

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая д/с №7 «Светлячок»
Е. Черепаново
Коваленко Т.Е.
01.09.2026 г.



**Муниципальное дошкольное
образовательное
учреждение-
детский сад № 7
«Светлячок»
им. П.С. Гапоненко**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых
блюд на 10 дней для детей от 1,6 до 3 лет

2026 -2027 г.
Осеннее - зимнее

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1 день:								
Завтрак:								
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	100	8.86	5.98	39.81	248	-15,	№165
	2.Батон с крошкой	30	-	-	-	-	-	
	3.Чай с лимоном и сахаром	150/7/5	0,07	0,01	7,10	29	1,42	№393
Обед:								
	1.Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	2.23	2.62	10.24	73.6	5.49	№74
	2.Гуляш куриный	50	6,43	8,4	2,27	94,5	1,36	№48
	Лапша отварная со сливочным маслом	100	5.68	4.36	27.25	171	-	№205
	3.Компот с сухофруктами.	150	0,3	0,015	21,03	85,6	0,30	№376
	4.Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	-	
Полдник:								
	1.Пряники	30						№493
	2. Чай.	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
Ужин:								
	1.Винегрет с зелёным горошком	30	0,54	2,46	3,076	36,64	5,30	№45
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	91,5	12,10	№321
	2. Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
	3.Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	71	-	
Итого за весь день:		292/490/ 180/305	30,97	27,665	167,356	1027,84	26,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
2 день:								
Завтрак:								
	1.Каша ячневая молочная со сливочным маслом	130	4,05	5,69	25,25	168	-	№168
	2.Батон со сгущенным молоком	30						
	2.Чай с сахаром.	150/5	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
Обед:								
	1. Борщ картофельный на курином бульоне со сметаной	150	1.63	4.004	11.28	87.8	7.03	№58
	2.Огурец солёный	25	0,05	0	0,111	0,825	0,325	№
	3.Плов из птицы	160	15.12	12.76	26.76	282	0.41	№304
	4. Компот из кураги.	150	0,33	0,015	21,03	85,60	0,30	№376
	5.Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	-	
Полдник:								
	1.Бутерброд с повидлом	20/8	2,45	3,93	21,06	129	0,05	№5
	2.Отвар шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	№398
Ужин:								
	1.Каша «Дружба» со сливочным маслом молочная	130	6,2	8,6	32,4	232	0,2	№134
	2.Чай с сахаром.	150/5	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
	3.Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	71	-	
Итого за весь день:		315/525/ 178/305	35.16	35.829	195.081	1244.25	83,355	

Прием м пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
3 день:								
Завтрак:								
	1.Каша пшеничная со сливочным маслом молочный	130	3.46	4.57	19.76	134	-	№185
	2.Батон с крошкой	30	-	-	-	-	-	
	2.Отвар шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	№398
Обед:								
	1.Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	2,15	2,27	13,71	84	6,6	№82
	2.Капуста тушеная	150	9,32	7,07	9,64	139	0,09	№282
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	91,5	12,10	№321
	3. компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	18.09	73.93	1.30	№372
	4.Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	-	
Полдник:								
	1.Булочка «Махровая»	50	-	-	-	-	-	-
	2.Кисломолочный напиток	150	6,3	5,62	20,82	159,75	-	
Ужин:								
	1.Суп гороховый с гренками	150	4,39	4,21	13,05	108	4,65	№81
	3.Чай с лимоном и сахаром	150/7/5	0,07	0,01	7,10	29	1,42	№393
Итого за весь день:		310/490/ 200/312	38,9 2	32,7 9	162,57	1028,0 9	30	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4 день:								
Завтрак:								
	1.Лапша молочная со сливочным маслом	130	4,6	4,16	15,07	116,16	0,72	№93
	2.Батон со сгущенным молоком	30						
	3.Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
Обед:								
	1.Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,29	3,89	5,39	61,8	10,63	№71
	2.Котлета рыбная	50	8,62	2,67	5,33	80	0,54	№255
	Каша гречневая со сливочным маслом рассыпчатая	100	8.86	5.98	39.81	248	-	№165
	3.Компот с сухофруктами	150	0,3	0,015	21,03	85,6	0,30	№376
	4.Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	20/20	2.37	0.3	14.49	71	-	
Полдник:								
	1.Печенье разное	20						
	2.Чай с сахаром	150	2,655	2,325	11,31	76,99	1,185	№394
Ужин:								
	1.Каша пшеничная со сливочным маслом молочная	25	4,25	2,13	0,00	36,00	0,00	№8
	2. Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
	3.Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	71	-	
Итого за весь день:		315/490/ 170/300	37.43	24.99	154.52	994.05	25.515	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5 день:								
Завтрак:								
	1.Каша манная со сливочным маслом молочная	130	2.40	3.82	16.10	108	-	№185
	2.Бутерброд со сливочным маслом	20/5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	№3
	2.Отвар шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	№398
Обед:								
	1.Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	4,39	4,21	13,05	108	4,65	№81
	2.Жаркое по домашнему	160	20,80	5,33	18,50	205	7,26	№276
	3. Компот из кураги.	150	0,33	0,015	21,03	85,60	0,30	№376
	4.Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	-	
Полдник:								
	1.Ватрушка с творогом	50	3,15	1,82	20,46	111	0,34	№454
	2.Сок фруктовый	150	0.90	-	18.18	76	3.60	№399
Ужин:								
	1.Каша геркулесовая со сливочным маслом молочная	130	4,05	5,69	25,25	168	-	№168
	2. Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
	3.Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	71	-	
Итого за весь день:		305/500/ 200/307	46,04	28,585	197,33	1231,6	91,24	

