

Согласовано:
Директор

Дата: 08.03.2026 г.

С.А. Матюшкин
(ФИО директора)

Утверждаю:
Директор МАУ "Областной детского питания"
Алимова Э.Р.
08.03.2026 г.

Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения
Весенне-летний 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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	3 Бутерброд с маслом	40 (30/10)	54	3,45	3,58	0	0,01	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	173 Каша молоч.пшеничная с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	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	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
Завтрак 2	Итого завтрак:	395	418,42	12,9	13,24	56,55	0,19	0,19	2,44	0,12	0,29	440,18	368,66	63,55	1,42
	338 Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед	29 Салат из сырых овощей	60	44,34	0,65	3,62	2,27	0,02	0,02	7,93	0,02	0	15,25	21,37	11,3	0,4
	102 Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	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	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98
Полдник	309 Макароны отварные	150	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	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	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	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35
	Итого	770	756,52	23,59	23,33	108,16	0,45	0,45	119,75	0,42	4,86	116,88	229,09	74,92	5,42
	Чай с молоком	200	90,1	2,53	2,9	14,22	0,03	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	0
	Итого полдник:	250	313,32	6,29	9,49	45,98	0,03	0,03	0,81	0,02	0	87,48	63,99	12,6	0,09
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	205(200/5)	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	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	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	0,05	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	0,27	2,7	0,1	1,25	279,85	380,55	112,35	3,54
	338 Мандарины порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед	47 Салат из квашеной капусты	60	51,42	1,03	3	5,08	0,01	0,01	11,89	0,01	0	31,34	20,37	9,61	0,4
	82 Борщ с напущтой картофелем со смет.	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94

		291	Плов из птицы	200	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98	
		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	725	717,75	24,43	18,96	110,53	0,2	27,8	0,33	6,36	122,75	272,72	94,1	4	
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)										
						Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
						Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg Fe	
Завтрак			Наименование блюда	Выход (гр)													
		377	Каша манная молочная с маслом	205(200/5)	264,54	5,56	9,74	38,5	0,08	1,06	0,08	0,8	0,08	121,88	107,44	18,46	0,46
			Чай с лимоном	200(15/7)	59	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	0	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	0	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	0,08	132,68	134,98	24,9	0,94
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		71	Опурцы свежие порциями	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	0	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	0,26	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	0,03	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	0,17	50,38	110,31	37	1,32
		342	Комлот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	0	4	3,2	0,8	0,4
			Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	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	0	6	19,5	4,2	0,33
			Итого	770	702,67	19,16	19,87	106,78	0,36	30,39	0,46	5,81	0,46	151,84	328,41	90,23	4,46
Полдник																	
			Пряники	50	181	2,65	2,75	35,95	0	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	0
			Итого полдник:	250	237,85	2,75	2,78	50,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0
							День 4 (Четверг)										
						Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
						Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg Fe	
Завтрак			Наименование блюда	Выход (гр)													
		175	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	0,06	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	0	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	0,02	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	0,08	260,48	298,89	73	2,19
Завтрак2																	
		338	Мандарины 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	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	0	21,09	24,51	12,54	0,8
		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	0,21	33,19	40,01	17,79	0,63
		290	Птица тушенная в смет.соусе	100	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	0,01	16,69	9,99	1,61	0,05

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61	
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0	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	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	0	6	19,5	4,2	0,33	
		Итого	775	782,81	30,8	35,52	114,92	0,35	0,35	24,63	0,36	6,28	128,1	344,32	199,28	7,43	
Полдник		Кисель фруктовый	200	109,81	0,07	0	28,92	5,05	1,28	5,36	0	0,21	0	0	0	0,07	
		Печенье	50	223,22	3,76	6,59	31,76	0	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	0,07	
День 5 (Пятница)																	
Завтрак 2				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
		302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	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	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
		342 Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4	
		Итого завтрак:	410	379,62	12,28	9,92	57,84	0,22	2,97	0,08	0,08	0,75	237,7	332,44	146,79	4,9	
Обед	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	42,36	0,57	3,64	1,83	0,02	5,66	0,02	0	16,31	18,06	9,91	0,46		
Полдник	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		
	260	Гуляш из говядины	100(50/50)	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	2,42	21,81	154,15	22,03	3,06		
	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	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		
Завтрак 2		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	773,57	26,79	30,8	92,68	0,23	15,42	0,31	5,48	73,47	319,25	71,5	6,1		
	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		
Полдник	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	0,01	48,74	63,69	10,78	0,55		
День 6 (Понедельник)																	
Завтрак				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
		Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	146,2	2,36	8,49	14,66	0,04	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	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		
Обед	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	29	Салат из сырых овощей	60	44,34	0,65	3,62	2,27	0,02	7,93	0,02	0	15,25	21,37	11,3	0,4		
Полдник	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		
	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		

[illegible]

[illegible]

		Итого		775	704,32	25,32	26,63	84,36	0,3	49,4	0,52	5,12	93,11	342,98	90,3	6,33
Полдник																
	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 полдник		250	231,85	1,5	1,73	53,59	0	0	0	0	0	0	0	0