

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МАДОУ "Детский сад "Тополек"
 с. Шевыревка
 на 2025 - 2026 уч. год

"Утверждаю"
 заведующий
 МАДОУ "Детский сад
 "Тополек" с. Шевыревка



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
 категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 1						
ЗАВТРАК	чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,48	53,86
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	30	4,30	6,58	6,91	105,12
	Каша рисовая вязкая	180	5,98	9,74	29,70	231,43
		390	10,28	16,32	50,09	390,41
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						68
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,30	0,10	15,20	78,9
ОБЕД	Суп картофельный с пшеном	180	38,92	26,64	97,43	91,63
	Капуста тушеная	100	2,53	4,16	10,79	117,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	87
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	69,12
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	17,46	90,4
	Котлеты или биточки рыбные	80	11,12	1,68	7,68	534,55
		640	59,91	33,58	174,21	125,1
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	29,93
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	7,48	251,03
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	3,75	3,44	50,80	
УЖИН						326
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	180	14,90	16,00	30,65	73,48
	отвар шиповника	180	0,29	0,13	17,51	117,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	516,98
ИТОГО ЗА УЖИН		410	19,14	16,63	72,31	1760,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1820	93,38	70,07	362,61	
День 2						
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,55	7,88	26,69	204,71
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,48	53,86
	Бутерброды с повидлом	30	4,30	6,58	6,91	105,12
		390	10,85	14,46	47,08	363,69
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						68
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,30	0,10	15,20	69,12
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	17,46	312,89
	Жаркое по-домашнему	180	19,28	18,45	17,39	69,2
	Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,06	117,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	87
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	655,71
		660	28,26	22,03	85,76	125,1
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	111,36
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,71	2,75	18,72	96
	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	332,46
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	6,46	6,19	62,04	
УЖИН	Сырники с творогом/сгущенка	180/20	5,99	7,96	50,60	301,43
	отвар шиповника	180	0,29	0,13	17,51	73,48
ИТОГО ЗА УЖИН		410	10,23	8,59	92,26	492,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	56,10	51,37	302,34	1912,27
День 3						
ЗАВТРАК	чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,48	53,86
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,86	12,50	10,16	160,8
	Каша манная вязкая	180	6,97	10,64	31,99	251,46
		400	8,83	23,14	55,63	466,12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						68
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,30	0,10	15,20	117,5
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	87
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	69,12
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	17,46	242,19
	Рис отварной	180	4,97	6,66	40,50	58,46
	Борщ со сметаной со сметаной	180	1,51	2,84	6,50	92,8
	Тефтели рыбные	70	7,62	5,08	4,12	11,53
	Соус сметанный	20	1,15	10,60	3,38	678,6
		1710	36,84	121,98	143,23	82,58
ПОЛДНИК	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,49	1,44	15,62	125,1
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	207,68
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	3,74	4,38	37,94	
УЖИН	Суфле из кур	180	59,69	70,52	6,79	899,86
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	17,51	73,48
ИТОГО ЗА УЖИН		470	64,59	77,21	53,91	1170,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2890	114,30	226,81	305,91	2590,44
День 4						
ЗАВТРАК	чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,48	53,86
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	30	4,30	6,58	6,91	105,12
	Каша пшеничная вязкая	180	8,55	9,07	36,09	252,97
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	12,85	15,65	56,48	411,95
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,30	0,10	15,20	68
ОБЕД	Свекольник со сметаной	180	1,66	4,70	10,64	91,76
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	17,46	69,12
	Гуляш	70	12,75	12,74	3,46	179,54
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	28,86	27,55	95,26	745,08
ПОЛДНИК	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Йогурт	150	6,15	2,25	8,85	85,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8,80	5,59	40,97	257,6
УЖИН	суфле из рыбы	180	6,57	14,76	39,02	315,02
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	17,51	73,48
	морковь отварная	50	3,95	0,50	24,15	117,5
ИТОГО ЗА УЖИН		410	10,81	15,39	80,68	506
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	61,62	64,28	288,59	1988,63
День 5						
ЗАВТРАК	Каша кукурузная на молоке	180	6,30	9,18	33,17	241,42
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,48	53,86
	Бутерброды с повидлом(1-й вариант)	30	4,30	6,58	6,91	105,12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	11,00	16,16	63,36	447,4
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,30	0,10	15,20	68
ОБЕД	Щи из свежей капусты	180	7,92	9,43	4,03	133,34
	Плов из мяса говядины	180	14,38	17,57	29,29	333,18
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	17,46	69,12
	свекла отварная	60	0,90	3,30	5,04	53,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,54	31,40	96,67	793,54
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Йогурт	150	6,15	2,25	8,85	85,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	8,40	5,19	31,17	210,6
УЖИН	Лапшевник с творогом	180	15,52	12,91	36,86	325,31
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	17,51	73,48
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6
ИТОГО ЗА УЖИН		380	17,25	14,74	65,47	464,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	67,49	67,59	271,87	1983,93
День 6						
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	30	4,30	6,58	6,91	105,12
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,48	53,86
	каша пшеничная вязкая	180	4,91	5,49	14,58	128,47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	9,21	12,07	34,97	287,45
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,30	0,10	15,20	68
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180	4,12	2,72	15,79	104,33
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,52	9,95	5,81	150,91
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	17,46	69,12
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	Пюре картофельное	180	3,98	5,40	26,53	171,22
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,96	19,17	106,44	700,08
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	7,48	29,93
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	2,65	3,34	39,60	202,03
УЖИН	Макароны отварные с овощами	180	14,09	13,37	37,94	328,55
	свекла отварная	60	3,90	0,50	23,50	27,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	17,51	73,48
ИТОГО ЗА УЖИН		410	18,33	14,00	79,60	519,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	55,45	48,68	275,81	1777,09
День 7						
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180	4,93	9,14	23,96	198,74
	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,49	1,44	15,62	82,58
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	30	4,30	6,58	6,91	105,12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	10,72	17,16	46,49	386,44
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,30	0,10	15,20	68
ОБЕД	Пюре гороховое	180	17,12	5,94	38,63	279,61
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	17,46	69,12
	Суп шахтерский	180	1,82	2,23	14,38	85,05
	Пюре из говядины	60	14,11	14,31	0,06	185,18

