

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №8 Родничок»

*О.С.Валиева*  
« 01 » ноября 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет,  
посещающих муниципальное бюджетное  
дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад №8 «Родничок»  
с 10 часовым режимом функционирования**

СОГЛАСОВАНО

(должность)  
(ФИО)  
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

*Григорьевская*  
*Валентина В.С.* (должность)  
*01.11.2021г.* (ФИО)  
(дата)



День: День 1

Сезон:

Категория: Детский сад

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы	жир		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	<b>ЗАВТРАК</b>												
256	Каша манная вязкая	180	8,98	5,76	29,25	220,72	0,07	0,16	1,28	126,97	0,41		
96	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	5,99	4,64	11,83	123,55	0,06	0,04	0,28	108,84	0,68		
685	Чай с сахаром	180	0,00	0,20	1,03	5,65	0,00	0,02	0,09	4,93	0,81		
	<b>ЗАВТРАК 2</b>												
235	Сок фруктовый	133	0,11	0,55	17,42	73,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	<b>ОБЕД</b>												
147	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,64	1,62	7,11	77,67	0,05	0,05	22,54	32,56	0,58		
345	Рыба, запеченная под молочным соусом	70	4,00	14,27	1,58	99,89	0,11	0,13	0,64	53,05	0,72		
419	Рис отварной	150	4,93	5,55	57,84	297,95	0,06	0,05	0,00	8,21	0,80		
531,1	компот из кураги	180	0,11	1,73	26,95	115,11	0,04	0,07	1,33	53,59	1,10		
114	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,58	0,55	3,65	31,20	0,03	0,02	3,36	5,77	0,20		
	<b>ПОЛДНИК</b>												
583	Булочка домашняя	80	8,80	5,98	48,84	300,03	0,22	0,22	0,33	1,22	0,73		
1	Кефир с сахаром	180	1,80	5,40	17,17	109,85	0,07	0,31	1,26	216,31	0,22		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,94</b>	<b>46,25</b>	<b>222,67</b>	<b>1454,77</b>	<b>0,70</b>	<b>1,06</b>	<b>31,10</b>	<b>611,43</b>	<b>6,23</b>		

День: **День 2**

Сезон:

Категория: Детский сад

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
253	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	180	8,60	7,58	31,05	232,07	0,23	0,18	1,15	134,05	1,67
99	Булгурброды с маслом (1-й вариант)	35	3,17	0,76	4,07	49,20	0,02	0,01	0,00	3,86	0,21
513	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,59	2,36	13,66	86,02	0,04	0,11	0,94	86,71	0,11
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
235	Сок фруктовый	133	0,11	0,55	17,42	73,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
149	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180	3,19	4,03	15,52	107,10	0,05	0,04	10,08	8,68	0,50
393	Тефтели из свинины в молочном соусе	70	13,83	6,31	5,79	174,10	0,21	0,09	1,89	34,88	0,88
421	Овощное пюре	150	3,62	2,89	16,47	110,92	0,12	0,11	30,59	48,38	1,08
538	Напиток из шиповника	180	0,00	0,72	20,77	83,93	0,02	0,05	180,00	11,11	4,54
114	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,58	0,55	3,65	31,20	0,03	0,02	3,36	5,77	0,20
	<b>ПОЛДНИК</b>										
102	Пирожок с капустой	80	5,91	4,27	26,37	178,10	0,14	0,15	11,76	14,25	0,63
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	7,58	29,50	0,00	0,00	0,00	0,16	0,02
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,60</b>	<b>30,02</b>	<b>162,35</b>	<b>1155,29</b>	<b>0,86</b>	<b>0,75</b>	<b>239,76</b>	<b>347,83</b>	<b>9,85</b>

День: День 3

Сезон:

Категория: Детский сад

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Запеканка творожная со струченым молоком(манка)	150	18,61	26,18	21,45	355,30	0,08	0,45	0,74	241,08	0,81
366,02	Булерборды с маслом (1-й вариант)	35	3,17	0,76	4,07	49,20	0,02	0,01	0,00	3,86	0,21
513	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,59	2,36	13,66	86,02	0,04	0,11	0,94	86,71	0,11
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
235	Сок фруктовый	133	0,11	0,55	17,42	73,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
139	Рассольник ленинградский	180	5,69	1,98	13,14	112,32	0,09	0,05	12,10	20,75	0,72
451,1	котлета куриная	75	5,73	14,36	6,01	134,75	0,03	0,03	0,23	24,59	0,26
428	Капуста тушеная	150	4,35	3,45	12,96	106,52	0,08	0,09	73,44	82,64	1,17
114	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,58	0,55	3,65	31,20	0,03	0,02	3,36	5,77	0,20
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,09	18,18	69,17	0,00	0,00	0,00	0,40	0,04
	<b>ПОЛДНИК</b>										
741	Ватрушка со сметаной	80	7,45	6,30	38,74	250,49	0,21	0,24	0,35	12,39	0,76
508	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,49	3,38	14,87	103,63	0,04	0,16	1,30	122,85	0,58
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,77</b>	<b>59,96</b>	<b>164,15</b>	<b>1371,75</b>	<b>0,60</b>	<b>1,16</b>	<b>92,45</b>	<b>601,04</b>	<b>4,86</b>

День: **День 4**

Сезон:

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	<b>ЗАВТРАК</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
259	Каша рисовая вязкая	180	9,11	5,78	39,35	262,30	0,07	0,18	1,28	124,76	0,54
96	Бул거борды с сыром (1-й вариант)	45	5,99	4,64	11,83	123,55	0,06	0,04	0,28	108,84	0,68
513	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,59	2,36	13,66	86,02	0,04	0,11	0,94	86,71	0,11
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
235	Сок фруктовый	133	0,11	0,55	17,42	73,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
131	Борщ из свежей капусты	180	4,79	2,00	12,08	99,83	0,05	0,05	20,83	37,73	0,99
373	Гуляш из свинины	80	25,86	9,78	4,50	290,53	0,35	0,11	4,72	9,38	1,37
297	Макаронные изделия отварные	150	5,41	6,87	41,88	243,41	0,11	0,06	0,00	16,35	1,28
114	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,58	0,55	3,65	31,20	0,03	0,02	3,36	5,77	0,20
2	Хлеб пшеничный витаминизированный	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ПОЛДНИК</b>										
608	Праники	80	2,24	3,84	62,16	268,64	0,06	0,03	0,00	7,20	0,48
536	Йогурт	180	2,70	7,38	10,62	102,60	0,05	0,27	1,08	223,20	0,18
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>60,38</b>	<b>43,75</b>	<b>217,15</b>	<b>1581,23</b>	<b>0,83</b>	<b>0,87</b>	<b>32,48</b>	<b>619,93</b>	<b>5,82</b>

День: **День 5**

Сезон:

Категория: Детский сад

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
264	Каша пшениная вязкая	180	5,92	6,79	31,23	205,52	0,18	0,16	1,17	118,67	1,08
99	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	3,17	0,76	4,07	49,20	0,02	0,01	0,00	3,86	0,21
508	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,49	3,38	14,87	103,63	0,04	0,16	1,30	122,85	0,58
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
235	Сок фруктовый	133	0,11	0,55	17,42	73,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
165	Суп-пюре из картофеля	180	4,25	3,35	16,04	116,64	0,13	0,14	14,04	73,39	0,72
467	Биточки	75	10,05	9,54	6,46	166,15	0,04	0,04	1,04	28,16	0,38
243	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,40	8,70	38,91	248,59	0,30	0,15	0,00	15,62	4,59
462	Соус томатный	1000	37,30	10,80	69,40	656,00	0,10	0,10	15,60	45,00	3,70
531,1	Компот из кураги	180	0,11	1,73	26,95	115,11	0,04	0,07	1,33	53,59	1,10
114	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,58	0,55	3,65	31,20	0,03	0,02	3,36	5,77	0,20
	<b>ПОЛДНИК</b>										
236	Сметанник	80	14,53	5,47	38,90	309,83	0,17	0,21	0,39	30,82	0,64
534	Молоко кипяченое	180	5,76	5,22	8,46	108,00	0,07	0,27	2,34	216,00	0,18
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>92,67</b>	<b>56,84</b>	<b>276,36</b>	<b>2173,02</b>	<b>1,10</b>	<b>1,33</b>	<b>40,57</b>	<b>713,73</b>	<b>13,38</b>

