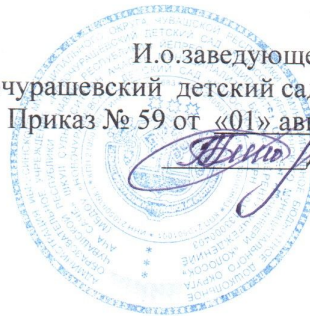


Утверждаю:
И.о.заведующего МБДОУ
«Новочурашевский детский сад «Колосок»
Приказ № 59 от «01» августа 2025 г.
Д.А.Трякова



10-дневное меню для питания детей 3-7 лет,
посещающих дошкольное образовательное учреждение
с 10- часовым прибыванием в МБДОУ «Новочурашевский детский сад
«Колосок» Ибресинского муниципального округа Чувашской Республики

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Вита-мин, С	№ ре-цептуры
			Б	Ж	У			
День 1		3-7 лет						
Завтрак	Каша гречневая	200	6,71	5,07	24,97	172,35	1,3	182
	Чай сладкий	180			11,98	47,92		411
	Хлеб пшеничный с сыром	30/6	3,99	3,27	19,68	130,4		3
Итого		416	10,07	8,34	56,63	350,67	1,37	
2- ой завтрак								
	Конфета	19	0,76	4,99	11,25	93,00		
Итого		19	0,76	4,99	11,25	93,00		
Обед	Винегрет	50	0,72	3,09	4,67	48,29	11,89	12
	Суп рыбный консервный	200	2,33	4,00	11,80	92,64	7,2	95
	Котлета мясная	70	8,28	11,7	8,85	173,82	0,21	299/322
	Каша рисовая рассыпчатая	130	4,43	4,45	20,01	137,72		330
	Лимонный напиток	180			16,7	66,8	3,6	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24		
Итого		670	18,4	23,72	77,87	597,51	22,90	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком (вареньем)	80/100	7,62	7,37	42,69	267,34	0,44	432
	Чай с сахаром	180			11,98	47,9		410
Итого		290	7,62	7,37	47,49	331,8	0,44	
Итого за день		1230	50,00	39,43	189,12	1356,44	28,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Вита-мин, С	№ ре-цептуры
			Б	Ж	У			
3-7 лет								
День 2								
Завтрак	Каша овсяная (геркулес)	200	5,84	4,4	22,72	153,84	1,3	182
	Какао с молоком	180	3,2	3,18	15,82	104,7	1,4	416
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,34	6,04	14,86	123,16		1
Итого		410	11,38	7,82	13,62	381,86	2,7	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	1,0	418
Итого		100	0,5		10,1	42,4	2	
Обед	Огурцы соленые	50	0,77	3,05	6,76	57,7	3,86	34
	Суп гороховый	200	3,12	2,82	14,03	94,31	4,66	87
	Макароны отварные	130	4,76	3,65	22,85	143,41	40,25	166
	тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	70	14,6	12,42	9,67	206,46	1,43	91
	Компот и свежих яблок	180	0,08	0,08	14,26	58,08	2,1	391
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24		
Итого		770	25,97	22,5	83,41	638,2	12,05	
Полдник	Сырники из творога с вареньем или сгущ. молоком	100/20	7,87	6,0	20,52	167,56	0,36	245
	Чай сладкий	180			11,98	47,92		411
Итого		300	7,87	65,0	32,50	307,19	0,36	
Итого за день		1580	45,72	95,32	139,63	1369,65	17,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Вита-мин, С	№ ре-цептуры
			Б	Ж	У			
День 3		3-7 лет						
Завтрак	Каша рисовая	200	5,83	5,53	27,04	181,25	1,3	182
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,49	1,17	414
	Хлеб пшеничный с сыром	30/6	3,99	3,27	19,68	130,4	0,07	3
Итого		416	12,67	11,21	61,07	402,14	2,54	
2- ой завтрак	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11	
Итого		110	0,44	0,44	10,78	48,84	11	
Обед	Салат из свежей моркови	50	0,62	0,04	5,80	26,15	2,4	42
	Щи со сметаной	200	1,4	5,22	5,9	71,49	13,69	72
	Котлета рыбная	70	6,74	7,37	8,7	128,09	0,84	273
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,73	339
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,06	18,95	77,9	3,5	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24		
Итого		670	14,44	17,33	72,90	500,82	36,16	
Полдник	Каша пшеничная	200	4,54	5,79	24,02	167,07	1,03	229
	Ряженка	180	5,6	6,4	15,13	138,53	1,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
Итого		410	12,42	12,43	53,91	375,92	2,7	
Итого за день		1606	39,97	41,41	198,66	1327,72	43,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Вита-мин, С	№ ре-цептуры
			Б	Ж	У			
День 4		3-7 лет						