Прием м пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
6 день:								
Завтрак:								
	1.Лапша отварная со сливочным маслом	110	5.68	4.36	27.25	171	-	№205
	2.Батон с крошкой	30						
	3.Чай с лимоном и сахаром	150/7	0,07	0,01	7,10	29	1,42	№393
Обед:								
	1.Суп с клецками на мясокостном бульоне	150	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	№22
	2.Голубцы « Ленивые»	135	10,6	6,81	15,03	164	15,02	№298
	Сметанный соус	15	17,62	49,96	70,24	801	13,38	№ 355
	3. Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	18.09	73.93	1.30	№372
	4.Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	-	
Полдник:								
	1.Пряники	30						
	2. Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
Ужин:								
	1.Суп с консервой «Сайра» с сухарями	150	6,87	6,72	11,46	133,8	7,29	№87
	2. Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
Итого за весь день:		297/454/ 180/307	48.51	70.02	194.54	1323.73	42.69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7 день:								
Завтрак:								
	1.Каша манная со сливочным маслом молочная	130	2.40	3.82	16.10	108	-	№185
	2.Батон со сгущенным молоком	30						
	2. Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
Обед:								
	1.Суп картофельный с пшеном на мясокостном бульоне	150	8,72	11,37	57,17	366	33	№80
	2.Котлета рыбная	50	8,62	2,67	5,33	80	0,54	№255
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	100	8.86	5.98	39.81	248	-	№165
	3.Компот с сухофруктами.	150	0,3	0,015	21,03	85,6	0,30	№376
	4.Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	20/20	2.37	0.3	14.49	71	-	
Полдник:								
	1.Бутерброд с повидлом	20/8	2,45	3,93	21,06	129	0,05	№5
	2. Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
Ужин:								
	1.Каша рисовая со сливочным маслом молочная	130	2,12	3,89	26,86	151	-	№185
	2.Чай с сахаром	150/5	2,655	2,325	11,31	76,99	1,185	№394
	3.Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	71	-	
Итого за весь день:		315/490/ 178/305	40,94	34,62	241,63	1442,59	35,115	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8 день:								
Завтрак:								
	1.Каша геркулесовая со сливочным маслом молочная	130	4,05	5,69	25,25	168	-	№185
	2.Бутерброд с повидлом	20/4	2,45	7,55	14,62	136	-	№1
	2. Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
Обед:								
	1.Борщ со свежей капустой и сметаной	150	1,38	3,92	9,76	80	6,43	№57
	2.Котлета мясная	50	9,32	7,07	9,64	139	0,09	№282
	Рис отварной	100	2,37	6,31	24,62	164,48	-	№41
	3. Компот из кураги.	150	0,33	0,015	21,03	85,60	0,30	№376
	4.Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	-	
Полдник:								
	1.Булочка «Махровая»	50	-	-	-	-	-	-
	2. Чай.	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
Ужин:								
	1.Лапша молочная со сливочным маслом	130	4,6	4,16	15,07	116,16	0,72	№93
	2. Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
	3. Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	71	-	
Итого за весь день:		309/490/ 200/307	29.36	31.175	169.94	1115.24	7.6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
9 день:								
Завтрак:								
	1.Каша пшенная со сливочным маслом молочная	130	3.46	4.57	19.76	134	-	№185
	2.Батон со сгущенным молоком	30						
	3.Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	№395
Обед:								
	1.Суп картофельный с фрикадельками	150	5,2	4,24	11,62	133,86	8,42	№41
	2.Вареники с картошкой	110	5,9	1,46	48,53	218,78	19,40	№218
	3. Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	18.09	73.93	1.30	№372
	4. Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	20/20	2.37	0.3	14.49	71	-	
Полдник:								
	1.Печенье разное	30						
	2. Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
Ужин:								
	1.Каша ячневая вязкая со сливочным маслом молочная	130	3,26	0,43	26,07	121	-	№168
	3. Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
	3. Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	71	-	
Итого за весь день:		310/450/185/305	25,1	13,44	177,66	949,57	30,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
10 день:								
Завтрак:								
	1.Каша кукурузная со сливочным маслом молочная	130	4,96	6,88	25,92	185,6	0,16	№317
	2.Батон с крошкой	30						
	3. Какао «Российский» с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	№397
Обед:								
	1. Борщ картофельный на курином бульоне со сметаной	150	1.63	4.004	11.28	87.8	7.03	№58
	2.Биточки рубленые из птицы	50	14,12	12,93	3,51	186,99	0,012	№301
	Сметанный соус	15	17,62	49,96	70,24	801	13,38	№ 355
	Лапша отварная со сливочным маслом	100	5.68	4.36	27.25	171	-	№205
	3.Компот с сухофруктами	150	0,3	0,015	21,03	85,6	0,30	№376
	4. Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	-	
Полдник:								
	1.Булочка «Махровая»	50						
	2.Сок фруктовый	150	0.90	-	18.18	76	3.60	№399
Ужин:								
	1.Яйцо	20	0,05	0,05	-	0,4	-	№27
	3.Чай с лимоном.	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	№393
	1.Бутерброд с повидлом	20/8	2,45	3,93	21,06	129	0,05	№5
Итого за весь день:		310/50 5/200/1 98	53.3	85.159	233.02	1912.39	27.152	

