

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	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
День первый						
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
Итого за первый день:		1338	43,2	46,5	155,9	1229

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
День второй						
ЗАВТРАК	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
ОБЕД	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
ПОЛДНИК	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
Итого за второй день:		1316	35,1	38,4	172,0	1196

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
День третий						
ЗАВТРАК	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
ОБЕД	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
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с изюмом	150	26,3	16,6	28,3	380
	Чай с сахаром	180	0,1	-	10,0	40
Итого за третий день:		1329	58,6	38,2	165,7	1281

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
День четвёртый						
ЗАВТРАК	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
ОБЕД	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
ПОЛДНИК	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
Итого за четвёртый день:		1291	61,7	48,8	159,6	1376

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
День пятый						
ЗАВТРАК	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
ОБЕД	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
ПОЛДНИК	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
Итого за пятый день:		1323	37,0	45,8	141,6	1180

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
День шестой						
ЗАВТРАК	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
ОБЕД	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
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	80	6,5	3,8	39,0	235
	Чай с сахаром и молоком	180	3,2	3,4	15,0	104
Итого за шестой день:		1268	39,9	38,5	181,1	1223

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
День седьмой						
ЗАВТРАК	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
ОБЕД	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
ПОЛДНИК	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
Итого за седьмой день:		1093	42,9	36,8	134,1	1070

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
День восьмой						
ЗАВТРАК	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
ОБЕД	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
ПОЛДНИК	Сырники из творога с изюмом	120	20,5	13,0	28,0	317
	Чай с сахаром	180	0,1	-	10,0	40
Итого за восьмой день:		1358	52,8	35,0	145,4	1141

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
День девятый						
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
Итого за девятый день:		1207	43,0	43,5	142,6	1276

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
День десятый						
ЗАВТРАК	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
ОБЕД	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
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (пряники)	50	3,0	2,4	38,0	183
	Молоко кипяченое	180	-	-	14,4	58
Итого за десятый день:		1233	38,3	34,7	182,1	1218