Завтрак	Каша дружба (рис+пшено)	200	4,7	6,04	27,41	182,8	1,3	182
	Какао с молоком	180	3,2	3,18	15,82	104,7	1,4	416
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,34	6,04	14,86	123,16		1
Итого		420	10,24	15,26	58,09	410,66	2,7	
2- ой завтрак	Сок Фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2,0	386
Итого		100	0,5		10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат Зимний	50	2,5	3,2	8,94	72,38	2,9	113
	Борщ со сметаной	200	1,44	3,93	8,74	76,16	6,97	62
	Гуляш мясной	80	13,26	3,43	3,18	96,64		
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,47	3,65	25,93	146,42		182
	Компот из кураги	180	0,31	0,012	21,44	87,12	11,08	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24		
Итого		680	22,62	14,702	84,07	556,96	11,08	
Полдник	Ватрушка с творогом (повидлом)	80	6,2	7,45	23,31	166,49	0,03	441
	Чай с сахаром	180			9	102	2,46	419
Итого		260	6,2	7,45	32,31	268,49	2,49	
Итого за день		1460	39,56	37,412	184,57	1278,51	18,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Вита-мин, С	№ ре-цептуры
			Б	Ж	У			
День 5		3-7 лет						
Завтрак	Каша манная	200	5,1	4,5	25,49	162,86	1,3	182
	Какао со сгущенным молоком	180	3,2	3,18	15,82	162,86	1,4	182
	Хлеб пшеничный ссыром	30/6	3,99	3,27	19,81	130,40	0,07	3
Итого		410	12,29	10,95	61,12	456,12	2,77	
2- ой завтрак	Печенье (вафли)	25	1,87	2,45				386
Итого		25	1,87	2,45				
Обед	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,62	5,80	26,15	2,4	42
	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,87	15,03	106,33	4,6	91
	Жаркое по - домашнему	220	12,61	12,73	24,5	8,95	8,77	292
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,06	18,95	77,9	3,5	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24		
Итого		670	20,29	18,22	82,29	575,28	30,30	
Полдник	Плюшки	80	4,16	4,66	37,98	210,53	0,4	437
	Кисель фруктовый	200			28,8	115,2		397
Итого		280	4,16	4,66	66,78	325,73	0,4	
Итого за день		1440	36,31	38,07	219,99	1357,15	33,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Вита-мин, С	№ ре-цептуры
			Б	Ж	У			
День 6			3-7 лет					
Завтрак	Каша гречневая	200	6,71	5,07	24,97	172,35	1,3	182
	Чай сладкий с лимоном	180	0,11	0,018	13,68	55,32	2,54	412
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,34	6,04	14,86	123,16		1
Итого		418	9,16	11,128	53,51	350,83	3,84	
2- ой завтрак	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11	
Итого		120	2,0	1,96	24,9	125,24	2	
Обед	Салат из свеклы отварной с солен огурцами	50	0,72	3,05	3,34	45,01	4,25	37
	Суп гороховый	200	3,12	2,82	14,03	94,31	4,66	87
	Голубцы ленивые в соусе	180/20	11,21	15,73	21,77	273,49	20,77	315
	Лимонный напиток	180			16,7	66,8	3,6	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24		
Итого		670	17,69	22,08	71,68	557,85	33,28	
Полдник	Макароны отварные с сыром	120	5,6	6,4	15,13	138,53	1,4	204
	Ряженка	200	5,22	4,5	7,56	92	0,54	
Итого		320	10,82	10,9	25,71	230,53	1,94	
Итого за день		1528	39,67	46,068	175,8	1264,18	41,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Вита-мин, С	№ ре-цептуры
			Б	Ж	У			
День 7		3-7 лет						
Завтрак	Каша овсяная (геркулес)	200	5,83	5,53	27,04	181,25	1,3	182
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,49	1,17	414
	Хлеб пшеничный с сыром	30/6	2,28	0,24	14,76	70,32		
Итого		410	10,96	8,18	56,15	342,06	2,47	
2- ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2	418
		100	0,5		10,1	42,4	2	
Обед	Салат из квашенной капусты	50	1,02	3	5,57	53,36	11,89	21
	Суп с мясными фрикадельками	200	3,35	5,69	14,87	124,16	0,73	121
	Рыба отварная в сметанном соусе	70/20	6,34	4,7	3,59	82,02	1,7	256
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	339
	Компот из свежих яблок, лимона	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24		