Итого за весь период:		404.655	411.7 93	1951.88 7	12825 .322	399.097	
Среднее значение за период:		40.4655	41.17 93	195.188 7	1282. 5322	39.9097	
Содержание белков. жиров. углеводов в меню за период в % от калорийности:							



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая д/с № 7 «Светлячок»
им. П. С. Гапоненко
г. Черепаново
Коваленко Т.Е.
01.09.2026 г.

**Муниципальное дошкольное
образовательное
учреждение-
детский сад № 7
«Светлячок»
им. П.С. Гапоненко**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых
блюд на 10 дней для детей от 3 до 7 лет

2026 - 2027 г.

Осеннее - зимнее

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день:								
Завтрак:								
	1.Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	11.79	6.77	53.06	320	-	№165
	2.Батон с крошкой	30	-	-	-	-	-	
	3.Чай с лимоном и сахаром	180/10/7	0.07	0.01	7.10	29	1.42	№393
Обед:								
	1.Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	2.79	3.28	12.88	92	6.87	№74
	2.Гуляш куриный	70	7,50	9,80	2,65	110,25	1,59	№48
	1.Лапша отварная со сливочным маслом	130	7.57	4.63	36.31	217	-	№205
	3.Компот сухофрукты.	180	0,4	0,01	25,24	102,7	0,36	№376
	4.Хлеб пшеничный	60	3.3	0.5	24.15	118	-	
Полдник:								
	1.Пряники	50						
	2. Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Ужин:								
	1.Винегрет с зеленым горошком	50	0,81	3,69	4,61	54,96	7,95	№45
	Картофельное пюре	130	3.09	4.85	20.6	138.6	18.3	№321
	2. Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	3.Хлеб пшеничный	30	3.3	0.5	24.15	118	-	
Итого за весь день:		377/620 /230/ 400	40,74	34,08	230,73	1380,5	36,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 день:								
Завтрак:								
	1.Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	4,39	4,20	28,30	169	-	№168
	2.Батон со сгущенным молоком	30	-	-	-	-	-	
	3. Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Обед:								
	1.Борщ картофельный на курином бульоне со сметаной	180	2,04	5,00 2	14,10	109,7	8,78	№58
	2.Огурец солёный	25	0,05	0	0,1	0,82	0,32	
	2.Плов из птицы	200	20,3	17,0 0	35,69	377	1,01	№304
	3. Компот из кураги.	180	0,4	0,01	25,24	102,7	0,36	№376
	4.Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40/20	3.3	0.5	24.15	118	-	
Полдник:								
	1.Бутерброд с повидлом	40/15	3,26	4,03	29,14	166	0,08	№5
	3.Отвар шиповника	180	0,51	0,21	14,23	61	75	№398
Ужин:								
	1.Каша «Дружба» со сливочным маслом молочная	150	6,2	8,6	32,4	232	0,2	№134
	2.Чай с сахаром.	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	3.Хлеб пшеничный	30	3,3	0,5	24,15	118	-	
Итого за весь день:		370/645/ 235/370	43,87	40,0 9	247,48	1534,2	85,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
3 день:								
Завтрак:								
	1.Каша пшеничная со сливочным маслом молочная	150	4,59	4,90	31,26	187	-	№185
	2.Батон с крошкой	30	-	-	-	-	-	
	3.Отвар шиповника	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
Обед:								
	1.Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2,68	2,83	17,14	104	8,25	№82
	2.Капуста тушеная	70	7,98	10,3	0,84	140,3	0	№26
	Картофельное пюре	130	3.09	4.85	20.6	138.6	18.3	№321
	3. компот из свежих яблок	180	0.16	0.16	23.88	97.6	0.72	№372
	4.Хлеб пшеничный	60	3.3	0.5	24.15	118	-	
Полдник:								
	1.Булочка «Махровая»	50	-	-	-	-	-	
	2.Кисломолочный напиток	180	2,5	2,7	10,8	79	-	-
Ужин:								
	1.Суп гороховый с гренками	180	4,40	4,21	13,05	108	4,65	№81
	3.Чай с лимоном и сахаром	180/10/7	0.07	0.01	7.10	29	1.42	№393
			38,31	41,32	182,57	1272,5	34,62	
Итого за весь день:		360/620/ 230/377	69,93	74,19	345,75	2365	69,13	
Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины	№

