



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ №35
И.В. Сухих
01.03.2026г.

**Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет
(весна-лето)
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №35 «Юбилейный»**

д. Большое Седельниково

День №1	№ технологической карты	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом сливочным	5/4	200	5,3	5,1	27,5	178
Батон с сыром	3/13	30/10	4,9	2,9	14,0	104
Чай	10/10	200	0,0	0,0	9,1	35
<i>ИТОГО:</i>		440	10,2	8,0	50,6	317
Второй завтрак						
Сок	-	100	0,4	0,4	9,8	42,68
<i>ИТОГО:</i>		100	0,4	0,4	9,8	42,68
Обед						
Салат из свежих помидор с растительным маслом	15/1	60	0,6	6,0	2,1	65
Щи из свежей капусты со сметаной	6/2	200	1,5	2,5	6,0	53
Гуляш из отварного мяса говядины	12/8	70	10,29	10,99	2,45	151,73
Отварные макароны	43/3	180	6,37	4,53	38,89	225,5
Напиток с витаминами «Витошка»	20	200	0,0	0,0	19,0	80
Хлеб пшеничный	-	30	2,4	0,3	15,6	72
Хлеб ржаной	-	40	3,2	0,4	18,8	92
<i>ИТОГО:</i>		780	24,36	24,72	102,84	739,23
Полдник						
Молоко	-	200	5,8	6,4	9,4	120
Ватрушка со сметаной	6/12	65	5,6	8,4	30,7	223
<i>ИТОГО:</i>		265	11,4	14,8	40,1	343,00
Итого за день		1 585,00	46,36	47,9	209,34	1441,91

День №2	№ технологической карты	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	16/4	200	5	5,9	25,6	175
Батон	-	20	1,54	1,1	10,02	47,2
Повидло фруктовое	-	10	0,04	0,0	6,6	25
Какао с молоком	14/10	200	3,9	3,5	22,9	135
<i>ИТОГО:</i>		<i>430</i>	<i>10,48</i>	<i>10,5</i>	<i>65,12</i>	<i>382,2</i>
Второй завтрак						
Фрукты	-	100	0,4	0,4	9,8	42,68
<i>ИТОГО:</i>		<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>42,68</i>
Обед						
Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	7/1	60	0,7	4,0	1,8	45
Уха рыбацкая	30/2	200	6,8	2,1	9,8	87
Котлеты из мяса говядины паровые	14/8	70	9,96	9,71	4,50	145,25
Каша гречневая	3/4	130	3,96	3,51	17,35	118,3
Соус молочный с овощами	5/11	30	0,55	1,24	1,75	20,34
Напиток из шиповника	15/10	200	0,2	0,1	16,7	65
Хлеб пшеничный	-	30	2,4	0,3	15,6	72
Хлеб ржаной	-	40	3,2	0,4	18,8	92
<i>ИТОГО:</i>		<i>760</i>	<i>27,77</i>	<i>10,69</i>	<i>93,91</i>	<i>644,7</i>
Полдник						
Кисломолочный продукт (йогурт)	-	200	5,8	6,4	8,0	116,6
Печенье		70	5,25	1,96	52,08	291,90
<i>ИТОГО:</i>		<i>270</i>	<i>11,05</i>	<i>8,36</i>	<i>60,08</i>	<i>408,50</i>
Итого за день		1560,00	49,7	29,95	228,91	1478,08