День: **День 6**

Сезон:

Категория: Детский сад

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
160	Суп молочный с макаронами	180	5,40	4,28	15,21	127,04	0,05	0,14	1,17	112,52	0,41	
685	Чай с сахаром	180	0,00	0,20	1,03	5,65	0,00	0,02	0,09	4,93	0,81	
96	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	5,99	4,64	11,83	123,55	0,06	0,04	0,28	108,84	0,68	
	<b>ЗАВТРАК 2</b>											
235	Сок фруктовый	133	0,11	0,55	17,42	73,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ОБЕД</b>											
159	Суп с рыбными консервами	250	4,88	16,12	17,68	179,62	0,10	0,10	18,40	36,65	1,10	
374	Жаркое по-домашнему	180	32,96	15,79	21,31	445,55	0,63	0,22	26,84	23,92	2,81	
114	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,58	0,55	3,65	31,20	0,03	0,02	3,36	5,77	0,20	
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,09	18,18	69,17	0,00	0,00	0,00	0,40	0,04	
	<b>ПОЛДНИК</b>											
170	Манник	80	11,41	5,19	34,74	261,10	0,06	0,11	0,25	54,08	0,57	
506	Чай с молоком (1-й вариант)	180	3,17	3,08	18,16	112,46	0,04	0,16	1,39	124,11	0,95	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>65,50</b>	<b>50,49</b>	<b>159,21</b>	<b>1428,49</b>	<b>0,97</b>	<b>0,80</b>	<b>51,77</b>	<b>471,21</b>	<b>7,57</b>	

День: **День 7**

Сезон:

Категория: Детский сад

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
311	каша пшеничная	180	5,04	7,18	32,42	197,46	0,11	0,32	1,17	198,02	0,83
513	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,59	2,36	13,66	86,02	0,04	0,11	0,94	86,71	0,11
99	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	3,17	0,76	4,07	49,20	0,02	0,01	0,00	3,86	0,21
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
235	Сок фруктовый	133	0,11	0,55	17,42	73,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
135	суп из овощей	180	2,92	2,59	10,75	79,31	0,11	0,05	14,78	25,99	1,04
403	Печень говяжья по-строгановски	70	5,92	11,73	3,47	114,71	0,20	1,44	21,63	5,90	4,52
451	Соус сметанный	30	2,97	0,76	1,51	36,49	0,01	0,03	0,13	22,71	0,04
434	Картофельное пюре	150	5,37	3,20	21,22	146,42	0,15	0,14	24,89	41,25	1,16
114	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,58	0,55	3,65	31,20	0,03	0,02	3,36	5,77	0,20
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,09	18,18	69,17	0,00	0,00	0,00	0,40	0,04
	<b>ПОЛДНИК</b>										
598	Коржик молочный	80	9,22	5,03	40,14	264,80	0,18	0,20	0,36	12,46	0,62
698	раженка	180	10,80	5,40	7,38	153,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49,69</b>	<b>40,20</b>	<b>173,87</b>	<b>1300,93</b>	<b>0,83</b>	<b>2,31</b>	<b>67,25</b>	<b>403,06</b>	<b>8,77</b>



# День: День 8

Сезон:

Категория: Детский сад

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
254	Каша гречневая вязкая	180	7,24	7,61	29,56	214,29	0,20	0,22	1,17	117,38	2,74
96	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	5,99	4,64	11,83	123,55	0,06	0,04	0,28	108,84	0,68
506	Чай с молоком (1-й вариант)	180	3,17	3,08	18,16	112,46	0,04	0,16	1,39	124,11	0,95
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
235	Сок фруктовый	133	0,11	0,55	17,42	73,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
51,01	салат из свежлы	45	2,04	0,64	3,78	36,02	0,01	0,02	4,30	15,91	0,60
162	Сул-лапша домашняя	180	4,16	1,89	9,61	84,47	0,05	0,07	0,34	3,02	0,29
411,1	Плов из птицы	200	6,72	4,36	40,94	242,26	0,06	0,06	4,84	14,94	0,88
114	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,58	0,55	3,65	31,20	0,03	0,02	3,36	5,77	0,20
531,1	компот из кураги	180	0,11	1,73	26,95	115,11	0,04	0,07	1,33	53,59	1,10
	<b>ПОЛДНИК</b>										
559	Ватрушки с повидлом	80	2,94	4,94	30,97	172,61	0,17	0,18	0,25	2,26	0,61
508	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,49	3,38	14,87	103,63	0,04	0,16	1,30	122,85	0,58
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>37,55</b>	<b>33,37</b>	<b>207,74</b>	<b>1308,75</b>	<b>0,69</b>	<b>1,00</b>	<b>18,56</b>	<b>568,66</b>	<b>8,62</b>