м пищи		блюда	Б	Ж	У	тическ ая ценнос ть (калл)	ин С	рецепт уры
4 день:								
Завтрак:								
	1.Лапша молочная со сливочным маслом	150	6,11	5,54	20,04	154,46	0,960	№93
	2.Батон со сгущенным молоком	30	-	-	-	-	-	
	3. Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Обед:								
	1.Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,62	4,8	6,73	77,25	13,29	№71
	2.Котлета рыбная	70	11,45	3,55	6,79	105	0,72	№255
	Каша гречневая со сливочным маслом рассыпчатая	130	11.79	6.77	53.06	320	-	№165
	3.Компот с сухофруктами	180	0,4	0,01	25,24	102,7	0,36	№376
	4.Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40/20	3.3	0.5	24.15	118	-	
Полдник:								
	1.Печенье разное	50						
	2. Чай с молоком	180	3,186	2,79	13,57	92,39	1,42	№394
Ужин:								
	1 Каша пшеничная со сливочным маслом молочная	25	4,25	2,13	0,00	36,00	0,00	№8
	2. Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	3.Хлеб пшеничный	30	3.3	0.5	24.15	118		
Итого за весь день:		370/620/ 230/375	48,616	31,4 8	214,31	1342,4	35,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5 день:								
Завтрак:								
	1. Каша манная со сливочным маслом молочная	150	3,18	3,89	26,38	153	-	№185
	2.Бутерброд с повидлом	40/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3
	3.Отвар шиповника	180	0,51	0,21	14,23	61	75	№398
Обед:								
	1.Суп гороховый на мясокостном бульоне	180	4,40	4,21	13,05	108	4,65	№81
	2.Жаркое по домашнему	200	27,35	7,47	21,95	265	8,97	№276
	3. Компот из кураги.	180	0,4	0,01	25,24	102,7	0,36	№376
	4.Хлеб пшеничный	60	3.3	0.5	24.15	118	-	
Полдник:								
	1.Ватрушка с творогом	50	3,15	1,82	20,46	111	034	№454
	2.Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,60	№399
Ужин:								
	1.Каша геркулесовая со сливочным маслом молочная	150	3,79	5,48	23,97	160	-	№185
	3. Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	3.Хлеб пшеничный	30	3.3	0.5	24.15	118	-	
Итого за весь день:		375/620/ 230/360	57,02	32,56	241,14	1492,70	96,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
6 день:								
Завтрак:								
	Лапша отварная со сливочным маслом	130	7.57	4.63	36.31	217	-	№205
	2.Батон с крошкой	30	-	-	-	-	-	
	3.Чай с лимоном и сахаром	180/10/7	0.07	0.01	7.10	29	1.42	№393
Обед:								
	1.Суп с клецками на мясокостном бульоне	180	6,375	2,15	21,125	142,8	5,3	№22
	2.Голубцы «Ленивые»	190	14,14	9,08	20,04	218,67	20,03	№298
	Сметано-томатный соус	30	17,62	49,96	70,24	801	13,38	№ 355
	3. компот из свежих яблок	180	0.16	0.16	23.88	97.6	0.72	№372
	4.Хлеб пшеничный	60	3.3	0.5	24.15	118	-	
Полдник:								
	1.Пряники	50						
	2. Чай	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Ужин:								
	1.Суп с консервой «Сайра» с сухарями	180	8,59	8,40	14,33	167,25	9,11	№87
	2. Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Итого за весь день:		357/640/ /240/370	57,945	74,91	237,15	1871,32	50,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7 день:								
Завтрак:								
	1. Каша манная со сливочным маслом молочная	150	3,18	3,89	26,38	153	-	№185
	2.Батон со сгущенным молоком	30	-	-	-	-	-	
	2. Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Обед:								
	1.Суп картофельный с пшеном на мясокостном бульоне	180	8,72	11,37	57,17	366	33	№80
	2.Котлета рыбная	70	11,45	3,55	6,79	105	0,72	№255
	Каша гречневая рассыпчатая	130	11.79	6.77	53.06	320	-	№165
	3.Компот с сухофруктами	180	0,4	0,01	25,24	102,7	0,36	№376
