

Заведующий

Образования Сальского района
 дошкольное образовательное учреждение
 "Солнышко" с. Бараники
 МБДОУ № 26
 "Солнышко" с. Бараники
 Сальского района
 * вносятся изменения *
 ОГРН 1036153002192
 ИНН 6153017820

Примерное 10-дневное меню для детей возрастом от 3- 7 лет
осенне- зимний период

Прием пищи	Прием пищи	масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (к/кал)	№ рец
			Б	Ж	У		
День: 1							
завтрак	икра кабачковая	40	0,2	1	1,13	14	20
	Омлет с зеленым горошком	110	7,52	13,46	1,51	157	2
	масло сливочное ,сыр	5/5	0	4,92	0,06	30,35/1,71	4
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	чай с сахаром	200	3,78	3,26	15,55	70,2	13
Итого за завтрак:			13,82	22,57	33,76	304,45	
10-00	Фрукты свежие	70	0,36	0,36	8,82	41,4	
Итого за 2завтрак:			0,36	0,36	8,82	41,4	
обед							
	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	7
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,9	4,7	5,92	6,96	12
	Котлеты рыбные Любительские	100	9,33	2,78	4,77	181,36	6
	Каша гречневая	100	3,05	3,39	13,68	97	2
	компот из сухофруктов	200	0,46	0,2	22,46	110,73	4
	хлеб пшеничный	30	2,1	0,78	13,9	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			19,47	16,33	86,5	623,9	
полдник							
	Булочка Ванильная	60	4,71	4,97	28,24	206,52	7
	кефир или Варенец	180	2,85	2,41	14,36	90	5
Итого за полдник:			7,56	7,38	42,6	296,52	
Итого за первый день:			41,21	46,64	171,68	1266,27	
День: 2							
завтрак							
	сырники из творога со сметаной	80/15	18,69	12,67	11,4	234	1
	масло сливочное ,сыр	5/5	2,07	2,61	0	30,35/1,17	4
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	6
Итого за завтрак:			26,95	19,4	43,86	418,25	
10-00	сок фруктовый	160	0,75	0,15	15,1	71,25	20
Итого за 2завтрак:			0,75	0,15	15,1	71,25	
обед							
	Сельдь соленая	45	7,65	3,87	0	65,3	1
	суп картофельный с крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	5
	Свекла отварная	50	0,8	0	0,9	21	
	биточки из свинины	80	8,85	26,07	12,56	320	25
	Картофельное пюре	100	3,06	4,8	20,45	105,57	3
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	15
	хлеб пшеничный	30	2,1	0,78	13,9	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			18,50	34,39	95,85	748,02	

каша манная	200	3,18	3,89	21,44	134	7
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1
		6,03	6,3	35,8	225	
		52,23	60,24	190,61	1462,52	
Суп молочный рисовый	200	7,12	7,68	26,22	20,70	5
хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
масло сливочное ,сыр	5/5	0	4,92	0,06	30,35/1,71	4
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	101,11	1
		12,49	15,94	57,28	199,06	
фрукты свежие	70	1,35	0,45	18,9	41,40	
		1,35	0,45	18,9	41,4	
суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,34	2,26	15,46	83,80	3
Салат из квашеной капусты	80	1,4	4,9	6	76,00	22
Оладьи из печени	85	9,4	8,6	81,4	441,60	33
Картофельное пюре	100	3,06	4,8	20,45	105,57	1
Компот из лимонов	200	0,45	0,1	33,99	138,00	2
хлеб пшеничный	30	2,1	0,78	13,9	77,25	
хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
		20,7	21,83	183,7	976,22	
Булочка Плюшка	60	9,33	2,78	4,77	181,36	5
сок фруктовый	160	0,75	0,15	15,1	71,25	20
		10,08	2,93	19,87	252,61	
		44,62	41,15	279,75	1469,29	
пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	3
сыр твердый ,масло сливочное	5/5	2,07	2,61	0	30,35/1,71	4
хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	6
		21,87	17,4	47,09	393,25	
фрукты свежие	70	1,35	0,45	18,9	41,4	
		1,35	0,45	18,9	41,4	
щи из свежей капусты с картофелем	200	1,25	3,5	6,1	61,02	1
Икра свекольная или морковная	60	2,35	4,6	12,33	100,1	16
Картофельная запеканка с мясом	130	22,53	21,78	11,43	211,75	16
Компот из сухофруктов	200	0,46	0,2	22,46	110,73	4
хлеб пшеничный	30	2,1	0,78	13,9	77,25	
хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
		30,64	31,25	78,72	614,85	
каша овсяная	200	6,33	8,9	25,49	207,38	10
чай с сахаром	200	4,19	3,72	20,34	70,2	13
		10,52	12,62	45,83	277,58	

