

Утверждаю

Руководитель \_\_\_\_\_ И.Б. Кондырева

„01“ октября 2025 г.

Центр развития ребёнка-детский сад «Родионовский»  
Примерное десятидневное меню  
для детей с 9 часовым дневным пребыванием

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>									
<b>День первый</b>									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная со сливочным маслом	180/4	4,7	6,0	20,9	156			
	Сыр (порционно)	10	2,3	3,0	-	36			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79			
	Кофейный напиток с молоком	180	4,3	3,4	23,0	142			
ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом	180/20	7,6	5,7	6,8	108			
	Картофель тушеный в сливочном масле	150	3,5	8,7	20,3	182			
	Свекольная икра	30	0,4	1,9	1,7	29			
	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	28,4	117			
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59			
ПОЛДНИК	Омлет	130	13,0	15,6	2,6	202			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79			
	Чай с сахаром	180	0,1	-	10	40			
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1338</b>	<b>43,2</b>	<b>46,5</b>	<b>155,9</b>	<b>1229</b>			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>									
<b>День второй</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	180/4	4,9	6,0	25,2	174			
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,3	5,0	15,4	116			
	Чай с сахаром и молоком	180	3,2	3,4	15,0	104			
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый со сметаной	200/10	5,5	3,5	18,2	120			
	Ёжики мясные	70	9,8	9,2	9,5	170			
	Овощное рагу	120	2,6	5,8	11,8	115			
	Кисель	180	-	-	12,4	58			
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59			
<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,8	4,9	37,2	209			
	Чай с сахаром	180	0,1	-	10,0	40			
	Фрукты свежие (апельсин)	73	0,7	0,2	5,9	31			
<b>Итого за второй день:</b>			<b>1316</b>	<b>35,1</b>	<b>38,4</b>	<b>172,0</b>			
						<b>1196</b>			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>									
<b>День третий</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180/4	5,0	6,4	20,3	160			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79			
	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142			
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный со свежей рыбой	160/40	8,6	2,2	10,2	106			
	Макароны отварные с сыром	150/11	8,0	7,4	29,6	225			
	Помидор свежий (порционно)	30	0,3	0,1	1,1	7			
	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	83			
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59			
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога с изюмом	150	26,3	16,6	28,3	380			
	Чай с сахаром	180	0,1	-	10,0	40			
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1329</b>	<b>58,6</b>	<b>38,2</b>	<b>165,7</b>	<b>1281</b>			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>									
<b>День четвёртый</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	180/4	5,9	6,4	30,2	203			
	Сыр (порционно)	10	2,3	3,0	-	36			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79			
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	-	10,1	41			
<b>ОБЕД</b>	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	2,7	3,5	8,0	84			
	Плов с мясом птицы	150	33,9	27,6	17,6	484			
	Огурец свежий (порционно)	30	0,2	-	0,6	3			
	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	28,4	117			
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59			
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт фруктовый	180	9,0	5,8	15,3	157			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79			
	Фрукты свежие (яблоко)	73	0,3	0,3	7,2	34			
<b>Итого за четвёртый день:</b>		<b>1291</b>	<b>61,7</b>	<b>48,8</b>	<b>159,6</b>	<b>1376</b>			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>									
<b>День пятый</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180/4	5,0	6,9	19,3	160			
	Масло сливочное (порционно)	5	-	4,1	-	37			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79			
	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142			
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный со свежей рыбой	160/40	8,6	2,2	10,2	106			
	Котлета «Разноцветная мозаика» из говядины	70	8,5	11,7	10,2	186			
	Капуста тушеная	120	2,4	3,2	6,6	84			
	Напиток лимонный	180	-	-	22,0	90			