День: **День 9**

Сезон:

Категория: Детский сад

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Запеканка творожная со стученым										
	Молоком(манка)	150	18,61	26,18	21,45	355,30	0,08	0,45	0,74	241,08	0,81
366,02	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	3,17	0,76	4,07	49,20	0,02	0,01	0,00	3,86	0,21
99	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,59	2,36	13,66	86,02	0,04	0,11	0,94	86,71	0,11
513	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
	Сок фруктовый	133	0,11	0,55	17,42	73,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
235	<b>ОБЕД</b>										
	Свекольник	180	3,31	1,93	12,92	89,26	0,05	0,07	13,07	34,27	1,12
136	Котлеты или биточки рыбные	70	2,28	10,62	5,56	87,19	0,10	0,10	0,41	39,94	0,82
351	Картофельное пюре	150	5,37	3,20	21,22	146,42	0,15	0,14	24,89	41,25	1,16
434	Соус томатный	30	1,12	0,24	1,61	17,54	0,01	0,01	1,02	1,45	0,08
593	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,58	0,55	3,65	31,20	0,03	0,02	3,36	5,77	0,20
114	Напиток из шиповника	180	0,00	0,72	20,77	83,93	0,02	0,05	180,00	11,11	4,54
538	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Печенье	80	9,44	6,00	59,92	333,68	0,06	0,06	0,00	16,00	0,80
609	Кефир с сахаром	180	1,80	5,40	17,17	109,85	0,07	0,31	1,26	216,31	0,22
1	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49,38</b>	<b>58,51</b>	<b>199,42</b>	<b>1462,74</b>	<b>0,62</b>	<b>1,32</b>	<b>225,67</b>	<b>697,73</b>	<b>10,05</b>

День: **День 10**

Сезон:

Категория: Детский сад

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминь, мг						Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	<b>ЗАВТРАК</b>													
301	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,24	17,91	94,37	522,63	0,23	0,14	0,29	134,10	2,93			
99	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	3,17	0,76	4,07	49,20	0,02	0,01	0,00	3,86	0,21			
506	Чай с молоком (1-й вариант)	180	3,17	3,08	18,16	112,46	0,04	0,16	1,39	124,11	0,95			
	<b>ЗАВТРАК 2</b>													
235	Сок фруктовый	133	0,11	0,55	17,42	73,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	<b>ОБЕД</b>													
160	Суп крестьянский с крупой	180	4,41	1,66	8,82	82,13	0,05	0,04	14,44	26,33	0,50			
478	Запеканка картофельная с мясом	150	22,74	9,30	23,05	334,50	0,38	0,18	28,10	24,48	2,13			
593	Соус томатный	30	1,12	0,24	1,61	17,54	0,01	0,01	1,02	1,45	0,08			
114	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,58	0,55	3,65	31,20	0,03	0,02	3,36	5,77	0,20			
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,09	18,18	69,17	0,00	0,00	0,00	0,40	0,04			
	<b>ПОЛДНИК</b>													
586	Булочка российская	80	6,82	5,73	45,12	265,30	0,18	0,22	0,36	12,06	0,72			
534	Молоко кипяченое	180	5,76	5,22	8,46	108,00	0,07	0,27	2,34	216,00	0,18			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		57,12	45,09	242,91	1665,28	1,01	1,04	51,29	548,56	7,95			

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		548,60	464,48	2025,83	14902,25	8,21	11,62	850,89	5583,18	83,09

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 485998405430355260906101424902106380475158746190

Владелец Валиева Олеся Салимяновна

Действителен с 06.03.2025 по 06.03.2026