Итого за четвертый день:			64,38	61,72	190,54	1327,08	
День: 5							
завтрак	масло сливочное, сыр	05.май	0	4,1	0,06	30,35/1,71	4
	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,20	4
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	13
Итого за завтрак:			9,95	12,34	48,1	292,65	
10-00	фрукты свежие	70	1,35	0,45	18,9	41,40	
Итого за 2завтрак:				0,45	18,90	41,40	
обед							
	суп картофельный с клецками	200	5,03	6,30	32,37	183,31	37,42
	птица отварная	85	20,50	26,00	1,06	321,30	4
	Каша гарнир	100	2,67	2,82	16,37	101,6	2
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,35	3,4	1,35	3,36	21
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	15
	хлеб пшеничный	30	2,1	0,78	13,9	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,50	54,00	
Итого за обед:			32,76	39,85	101,43	838,42	
полдник	кондитерские изделия (печенья, пряники)	50/30	1,49	12,12	25,00	280,70	
	кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	5
Итого за полдник:			6,71	16,62	32,20	370,70	
Итого за пятый день:			49,42	69,26	200,63	1543,17	
День: 6							
завтрак	икра кабачковая	40	0,4	2	2,25	14	20
	макаронные отварные	90	5,68	4,36	27,25	171	3
	яйцо отварное	40	3,85	4,6	15,26	147,91	5
	сыр твердый, масло сливочное	5/5	2,07	2,61	0	30,35/1,71	4
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	чай с сахаром	200	3,78	3,26	15,55	70,2	13
Итого за завтрак:			17,9	15,76	74,7	466,36	
10-00	сок фруктовый	160	0,75	0,15	15,1	71,25	20
Итого за 2завтрак:			0,75	0,15	15,1	71,25	
обед							
	Борщ	200	1,1	3,92	10,19	82	2
	Каша гречневая	100	4,57	5,08	20,52	145,5	2
	рыба тушеная в томате с овощами	140	28,3	11,24	9,37	224,41	10
	Винегрет овощной	80	1,09	4,9	6,75	75,84	18
	компот из лимонов	200	0,45	0,1	33,99	138	2
	хлеб пшеничный	30	2,1	0,78	13,9	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			39,56	26,41	107,22	797	
полдник							
	Сдоба обыкновенная	60	5,6	1,67	2,86	108,81	2
	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	92	5
Итого за полдник:			10,82	6,17	10,06	200,81	
Итого за шестой день:			69,03	48,49	207,08	1535,42	
День: 7							
завтрак							
	вареники ленивые со сметаной	110	14,79	7,42	24,83	225	4
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	6
	Масло сливочное, сыр	5/5	0	4,1	0,09	30,35/1,71	4