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59			
<b>ПОЛДНИК</b>	Винегрет овощной	120	1,7	12,2	8,6	162			
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35			
	Чай с сахаром	180	0,1	-	10,0	40			
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1323</b>	<b>37,0</b>	<b>45,8</b>	<b>141,6</b>	<b>1180</b>			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>									
<b>День шестой</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180/4	4,9	6,0	30,3	154			
	Сыр (порционно)	10	2,3	3,0	-	36			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79			
	Кофейный напиток с молоком	180	4,3	3,4	23,0	142			
<b>ОБЕД</b>	Свекольник со сметаной	200/10	3,1	3,0	8,6	74			
	Жаркое по-домашнему	150	10,7	14,4	14,1	239			
	Огурец соленый	30	0,2	-	0,5	4			
	Напиток яблочный	180	0,2	0,2	23,8	97			
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59			
<b>ПОЛДНИК</b>	Сдоба обыкновенная	80	6,5	3,8	39,0	235			
	Чай с сахаром и молоком	180	3,2	3,4	15,0	104			
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>1268</b>	<b>39,9</b>	<b>38,5</b>	<b>181,1</b>	<b>1223</b>			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>									
<b>День седьмой</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	180/4	5,6	6,5	23,2	174			
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,3	5,0	15,4	116			
	Чай с сахаром	180	0,1	-	10,0	40			
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный со свежей рыбой	160/40	8,6	2,2	10,2	106			
	Котлета из мяса птицы	70	11,1	8,8	12,5	182			
	Овощное рагу	120	2,6	5,8	11,8	115			
	Напиток из шиповника	180	0,4	0,2	13,8	65			
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59			
<b>ПОЛДНИК</b>	Яйцо вареное	60	7,6	7,0	0,4	94			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79			
	Чай с сахаром	180	0,1	-	10,0	40			
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>1093</b>	<b>42,9</b>	<b>36,8</b>	<b>134,1</b>			
						<b>1070</b>			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>									
<b>День восьмой</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180/4	5,6	6,4	21,1	167			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79			
	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142			
<b>ОБЕД</b>	Суп овощной со сметаной	200/10	2,7	3,3	10,2	76			
	Филе рыбы запеченное	70	11,1	3,2	2,0	81			
	Картофельное пюре	120	2,6	3,7	9,4	102			
	Свекла отварная (порционно)	50	0,8	0,1	4,3	20			
	Кисель	180	-	-	12,4	58			
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59			
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога с изюмом	120	20,5	13,0	28,0	317			
	Чай с сахаром	180	0,1	-	10,0	40			
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>1358</b>	<b>52,8</b>	<b>35,0</b>	<b>145,4</b>	<b>1141</b>			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>									
<b>День девятый</b>									
ЗАВТРАК	Омлет	130	13,0	15,6	2,6	202			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79			
	Чай с сахаром	180	0,1	-	10,0	40			
ОБЕД	Рассольник с мясом	180/20	7,6	5,9	14,7	133			
	Оладьи со сметаной	150/20	9,4	14,9	28,4	432			
	Чай с сахаром	180	0,1	-	10,0	40			
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59			
ПОЛДНИК	Напиток кисломолочный Снежок	180	4,9	4,5	19,4	142			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79			
	Фрукты свежие (банан)	73	1,1	0,4	15,3	70			
<b>Итого за девятый день:</b>		<b>1207</b>	<b>43,0</b>	<b>43,5</b>	<b>142,6</b>	<b>1276</b>			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>									
<b>День десятый</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180/4	4,5	6,0	25,0	172			
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,3	5,0	15,4	116			
	Чай с сахаром и молоком	180	3,2	3,4	15,0	104			
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясом птицы	180/20	11,0	8,4	11,6	185			
	Котлета рыбная	70	9,0	3,3	11,1	109			
	Овощное рагу	120	2,6	5,8	11,8	115			
	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	28,4	117			
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59			
<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие (пряники)	50	3,0	2,4	38,0	183			
	Молоко кипяченое	180	-	-	14,4	58			
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>1233</b>	<b>38,3</b>	<b>34,7</b>	<b>182,1</b>	<b>1218</b>			