	4.Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40/20	3.3	0.5	24.15	118	-	
Полдник:								
	1.Бутерброд с повидлом	40/12	2,49	3,93	27,56	156	0,10	№2
	2. Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Ужин:								
	1.Каша рисовая со сливочным маслом молочная	150	2,17	3,89	27,45	154	-	№185
	2. Чай с сахаром	180/10	3,186	2,79	13,57	92,39	1,42	№394
	3.Хлеб пшеничный	30	3.3	0.5	24.15	118	-	
Итого за весь день:		370/620/232/370	50,458	38,51	307,92	1787,66	36,379	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8 день:								
Завтрак:								
	1.Каша геркулесовая со сливочным маслом молочная	150	3,79	5,48	23,97	160	-	№185
	2.Бутерброд с повидлом	30/10	2.45	7.55	14.26	136	-	№1
	2. Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Обед:								
	1.Борщ со свежей капустой и сметаной	180	1,73	4,90	12,20	100	8,03	№57
	1.Котлета мясная	70	11.92	8.80	11.64	173	-	№282
	Рис отварной	130	3.21	8,52	33,25	222,52	-	№ 40
	Томатный соус	15	17,62	49,96	70,24	801	13,38	№ 355
	3. Компот из кураги.	180	0,4	0,01	25,24	102,7	0,36	№376
	4.Хлеб пшеничный	60	3.3	0.5	24.15	118	-	
Полдник:								
	1.Булочка «Махровая»	50	3.54	6.57	27.87	185	-	№460
	2. Чай.	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Ужин:								
	1.Лапша молочная со сливочным маслом	150	6,11	5,54	20,04	154,46	0,960	№93
	2. Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	3.Хлеб пшеничный	30	3.3	0.5	24.15	118	-	
Итого за весь день:		380/635/ /230/370	57,55	92,83	316,98	2390,68	22,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
9 день:								
Завтрак:								
	1.Каша пшеничная со сливочным маслом молочная	150	4,59	4,90	31,26	187	-	№185
	2.Батон со сгущенным молоком	30	-	-	-	-	-	
	3.Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
Обед:								
	1.Суп картофельный с фрикадельками	180	6,5	5,3	14,52	191	10,52	№41
	2.Вареники с картошкой.	170	5,93	1,46	48,53	218,78	19,40	№218
	3. компот из свежих яблок	180	0.16	0.16	23.88	97.6	0.72	№372
	4.Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40/20	3.3	0.5	24.15	118	-	
Полдник:								
	1.Печенье разное	50						
	2. Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Ужин:								
	1.Каша ячневая вязкая со сливочным маслом молочная	150	4,39	4,20	28,30	169	-	№168
	3.Чай с сахаром	180	0.07	0.01	7.10	29	1.42	№393
	3.Хлеб пшеничный	30	3.3	0.5	24.15	118	-	
Итого за весь день:		360/590/ 240/360	24,4 7	11,0 1	206,85	1079,3 8	33,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
10 день:								
Завтрак:								
	1.Каша кукурузная со сливочным маслом молочная	150	6,2	7,4	37,0	240,0	1,3	№271
	2.Батон с крошкой	30	-	-	-	-	-	-
	3. Какао «Российский» с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
Обед:								
	1. Борщ картофельный на курином бульоне со сметаной	180	2,04	5,002	14,10	109,7	8,78	№58
	2.Биточки рубленые из птицы	70	11,93	10,80	8,09	194	0,40	№306
	Лапша отварная со сливочным маслом	130	7,57	4,63	36,31	217	-	№205
	Сметано-томатный соус	30	17,62	49,96	70,24	801	13,38	№ 355
	3.Компот с сухофруктами	180	0,4	0,01	25,24	102,7	0,36	№376
	4.Хлеб пшеничный	60	3.3	0.5	24.15	118	-	
Полдник:								
	1.Булочка «Махровая»	50						
	2.Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,60	№399
Ужин:								
	1.Яйцо	40	0,1	0,1		0,8		№27
	3.Чай с лимоном	180/10/7	0.07	0.01	7.10	29	1.42	№393
	1.Бутерброд с повидлом	40/12	2,49	3,93	27,56	156	0,10	№2
Итого за весь день:		360/650/230/289	56,29	85,53	283,79	2151,2	30,77	