День №3	№ технологической карты	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сл.	14 /4	200	6,0	5,3	30,7	195
Батон с маслом сливочным	1/13	30/10	2,34	4,62	14,1	108,6
Кофейный напиток с молоком	13/10	200	3,0	2,9	13,4	89
<i>ИТОГО:</i>		<i>240</i>	<i>11,34</i>	<i>12,82</i>	<i>58,2</i>	<i>392,60</i>
Второй завтрак						
Сок	-	100	0,4	0,4	9,8	42,68
<i>ИТОГО:</i>		<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>42,68</i>
Обед						
Салат из свежей белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	5/1	60	1,0	4,0	5,9	63
Суп –пюре гороховый	29/2	200	5,2	1,8	14,4	96
Картофельная запеканка фаршированная отварным мясом говядины	36 /8	200	15,37	14,05	28,01	303,2
Кисель с витаминами «Витошка»	19	200	0,0	0,0	24,0	95
Хлеб пшеничный	-	30	2,4	0,3	15,6	72
Хлеб ржаной	-	40	3,2	0,4	18,8	92
<i>ИТОГО:</i>		<i>730</i>	<i>27,17</i>	<i>20,55</i>	<i>106,71</i>	<i>721,20</i>
Полдник						
Чай с молоком	12/10	200	1,4	1,4	11,2	61
Сдоба обыкновенная	8/12	60	5,3	3,9	32,4	188
<i>ИТОГО:</i>		<i>260</i>	<i>6,7</i>	<i>5,30</i>	<i>43,6</i>	<i>249,00</i>
Итого за день		1 330	45,61	39,07	218,31	1405,48

День №4	№ технологической карты	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	19/4	200	6,0	6,0	27,4	188
Батон	-	20	1,54	1,1	10,02	47,2
Какао с молоком	14/10	200	3,9	3,5	22,9	135
ИТОГО:		420	11,44	10,6	60,32	370,2
Второй завтрак						
Фрукты	-	100	0,4	0,4	9,8	42,68
ИТОГО:		100	0,4	0,4	9,8	42,68
Обед						
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	14/1	60	0,4	5,9	1,4	60
Рассольник с крупой и сметаной	11/2	200	1,8	4,5	12,5	99
Плов из мяса кур	4/9	200	19,24	17,45	32,95	368
Компот из сухофруктов	6/10	200	0,5	0,0	18,3	72
Хлеб пшеничный	-	30	2,4	0,3	15,6	72
Хлеб ржаной	-	40	3,2	0,4	18,8	92
ИТОГО:		730	27,54	28,55	99,55	763,00
Полдник						
Молоко	-	200	5,8	6,4	9,4	120
Пряник	-	70	3,36	1,96	54,39	235
ИТОГО:		270	9,16	8,36	63,79	355
Итого за день		1520	48,5	47,91	233,46	1 530,88

День №5	№ техноло- гической карты	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Макаронные изделия отварные с сыром	43-2/3	180	8,76	6,88	36,46	246,3
Батон с маслом сливочным	1/13	30/10	2,34	4,62	14,1	108,6
Кофейный напиток с молоком	13/10	200	3,0	2,9	13,4	89
ИТОГО:		420	14,10	14,40	63,96	443,90
Второй завтрак						
Сок	-	100	0,4	0,4	9,8	42,68
ИТОГО:		100	0,4	0,4	9,8	42,68
Обед						
Горошек зеленый	1/1	50	1,55	1,85	3,2	36
Бульон мясной	1/2	200	0,8	0,6	0,6	108
Гренки(сухарики)	34/2	30	2,57	0,25	16,12	78,9
Суфле из рыбы	14/7	70	10,35	2,99	2,29	77,8
Картофельное пюре	3/3	150	3,1	4,2	20,6	135
Напиток из шиповника	15/10	200	0,2	0,1	16,7	65
Хлеб ржаной	-	40	3,2	0,4	18,8	92
ИТОГО:		740	21,77	10,39	78,31	572,7
Полдник						
Батон	-	40	3,08	2,2	20,04	94,4
Повидло фруктовое	-	20	0,08	0,0	13,2	50
Чай	10/10	200	0,0	0,0	9,1	35
ИТОГО:		260	3,16	2,2	42,34	179,40
Итого за день		1520	39,43	27,39	194,41	1258,68