Итого		670	15,59	17,39	71,55	505,23	31,23	
Полдник	Каша «Дружба»	100	2,48	4,3	6,60	74,75	8	360
	Чай сладкий	180			11,98	47,92		411
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,32		
Итого		300	4,76	4,54	33,34	192,99	8	
Итого за день		1480	31,81	30,11	171,14	1082,68	43,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Вита-мин, С	№ ре-цептуры
			Б	Ж	У			
День 8		3-7 лет						
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	5,37	4,32	22,63	150,88	1,95	100
	Какао с молоком	180	3,2	3,18	15,82	104,7	1,4	416
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,34	6,04	14,86	123,16		1
Итого		418	10,91	13,54	53,31	378,74	3,35	
2-ой завтрак	Конфета	17	0,68	2,01	10,06	61,05		386
Итого		100	0,44	0,44	9,8	44,40	10	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,77	3,05	6,76	57,7	3,86	34
	Бульен из кур.прозрачнй с гренками	200	1,4	5,22	4,7	71,49	13,69	73
	Котлета мясная	70	8,28	11,7	8,85	173,82	0,21	299/322
	Каша гречневая	130	4,76	3,65	22,85	143,41		218
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,06	18,95	77,9	3,5	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24		
Итого		670	17,93	24,18	73,04	581,86	19,86	
Полдник	Пирожки с повидлом	80	6,02	5,16	21,35	155,92	0,99	437
	Чай сладкий	180	5,22	4,5	8,64	95,94	2,34	419
Итого		260	11,24	9,66	29,99	251,86	3,33	
Итого за день		1448	40,52	47,82	166,14	1256,86	37,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Вита-мин, С	№ ре-цептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
3-7 лет								
Завтрак	Каша пшенная	200	4,83	4,97	24,79	163,21	1,3	182
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,49	1,17	414
	Хлеб пшеничный с сыром	30/6	2,28	0,24	14,76	70,32		
Итого		410	9,96	7,62	53,9	324,02	2,47	
2-ой завтрак	Яблоки свежие	100	0,44	0,44	9,8	44,40	10	386
Итого		100	0,44	0,44	9,8	44,40	10	
Обед	Салат Зимний	50	1,02	3	5,57	53,36	11,89	21
	Суп Харчо	200	1,60	5,37	11,6	100,8	6,69	82
	Пюре из гороха с пассированным луком	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,73	339
	Курица тушаная в сметаном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	1,39	7.8
	Лимонный напиток	180			16,7	66,8	3,6	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24		
Итого		670	14,58	18,47	71,96	512,03	52,43	
Полдник	Гренки	100	10,69	19,8	1,6	227,6	0,2	230
	Чай с сладкий	180	1,82	1,62	14,09	78,05	1,59	413
Итого		300	14,79	21,66	30,45	375,97	1,79	
Итого за день		1480	39,77	48,19	166,11	1256,42	67,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Вита-мин, С	№ ре-цептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
3-7 лет								
Завтрак	Каша пшеничная	200	4,54	5,79	24,2	167,07	1,3	182
	Какао с молоком	180	3,2	3,18	15,82	104,7	1,4	416
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	4,13	2,6	14,76	99,62	0,05	3
Итого		420	11,87	11,57	54,78	371,39	2,75	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2	418
Итого		100	0,44	0,44	9,8	44,40	10	
Обед	Салат из белокочанной капусты							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	3,76	14,28	99,64	6,6	88
	Плов	180	13,64	10,68	28,91	266,62	4,27	308
	Компот из краги							
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24		
Итого		670	19,6	18,45	81,08	541,38	44,3	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенкой (вареньем)	100 /20	17,54	12,05	17,15	147	0,24	251
	Кисель фруктовый	180			28,8	115,2		401
Итого		300	17,54	12,05	45,95	262,2	0,24	
Итого за день		1490	49,45	42,51	191,61	1219,37	57,29	
Итого за весь период		14759	411,29	423,7	1807,55	12572,99	464,58	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 32109105987232530039641193590261706680992650405

Владелец Трякова Дина Анатольевна

Действителен с 15.05.2026 по 15.05.2027