Итого за весь период:		506,889	515,19	2605,1	17395,04	495,799	
Среднее значение за период:		50,6889	51,519	26,051	17395,04	49,5799	
Содержание белков. жиров. углеводов в меню за период в % от калорийности:							

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая д/с №7 «Светлячок»
им. П.С. Гапоненко
г. Черепаново
Коваленко Т.Е.
01.09.2026 г.



**Муниципальное дошкольное
образовательное
учреждение-
детский сад № 7
«Светлячок»
им. П.С. Гапоненко**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых
блюд на 10 дней для детей от 3 до 7 лет
(ребенок-инвалид)

2026 - 2027 г.

Осеннее - зимнее...

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
1 день:								
Завтрак:								
	1.Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	11.79	6.77	53.06	320	-	№165
	2.Хлеб ржано- пшеничный	30	-	-	-	-	-	
	3.Чай с лимоном	180/10	0.07	0.01	7.10	29	1.42	№393
Обед:								
	1.Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	2.79	3.28	12.88	92	6.87	№74
	2.Гуляш куриный	70	7,50	9,80	2,65	110,25	1,59	№48
	1.Лапша отварная со сливочным маслом	130	7.57	4.63	36.31	217	-	№205
	3.Компот сухофрукты.	180	0,4	0,01	25,24	102,7	0,36	№376
	4.Хлеб ржано - пшеничный	60	3.3	0.5	24.15	118	-	
Полдник:								
	1.Бутерброд с маслом	30/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3
	2. Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Ужин:								
	1.Винегрет с зелёным горошком	50	0,81	3,69	4,61	54,96	7,95	№45
	Картофельное пюре	130	3.09	4.85	20.6	138.6	18.3	№321
	2. Чай	180	0,06	0,02	0,3	0,38	0,03	№392
	3.Хлеб ржано- пшеничный	30	3.3	0.5	24.15	118	-	
Итого за весь день:		370/620 /215/ 390	40,74	34,08	230,73	1519,97	36,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 день:								
Завтрак:								
	1.Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	4,39	4,20	28,30	169	-	№168
	2.Хлеб ржано- пшеничный	30	3,3	0,5	24,15	-	-	
	3. Чай	180	0,06	0,02	0,3	0,38	0,03	№392
Обед:								
	1.Борщ картофельный на курином бульоне со сметаной	180	2,04	5,00 2	14,10	109,7	8,78	№58
	2.Огурец солёный	25	0,05	0	0,1	0,82	0,32	
	2.Плов из птицы	200	20,3	17,0 0	35,69	377	1,01	№304
	3. Компот из кураги.	180	0,4	0,01	25,24	102,7	0,36	№376
	4.Хлеб ржано- пшеничный	60	3.3	0.5	24.15	118	-	
Полдник:								
	1.Бутерброд с маслом	30/5	6,68	8,45	19,39	180	0,011	№3
	3.Отвар шиповника	180	0,51	0,21	14,23	61	75	№398
Ужин:								
	1.Каша «Дружба» со сливочным маслом молочная	150	6,2	8,6	32,4	232	0,2	№134
	2.Чай	180	0,06	0,02	0,3	0,38	0,03	№392
	3.Хлеб ржано- пшеничный	30	3,3	0,5	24,15	118	-	
Итого за весь день:		360/645/ 215/360	43,87	40,0 9	247,48	1468,9 8	85,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
3 день:								
Завтрак:								