День №6	№ техноло- гической карты	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Каша пшённая молочная с маслом сливочным	11/4	200	6,5	6,0	31,2	206
Батон	-	20	1,54	1,1	10,02	47,2
Повидло фруктовое	-	10	0,04	0,0	6,6	25
Чай	10/10	200	0,0	0,0	9,1	35
<i>ИТОГО:</i>		<i>430</i>	<i>8,08</i>	<i>7,1</i>	<i>56,92</i>	<i>313,2</i>
Второй завтрак						
Фрукты	-	100	0,4	0,4	9,8	42,68
<i>ИТОГО:</i>		<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>42,68</i>
Обед						
Салат из свежих помидор с растительным маслом	15/1	60	0,6	6,0	2,1	65
Суп из овощей со сметаной	14/2	200	1,5	5,2	8,3	87
Суфле из мяса говядины	26/8	70	15,74	11,90	1,92	177,62
Макаронные изделия отварные	43/3	150	5,3	3,8	32,4	188
Соус молочный с овощами	5/11	30	0,55	1,24	1,75	20,34
Компот из сухофруктов	6/10	200	0,5	0,0	18,3	72
Хлеб пшеничный	-	30	2,4	0,3	15,6	72
Хлеб ржаной	-	40	3,2	0,4	18,8	92
<i>ИТОГО:</i>		<i>780</i>	<i>29,79</i>	<i>28,84</i>	<i>99,17</i>	<i>773,96</i>
Полдник						
Молоко	-	200	5,8	6,4	9,4	120
Ватрушка с творогом	5/12	65	8,5	8,1	26,2	212
<i>ИТОГО:</i>		<i>265</i>	<i>14,3</i>	<i>14,20</i>	<i>35,6</i>	<i>332</i>
Итого за день		1 575	52,57	50,54	201,49	1461,84

День №7	№ техноло- гической карты	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Запеканка из творога	9/5	150	25,35	14,4	19,81	313,5
Молоко сгущенное	481	30	1,44	1,7	11,0	65,6
Батон	-	20	1,54	1,1	10,02	47,2
Кофейный напиток с молоком	13/10	200	3,0	2,9	13,4	89
ИТОГО:		400	31,33	20,10	54,23	515,30
Второй завтрак						
Фрукты	-	100	0,4	0,4	9,8	42,68
ИТОГО:		100	0,4	0,4	9,8	42,68
Обед						
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	23/1	60	0,7	4,9	3,5	61
Суп картофельный со сметаной	12/2	200	1,3	2,1	9,0	61
Рыба(филе) припущенная с молоком и овощами	3/7	50/30	10,1	2,1	2,0	67
Каша рисовая рассыпчатая	45/3	150	3,7	3,4	37,1	197
Напиток из шиповника	15/10	200	0,2	0,1	16,7	65
Хлеб пшеничный	-	30	2,4	0,3	15,6	72
Хлеб ржаной	-	40	3,2	0,4	18,8	92
ИТОГО:		760	21,60	13,30	102,70	615,00
Полдник						
Кисломолочный продукт (йогурт)	-	200	5,8	6,4	8,0	116,6
Печенье		70	5,25	1,96	52,08	291,90
ИТОГО:		270	11,05	8,36	60,08	408,50
Итого за день		1560	64,22	42,82	229,84	1595,73

