39	14,43	71,23	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
418	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,35	43,4	
	ОБЕД						
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,44	4,93	12,34	99,49	
322	Биточки рубленые из птицы (филе)	70	13,09	4,43	11,88	139,75	
371	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,88	2,5	4,82	45,3	
179	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	2,86	3,6	34,55	182,04	
42	Салат из моркови с маслом	50	0,62	3,54	5,8	57,54	
394	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,01	15,88	64,49	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	128,45	
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
144	Картофель тушенный в соусе	200	4,36	12,6	34,06	267,08	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,39	14,43	71,23	
420	Кефир для детского питания	180	5,8	5	8	100,2	
432	Оладьи	50	3,81	7	24,75	177,24	
	Яблоки свежие	100	0,53	0,53	10,73	49,81	
	Кислота аскорбиновая на день						50
	Итого за весь день	**1805,00**	**49,92**	**56,56**	**264,39**	**1766,28**	**50**

Scanned with CamScanner

8 ДЕНЬ (среда)							
	ЗАВТРАК						
199	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,59	7,71	35,01	235,79	
6	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,06	37,48	
411	Чай с сахаром	180	0	0	7,98	31,92	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,39	14,43	71,23	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
418	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,35	43,4	
	ОБЕД						
88	Суп картофельный с вермишелью со сметаной	200	2,15	2,27	13,96	84,87	
293	Гуляш из отварного мяса	80	11,69	11,43	2,61	160,07	
182	Каша пшенная вязкая с маслом	130	3,7	4,2	23,19	145,36	
34	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50	0,7	3,03	4,18	46,79	
390	Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,16	0,16	14,88	61,6	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	128,45	
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
252/369	Запеканка из творога с морковью и молочным соусом (сладкий) (150/20)	170	17,88	17,63	38,67	384,87	
413	Чай с молоком	200	2,03	1,75	11,36	69,31	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,39	14,43	71,23	
	Яблоки свежие	100	0,53	0,53	10,73	49,81	
	Кислота аскорбиновая на день						50
	Итого за весь день	**1705,00**	**55,22**	**55,26**	**225,99**	**1622,18**	**50**

Scanned with CamScanner

9 ДЕНЬ (четверг)							
	ЗАВТРАК						
199	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	4,4	5,57	27,99	179,69	
7	Сыр рассольный (порциями)	10	1,4	4,5	0,29	47,26	
6	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,06	37,48	
416	Какао с молоком	180	2,8	2,45	13,04	85,41	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,39	14,43	71,23	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
418	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,35	43,4	
	ОБЕД						
87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	200	4,09	5,27	13,22	116,67	
272	Котлеты рыбные любительские	70	9,58	3,41	7,91	100,65	
366	Соус томатный	50	0,58	2,47	4,62	43,03	
339	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,92	
42	Салат из моркови с маслом	50	0,62	3,54	5,8	57,54	
396	Кисель	180	0,09	0,09	14,14	57,73	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	128,45	
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
227	Яйца вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	
143	Капуста тушеная	130	2,71	4,82	12,46	104,06	
411	Чай с сахаром	180	0	0	7,98	31,92	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,39	14,43	71,23	
452	Булочка домашняя	50	3,63	6,26	26,96	178,7	
	Яблоки свежие	100	0,53	0,53	10,73	49,81	
	Кислота аскорбиновая на день						50
	Итого за весь день	**1785,00**	**47,95**	**54,22**	**226,56**	**1586,02**	**50**

Scanned with CamScanner

10 ДЕНЬ (пятница)							
	ЗАВТРАК						
199	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	5,1	5,94	33,42	207,54	
6	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,12	75,05	
411	Чай с сахаром	180	0	0	7,98	31,92	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,39	14,43	71,23	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
418	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,35	43,4	
	ОБЕД						
82	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,61	5,09	13,4	105,85	
322	Биточки куриные (филе)	70	13,09	4,43	11,88	139,75	
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,9	4,21	38,49	207,45	
37	Салат картофельный с огурцами	50	0,66	3,92	4,72	56,8	
394	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,01	15,88	64,49	
371	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,88	2,5	4,82	45,3	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	128,45	
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
220	Макароны отварные с сыром с маслом	200	8,51	10,28	40,62	289,04	
75	Икра из свеклы	50	0,7	0,05	11,45	49,05	
413	Чай с молоком	180	2,03	1,75	11,36	69,31	
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,4	14,43	71,28	
	Яблоки свежие	100	0,53	0,53	10,73	49,81	
	Кислота аскорбиновая на день						50
	Итого за весь день	**1810,00**	**47,05**	**49,4**	**268,23**	**1705,72**	**50**
	Итого за весь период	**17700,00**	**493,75**	**546,60**	**2367,48**	**16364,32**	**500**
	Среднее значение за период	**1770,00**	**49,38**	**54,66**	**236,75**	**1636,43**	**50**

Список литератур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П.Могильный, В.А. Тутельян 2015г.

Исп. технолог

Гаштова Н.Ш.

Scanned with CamScanner