	1.Каша пшенная со сливочным маслом молочная	150	4,59	4,90	31,26	187	-	№185
	2.Хлеб ржано-пшеничный	30	-	-	-	-	-	
	3.Отвар шиповника	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
Обед:								
	1.Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2,68	2,83	17,14	104	8,25	№82
	2.Капуста тушеная	150	20,65	32,37	94,28	751	171,62	№336
	Картофельное пюре	130	3.09	4.85	20.6	138.6	18.3	№321
	3. компот из свежих яблок	180	0.16	0.16	23.88	97.6	0.72	№372
	4.Хлеб ржано-пшеничный	60	3.3	0.5	24.15	118	-	
Полдник:								
	1.яйцо	40	0,1	0,1		0,8		№27
	2.Кисломолчный напиток	180	2,5	2,7	10,8	79	-	-
Ужин:								
	1.Суп гороховый с гречками	180	4,40	4,21	13,05	108	4,65	№81
	3.Чай с лимоном	180/7	0.07	0.01	7.10	29	1.42	№393
Итого за весь день:		360/700/ 220/367	69,93	74,19	345,75	1704	69,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4 день:								
Завтрак:								
	1.Лапша молочная со сливочным маслом	150	6,11	5,54	20,04	154,46	0,960	№93
	2.Хлеб ржано-пшеничный	30	-	-	-	-	-	
	3. Чай	180	0,06	0,02	0,3	0,38	0,03	№392
Обед:								
	1.Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,62	4,8	6,73	77,25	13,29	№71
	2.Котлета рыбная	70	11,45	3,55	6,79	105	0,72	№255
	Каша гречневая со сливочным маслом рассыпчатая	130	11.79	6.77	53.06	320	-	№165
	3.Компот с сухофруктами	180	0,4	0,01	25,24	102,7	0,36	№376
	4.Хлеб ржано-пшеничный	60	3.3	0.5	24.15	118	-	
Полдник:								
	1.Бутерброд с маслом	30/5	6,68	8,45	19,39	180	0,011	№3
	2. Чай	180	0,07	0,01	0,3	0,38	1,42	№394
Ужин:								
	1.Каша пшеничная со сливочным маслом молочная	150	3,1	3,7	23,63	140,62	-	№185
	2. Чай	180	0,06	0,02	0,38	0,38	0,03	№392
	3.Хлеб ржано-пшеничный	30	3.3	0.5	24.15	118		
Итого за весь день:		360/620/ 215/360	48,616	31,48	214,31	1317,17	35,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5 день:								
Завтрак:								
	1. Каша манная со сливочным маслом молочная	150	3,18	3,89	26,38	153	-	№185
	2.Бутерброд со сливочным маслом	30/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3
	3.Отвар шиповника	180	0,51	0,21	14,23	61	75	№398
Обед:								
	1.Суп гороховый на мясокостном бульоне	180	4,40	4,21	13,05	108	4,65	№81
	2.Жаркое по домашнему	200	27,35	7,47	21,95	265	8,97	№276
	3. Компот из кураги.	180	0,4	0,01	25,24	102,7	0,36	№376
	4.Хлеб ржано-пшеничный	60	3.3	0.5	24.15	118	-	
Полдник:								
	1.Ватрушка с творогом	50	3,15	1,82	20,46	111	0,34	№454
	2.Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,60	№399
Ужин:								
	1.Каша геркулесовая со сливочным маслом молочная	150	3,79	5,48	23,97	160	-	№185
	3. Чай	180	0,06	0,02	0,3	0,38	0,03	№392
	3.Хлеб ржано-пшеничный	30	3.3	0.5	24.15	118	-	
Итого за весь день:		365/620/ 230/360	57,02	32,56	241,14	1453,08	96,06	