Итого за завтрак:			20,98	15,64	57,38	409,25	
10-00	фрукты свежие	70	0,36	0,27	9,3	41,40	
Итого за 2завтрак:			0,36	0,27	9,3	41,4	
обед							
	Салат из квашеной капусты	80	1,4	4,9	6	76	22
	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5,31	4,14	12,35	108	9
	шницель из говядины	70	10,68	11,72	6,74	276,6	11
	Каша гарнир	100	4,82	5,07	29,46	101,6	2
	компот из сухофруктов	200	0,46	0,2	22,46	110,73	4
	хлеб пшеничный	30	2,1	0,78	13,9	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			26,72	27,2	103,41	804,18	
полдник							
	Каша молочная рисовая	200	3,84	3,73	24,46	157,6	6
	чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	3
Итого за полдник:			6,51	6,07	38,77	246,6	
Итого за седьмой день:			54,57	49,18	208,86	1501,43	
День: 8							
завтрак							
	Каша манная жидкая	200	3,18	3,89	21,44	134	7
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	сыр твердый, масло сливочное	5	0	4,1	0,09	30,35/1,71	4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1
Итого за завтрак:			8,55	11,33	52,53	302,25	
10-00	фрукты свежие	70	0,36	0,27	9,3	41,4	
Итого за 2завтрак:			0,36	0,27	9,3	41,4	
обед							
	Салат из квашеной капусты	40	0,7	2,45	3	38,00	22
	суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,80	4
	Котлета рубленая из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	1
	Картофельное пюре	100	3,06	4,8	20,45	105,57	1
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	15
	хлеб пшеничный	30	2,1	0,78	13,9	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			25,00	25,93	100,24	703,22	
полдник							
	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	127	1
	икра кабачковая	40	0,2	1	1,13	14	20
	сок фруктовый	160	0,75	0,15	15,1	71,25	20
Итого за полдник:			8,47	14,61	17,74	212,25	
Итого за восьмой день:			42,38	52,14	179,81	1259,12	
День: 9							
завтрак	запеканка из творога	100	16,76	12,1	18,37	253	6
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	6
	сыр твердый, масло сливочное	5/5	0,00	4,10	0,09	30,35/1,71	4
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
Итого за завтрак:			22,95	20,32	50,92	437,25	
10-00	фрукты свежие	70	0,36	0,36	8,82	41,4	
Итого за 2завтрак:			0,36	0,36	8,82	41,4	
обед	Суп крестьянский	200	0,6	0	65,8	261,6	12

	плов из отварного мяса	160	24,33	20,69	33,71	418,37	10
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,35	3,4	1,35	3,36	21
	компот из лимонов	200	0,45	0,1	33,99	138	2
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54	
	хлеб пшеничный	30	2,1	0,78	13,9	77,25	
Итого за обед:			32,81	30,66	112,25	1016,96	
полдник	оладьи со сгущенным молоком	130	9,05	8,11	55,15	330	4
	сок фруктовый	160	0,16	0,16	23,88	71,25	20
Итого за полдник:			9,21	8,27	79,03	401,25	
Итого за девятый день:			65,33	59,61	251,02	1896,86	
День: 10							
	Суп молочный с пшеном	200	4,4	1,2	37,5	182	2
	яйцо отварное	40	3,85	4,6	15,26	147,91	5
	сыр твердый,масло сливочное	9	2,07	2,61	0	30,35/1,71	5
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1
Итого за завтрак:			15,69	11,75	83,76	498,16	
10-00	сок фруктовый	160	0,75	0,15	15,1	71,25	20
Итого за 2завтрак:			0,75	0,15	15,1	71,25	
обед	Суп Паутинка	200	5,25	6,3	32,37	183,31	13
	Капуста тушеная с мясом	160	2,61	2,32	13,46	87,16	20
	Свекла отварная	50	0,8	0	0,9	21	22
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,2	22,46	110,73	4
	хлеб пшеничный	30	2,1	0,78	13,9	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			13,17	9,99	95,59	533,45	
полдник	Печенье,Конфеты	50/30	1,49	12,12	25,00	280,70	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	5
Итого за полдник:			6,71	16,62	32,20	370,70	
Итого за десятый день:			36,32	38,51	226,65	1473,56	
Итого за весь период			519	527	2107	14796	
Среднее значение за период			52	53	211	1480	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265721

Владелец Моисеенко Елена Александровна

Действителен с 16.12.2025 по 16.12.2026