

Согласовано: _____
Директор (ФИО директора)
Дата: _____ г.

Утверждаю: _____
Директор ООО "Ошери Батыревский"
Сызатов Р.Ш.
Дата 01.09.2025 г.

Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения
Осенне-зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			День 1 (Понедельник)				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	3 Бутерброд с маслом	40 (30/10)	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
	173 Каша молоч. пшеница с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07		
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1		
	Итого завтрак:	395	418,42	12,9	13,24	56,55	0,19	2,44	0,12	0,29	440,18	368,66	63,55	1,42		
Завтрак 2	338 Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33		
	102 Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64		
	294 Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98		
	309 Макароны отварные	150	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08		
	388 Напиток из плодов шиповника	200	87,78	0,68	0,28	20,74	0,02	100	0,02	0	21,34	3,44	3,44	0,64		
	Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35		
	Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
Поддник	Итого	770	763,82	23,83	22,76	111,28	0,45	133,42	0,52	6,25	125,97	225,7	73,47	5,35		
	Чай с молоком	200	90,1	2,53	2,9	14,22	0,03	0,81	0,02	0	87,48	63,99	12,6	0,09		
	Печенье	50	223,22	3,76	6,59	31,76	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого поддник:	250	313,32	6,29	9,49	45,98	0,03	0,81	0,02	0	87,48	63,99	12,6	0,09		
День 2 (Вторник)																
Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	205(200/5)	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69	
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87	
Завтрак 2	Итого		460	580,6	13,8	20,93	85,43	0,27	2,7	0,1	1,25	279,85	380,55	112,35	3,54	
	338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
Обед	62	Салат из моркови с сахаром	60	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4	
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94	



	279	Тефтели рубленые с соусом	100	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(130/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35
		Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		Итого	780	815,57	23,34	20,23	127,29	0,37	11,9	0,3	5,43	93,69	393,17	202,94	7,77
Полдник		Йогурт	200	91,19	5,04	4,5	19,8	0,05	1,8	36	0	212,4	172,8	28,8	0
		Булочка дорожная	70	253,31	4,61	9,68	36,59	0,08	0	0	0	8,36	0,38	5,77	0,38
		Итого полдник:	270	344,5	9,65	14,18	56,39	0,13	1,8	36	0	220,76	173,18	34,57	0,38
						День 3 (Среда)									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак		Каша манная молочная с маслом	205(200/5)	264,54	5,56	9,74	38,5	0,08	1,06	0,08	0,8	121,88	107,44	18,46	0,46
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	146,2	2,36	8,49	14,66	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого завтрак	445	469,74	8,08	18,26	68,36	0,12	3,86	0,08	0,85	132,68	134,98	24,9	0,94
Завтрак 2															
	338	Яблочки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед															
	52	Салат из свеклы отварной	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	103	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	234	Котлеты рыбные с соусом	100	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	312	Пюре картофельное	150	178,58	4,41	8,2	19,75	0,14	5,19	0,17	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
		Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35
		Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		Итого	770	717,89	20,08	19,71	110,24	0,37	29,62	0,58	6,79	180,92	355,4	111,14	4,72
Полдник															
		Пряники	50	181	2,65	2,75	35,95	0	0	0	0	0	0	0	0
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого полдник:	250	237,85	2,75	2,78	50,94	0	0	0	0	0	0	0	0
						День 4 (Четверг)									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак		Каша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77
		Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	146,2	2,36	8,49	14,66	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		Итого завтрак:	445	548,44	12,12	23,09	73,56	0,18	2,6	0,08	0,26	260,48	298,89	73	2,19
Завтрак 2															
	338	Яблочки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед															
	67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
	88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	205(200/5)	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63

	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	309 Макароны отварные	150	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35
	Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Итого	775	716,73	20,53	25,86	96,51	0,18	30,21	0,38	8,17	96,81	247,61	61,01	4,17
Полдник	Кисель фруктовый	200	109,81	0,07	0	28,92	5,05	1,28	5,36	0	0,21	0	0	0,07
	Печенье	50	223,22	3,76	6,59	31,76	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник:	250	333,03	3,83	6,59	60,68	5,05	1,28	5,36	0	0,21	0	0	0,07
					День 5 (Пятница)									
					Пищевая ценность									
					Витамины и минеральные вещества									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	3 Бутерброд с сыром (40/15)	55	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого завтрак:	410	379,62	12,28	9,92	57,84	0,22	2,97	0,08	0,75	237,7	332,44	146,79	4,9
Завтрак 2	338 Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед	45 Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
	96 Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78
	289 Жаркое по домашнему из птицы	200	348,64	18,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,86	235,14	48,54	4,42
	342 Компот из св. яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35
	Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Итого	725	763,42	25,7	29,55	92,56	0,3	36,96	0,49	6,03	90,33	350,36	88,7	6,61
Полдник	432 Оладьи с повидлом	65(60/5)	180,9	4,82	4,69	29,52	0,07	0,47	0,01	0	48,74	63,69	10,78	0,55
	376 Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник:	265	237,75	4,92	4,72	44,51	0,07	0,47	0,01	0	48,74	63,69	10,78	0,55
					День 6 (Понедельник)									
					Пищевая ценность									
					Витамины и минеральные вещества									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	146,2	2,36	8,49	14,66	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	174 Каша молот. рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	Итого завтрак	395	480,53	10,56	18	69,32	0,12	2,27	0,06	0,23	226,03	259,53	63,33	1,83
Завтрак 2	338 Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед	62 Салат из моркови с сахаром	60	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4
	102 Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	294 Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98

[illegible]

[illegible]

	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35
		Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		Итого	775	785,39	30,63	32,97	121,7	0,38	24,64	0,29	4,56	87,79	331,92	183,22	7,4
Поддник															
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Печенье	50	175	1,4	1,7	38,6	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого поддник	250	231,85	1,5	1,73	53,59	0	0	0	0	0	0	0	0