Прием м пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
6 день:								
Завтрак:								
	Лапша отварная со сливочным маслом	130	7.57	4.63	36.31	217	-	№205
	2.Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,5	24,15	118	-	
	3.Чай с лимоном	180/7	0.07	0.01	7.10	29	1.42	№393
Обед:								
	1.Суп с клецками на мясокостном бульоне	180	6,375	2,15	21,125	142,8	5,3	№22
	2.Голубцы «Ленивые»	190	14,14	9,08	20,04	218,67	20,03	№298
	Сметано-томатный соус	30	17,62	49,96	70,24	801	13,38	№ 355
	3. компот из свежих яблок	180	0.16	0.16	23.88	97.6	0.72	№372
	4.Хлеб ржано-пшеничный	60	3.3	0.5	24.15	118	-	
Полдник:								
	1.Бутерброд с маслом	30/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3
	2. Чай	180	0,06	0,02	0,3	0,38	0,03	№392
Ужин:								
	1.Суп с консервой «Сайра»	180	8,59	8,40	14,33	167,25	9,11	№87
	2. Чай	180	0,06	0,02	0,3	0,38	0,03	№392
Итого за весь день:		347/640/ /215/360	57,945	74,91	237,15	1871,32	50,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7 день:								
Завтрак:								
	1. Каша манная со сливочным маслом молочная	150	3,18	3,89	26,38	153	-	№185
	2.Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,5	24,15	-	-	
	2. Чай	180	0,06	0,02	0,3	0,38	0,03	№392
Обед:								
	1.Суп картофельный с пшеном на мясокостном бульоне	180	8,72	11,37	57,17	366	33	№80
	2.Котлета рыбная	70	11,45	3,55	6,79	105	0,72	№255
	Каша гречневая рассыпчатая	130	11.79	6.77	53.06	320	-	№165
	3.Компот с сухофруктами	180	0,4	0,01	25,24	102,7	0,36	№376
	4.Хлеб ржано-пшеничный	60	3.3	0.5	24.15	118	-	
Полдник:								
	1.Бутерброд с маслом	30/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3
	2. Чай	180	0,06	0,02	0,3	0,38	0,03	№392
Ужин:								
	1.Каша рисовая со сливочным маслом молочная	150	2,17	3,89	27,45	154	-	№185
	2. Чай	180	0,07	0,01	0,3	0,38	1,42	№394
	3.Хлеб ржано-пшеничный	30	3.3	0.5	24.15	118	-	
Итого за весь день:		360/620/215/360	50,458	38,51	307,92	1617,84	36,379	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8 день:								
Завтрак:								
	1.Каша геркулесовая со сливочным маслом молочная	150	3,79	5,48	23,97	160	-	№185
	2.Бутерброд со сливочным маслом	30/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3
	2. Чай	180	0,06	0,02	0,3	0,38	0,03	№392
Обед:								
	1.Борщ со свежей капустой со сметаной	180	1,73	4,90	12,20	100	8,03	№57
	1.Котлета мясная	70	11.92	8.80	11.64	173	-	№282
	Рис отварной	130	3.21	8,52	33,25	222,52	-	№ 40
	Томатный соус	15	17,62	49,96	70,24	801	13,38	№ 355
	3. Компот из кураги.	180	0,4	0,01	25,24	102,7	0,36	№376
	4.Хлеб ржано-пшеничный	60	3.3	0.5	24.15	118	-	
Полдник:								
	1.Бутерброд с маслом	30/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3
	2. Чай.	180	0,06	0,02	0,3	0,38	0,03	№392
Ужин:								
	1.Лапша молочная со сливочным маслом	150	6,11	5,54	20,04	154,46	0,960	№93
	2. Чай	180	0,06	0,02	0,3	0,38	0,03	№392
	3.Хлеб ржано-пшеничный	30	3.3	0.5	24.15	118	-	
Итого за весь день:		365/635/ /215/360	57,55	92,83	316,98	2310,82	22,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
9 день:								
Завтрак:								
	1.Каша пшеничная со сливочным маслом молочная	150	4,59	4,90	31,26	187	-	№185
	2.Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,5	24,15	118	-	
	3.Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
Обед:								
	1.Суп картофельный с фрикадельками	180	6,5	5,3	14,52	191	10,52	№41
	2.Вареники с картошкой.	170	5,93	1,46	48,53	218,78	19,40	№218
	3. компот из свежих яблок	180	0.16	0.16	23.88	97.6	0.72	№372
	4.Хлеб ржано-пшеничный	60	3.3	0.5	24.15	118	-	
Полдник:								
	1.Бутерброд с маслом	30/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3
	2. Чай	180	0,06	0,02	0,3	0,38	0,03	№392
Ужин:								
	1.Каша ячневая вязкая со сливочным маслом молочная	150	4,39	4,20	28,30	169	-	№168
	3.Чай	180	0.07	0.01	0,3	0,38	1.42	№393
	3.Хлеб ржано-пшеничный	30	3.3	0.5	24.15	118	-	
Итого за весь день:		360/590/ 215/360	24,4 7	11,0 1	206,85	1489.1 4	33,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
10 день:								
Завтрак:								
	1.Каша кукурузная со сливочным маслом молочная	150	6,2	7,4	37,0	240,0	1,3	№271
	2.Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,5	24,15	118	-	-
	3. Какао «Российский» с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
Обед:								
	1. Борщ картофельный на курином бульоне со сметаной	180	2,04	5,002	14,10	109,7	8,78	№58
	2.Биточки рубленые из птицы	70	11,93	10,80	8,09	194	0,40	№306
	Лапша отварная со сливочным маслом	130	7,57	4,63	36,31	217	-	№205
	Сметано-томатный соус	30	17,62	49,96	70,24	801	13,38	№ 355
	3.Компот с сухофруктами	180	0,4	0,01	25,24	102,7	0,36	№376
	4.Хлеб ржано-пшеничный	60	3.3	0.5	24.15	118	-	
Полдник:								
	1.Бутерброд с маслом	30/5	6,68	8,45	19,39	180	0,011	№3
	2.Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,60	№399
Ужин:								
	1.Яйцо	40	0,1	0,1		0,8		№27
	3.Чай с лимоном	180//7	0.07	0.01	7.10	29	1.42	№393
	1.Бутерброд с маслом	30/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3
Итого за весь день:		360/6 50/21 5/262	56,29	85,53	283,79	2473,2	30,77	

Итого за весь период:		506,889	515,19	2605,1	17395,04	495,799	
Среднее значение за период:		50,6889	51,519	26,051	17395,04	49,5799	
Содержание белков. жиров. углеводов в меню за период в % от калорийности:							