День №8	№ технологической карты	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с лапшой	21/2	200	3,4	3,7	12,0	95
Батон с маслом сливочным	1/13	30/10	2,34	4,62	14,1	108,6
Какао с молоком	14/10	200	3,9	3,5	22,9	135
<i>ИТОГО:</i>		<i>440</i>	<i>9,64</i>	<i>11,82</i>	<i>49,00</i>	<i>338,60</i>
<i>Второй завтрак</i>						
Сок	-	100	0,4	0,4	9,8	42,68
<i>ИТОГО:</i>		<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>42,68</i>
<i>Обед</i>						
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	14/1	60	0,4	5,9	1,4	60
Борщ со сметаной	2/2	200	1,7	4,3	10,3	87
Тефтели из мяса говядины	20/8	70	9,94	8,52	6,56	142,62
Картофельное пюре с морковью	4/3	150	2,8	4,1	17,1	118
Кисель с витаминами «Витошка»	19	200	0,0	0,0	24,0	95
Хлеб пшеничный	-	30	2,4	0,3	15,6	72
Хлеб ржаной	-	40	3,2	0,4	18,8	92
<i>ИТОГО:</i>		<i>750</i>	<i>20,44</i>	<i>23,52</i>	<i>93,76</i>	<i>666,62</i>
<i>Полдник</i>						
Чай с молоком	12/10	200	1,4	1,4	11,2	61
Пирожок из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	17-2/12	70	4,2	3,4	42,4	214
<i>ИТОГО:</i>		<i>270</i>	<i>5,6</i>	<i>4,8</i>	<i>53,6</i>	<i>275</i>
Итого за день		1560	36,08	40,54	206,16	1322,90

День №9	№ техноло- гической карты	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Омлет запеченный	2/6	160	15,6	21	2,8	262
Батон с сыром	3/13	30/10	4,9	2,9	14,0	104
Кофейный напиток с молоком	13/10	200	3,0	2,9	13,4	89
<i>ИТОГО:</i>		<i>405</i>	<i>23,6</i>	<i>30,5</i>	<i>30,3</i>	<i>455</i>
Второй завтрак						
Фрукты	-	100	0,4	0,4	9,8	42,68
<i>ИТОГО:</i>		<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>42,68</i>
Обед						
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	3/1	60	1,0	4,0	6,5	65
Суп-лапша на курином бульоне	20 /2	200	1,9	2,8	10,26	78
Рагу из мяса кур	3/9	200	19,8	21,8	19,2	354
Напиток с витаминами «Витошка»	20	200	0,0	0,0	19,0	80
Хлеб пшеничный	-	30	2,4	0,3	15,6	72
Хлеб ржаной	-	40	3,2	0,4	18,8	92
<i>ИТОГО:</i>		<i>730</i>	<i>28,3</i>	<i>29,3</i>	<i>89,36</i>	<i>741</i>
Полдник						
Молоко	-	200	5,8	6,4	9,4	120
Вафли	-	70	2,24	1,96	56,07	239,4
<i>ИТОГО:</i>		<i>270</i>	<i>8,04</i>	<i>8,36</i>	<i>65,47</i>	<i>359,40</i>
Итого за день		1505,00	60,24	68,56	194,93	1598,08

День № 10	№ технологической карты	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	7/4	200	6,0	5,8	42,4	248
Батон с маслом сливочным	1/13	30/10	2,34	4,62	14,1	108,6
Какао с молоком	14/10	200	3,9	3,5	22,9	135
ИТОГО:		440	12,24	13,92	79,4	491,60
Второй завтрак						
Сок	-	100	0,4	0,4	9,8	42,68
ИТОГО:		100	0,4	0,4	9,8	42,68
Обед						
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	28/1	60	0,9	4,1	6,4	67
Суп картофельный с рыбой	19/2	200	7,2	4,1	13	119
Бефстроганов из отварного мяса говядины	7/8	70	11,17	11,15	3,99	161
Каша гречневая	3/4	150	4,58	4,05	20,3	136,5
Напиток из шиповника	15/10	200	0,2	0,1	16,7	65
Хлеб пшеничный	-	30	2,4	0,3	15,6	72
Хлеб ржаной	-	40	3,2	0,4	18,8	92
ИТОГО:		750	29,65	24,20	94,79	712,50
Полдник						
Чай	10/10	200	0,0	0,0	9,1	35
Пирожок с курагой	12/12	70	5,0	2,6	30,4	166
ИТОГО:		270	5,0	2,6	39,5	201
Итого за день		1560	47,29	41,12	223,49	1447,78
Итого за весь период		15275	490,00	435,86	2140,34	14541,36
Среднее значение за период		1 527,50	49,00	43,59	214,03	1 454,14