ИТОГО ЗА ОБЕД		700	40,39	23,58	111,38	823,46
ПОЛДНИК	Напиток "Витошка" с витаминами	150	0,00	0,00	13,80	55,5
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Булочка сдобная	100	1,50	0,50	21,00	96
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	3,75	3,44	57,12	276,6
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	17,51	73,48
	Азу	180	2,56	3,76	3,65	58,9
ИТОГО ЗА УЖИН		410	6,80	4,39	45,31	249,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	61,96	48,67	275,50	1804,38
День 8						
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,49	1,44	15,62	82,58
	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	30	4,30	6,58	6,91	105,12
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	8,01	10,01	34,47	261
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	13,80	18,03	57,00	448,7
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,30	0,10	15,20	68
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	17,46	69,12
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	каша пшеничная	180	0,11	5,54	0,16	50,94
	Бефстроганов из отварной говядины	70	10,79	9,75	1,11	135,36
	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	180	3,96	4,05	13,84	109,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	22,20	20,44	73,42	569,02
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Напиток "Витошка" с витаминами	150	0,00	0,00	13,80	55,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	3,75	3,44	57,12	276,6
УЖИН	Рис отварной с курицей	180	4,97	6,66	40,50	242,19
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	17,51	73,48
	свекла отварная	60	0,90	3,30	5,04	53,4
ИТОГО ЗА УЖИН		470	10,11	10,59	87,20	486,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	50,16	52,60	289,94	1848,89
День 9						
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	180	8,41	9,90	30,08	243,54
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,48	53,86
	Бутерброды с маслом(1-й вариант)	30	4,30	6,58	6,91	105,12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	12,71	16,48	50,47	402,52
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,30	0,10	15,20	68
ОБЕД	Суп картофельный	180	1,85	3,92	11,23	87,71
	Голубцы ленивые	180	17,42	15,03	22,52	296,1
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	17,46	69,12
	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	24,16	20,05	88,91	635,93
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Йогурт	150	6,15	2,25	8,85	85,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	8,40	5,19	31,17	210,6
УЖИН	Суфле из творога	180	7,13	7,79	1,10	102,96
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	17,51	73,48
	Молоко сгущенное	50	3,95	0,50	24,15	117,5
ИТОГО ЗА УЖИН		410	11,37	8,42	42,76	293,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	56,94	50,24	228,51	1610,99
День 10						
ЗАВТРАК	чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,48	53,86
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	30	4,30	6,58	6,91	105,12
	Суп молочный с крупой	180	4,91	5,49	14,58	128,47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	9,21	12,07	34,97	287,45
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,30	0,10	15,20	68
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	1,64	0,29	12,19	58,32
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	17,46	69,12
	Макароны отварные (с жиром)	180	6,57	14,76	39,02	315,02
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	Тефтели рыбные	70	7,62	5,08	4,12	92,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	19,22	20,73	89,49	622,26
ПОЛДНИК	Йогурт	150	6,15	2,25	8,85	85,5
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	8,40	5,19	31,17	210,6
УЖИН	Рагу овощное с мясом курицы	180	16,87	19,35	15,34	304,06
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	17,51	73,48
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
ИТОГО ЗА УЖИН		460	18,66	19,98	53,85	473,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	55,79	58,07	224,68	1661,85
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19610	673,19	738,38	2825,76	20786,29
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1961	67,32	73,84	282,58	2078,63