

**10-дневное меню для детей,  
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием  
День 1**

| Режим питания детей | Наименование и состав блюд                    | Объем порций | Норма продуктов в гр | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорийность  |
|---------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак             | <b>1. Суп молочный рисовый</b>                | 200          |                      |              |              |              |               |
|                     | Крупа рисовая                                 |              | 20                   | 1,40         | 0,20         | 14,50        | 66,30         |
|                     | Молоко  |              | 150                  | 3,50         | 4,80         | 7,05         | 88,88         |
|                     | Масло сливочное                               |              | 8                    | 0,5          | 6,61         | 0,05         | 59,83         |
|                     | Сахар   |              | 4                    | 0            | 0            | 3,99         | 15,92         |
|                     | Соль  |              | 2                    | 0            | 0            | 0            | 0             |
|                     | <b>Итого:</b>                                 |              |                      | <b>4,95</b>  | <b>11,61</b> | <b>25,59</b> | <b>230,93</b> |
|                     | <b>2. Чай с молоком</b>                       | 180          |                      |              |              |              |               |
|                     | Чай   |              | 0,3                  | 0            | 0            | 0            | 0             |
|                     | Сахар   |              | 12                   | 0            | 0            | 11,98        | 47,88         |
|                     | Молоко  |              | 150                  | 3,50         | 3,40         | 11,96        | 47,76         |
|                     | <b>Итого:</b>                                 |              |                      | <b>3,50</b>  | <b>3,40</b>  | <b>23,94</b> | <b>95,64</b>  |
|                     | <b>3. Хлеб с сыром</b>                        | 40/7         |                      |              |              |              |               |
|                     | Сыр   |              | 7                    | 2,16         | 2,98         | 0,25         | 36,40         |
|                     | Хлеб пшеничный                                |              | 40                   | 3,25         | 0,63         | 20,05        | 99,79         |
|                     | <b>Итого:</b>                                 |              |                      | <b>5,41</b>  | <b>3,61</b>  | <b>20,30</b> | <b>136,19</b> |
|                     | <b>Всего:</b>                                 |              |                      | <b>13,86</b> | <b>18,62</b> | <b>69,83</b> | <b>462,76</b> |
| Обед                | <b>1. Суп фасолевый с овощами</b>             | 200          |                      |              |              |              |               |
|                     | Картофель                                     |              | 160                  | 3,20         | 0,16         | 31,52        | 132,80        |
|                     | Морковь                                       |              | 20                   | 0,26         | 0,02         | 1,40         | 6,60          |
|                     | Лук   |              | 15                   | 0,26         | 0,02         | 1,43         | 6,45          |
|                     | Фасоль  |              | 34                   | 6,14         | 0,68         | 15,84        | 99,28         |
|                     | Масло сливочное                               |              | 7                    | 0,06         | 5,37         | 0,06         | 48,82         |
|                     | Зелень  |              | 4                    | 0,16         | 0,01         | 0,31         | 1,98          |
|                     | Масло подсолнечное                            |              | 3                    | 0,02         | 3,00         | 0            | 26,97         |
|                     | Соль  |              | 2                    | 0            | 0            | 0            | 0             |
|                     | <b>Итого:</b>                                 |              |                      | <b>10,10</b> | <b>9,26</b>  | <b>50,56</b> | <b>322,90</b> |
|                     | <b>2. Ежики в сметаном соусе с макаронами</b> | 80/50        |                      |              |              |              |               |
|                     | Мясо (на кости)                               |              | 0,072                | 15,73        | 1,08         | 0            | 81,00         |
|                     | Рис   |              | 15                   | 1,00         | 0,13         | 10,51        | 47,00         |
|                     | Лук   |              | 15                   | 0,26         | 0,02         | 1,43         | 6,45          |
|                     | Масло сливочное                               |              | 7                    | 0,06         | 5,37         | 0,06         | 48,82         |
|                     | Масло растительное                            |              | 4                    | 0            | 4,00         | 0            | 35,93         |
|                     | Морковь                                       |              | 20                   | 0,26         | 0,02         | 1,40         | 6,60          |
|                     | Макароны                                      |              | 15                   | 1,59         | 0,17         | 10,63        | 51,18         |

|                |                                    |     |     |              |              |               |                 |
|----------------|------------------------------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                | Мука                               |     | 5   | 0,60         | 0,05         | 3,35          | 16,25           |
|                | Томат                              |     | 2   | 0,07         | 0            | 0,35          | 1,76            |
|                | Сметана                            |     | 12  | 0,30         | 2,40         | 0,41          | 24,48           |
|                | Соль                               |     | 2   | 0            | 0            | 0             | 0               |
|                | <b>Итого:</b>                      |     |     | <b>19,87</b> | <b>13,24</b> | <b>28,14</b>  | <b>319,47</b>   |
|                | <b>3.Салат из свежих овощей</b>    | 80  |     |              |              |               |                 |
|                | Капуста                            |     | 70  | 1,26         | 0            | 3,78          | 19,60           |
|                | Морковь                            |     | 20  | 0,26         | 0,02         | 1,40          | 6,60            |
|                | Масло подсолнечное                 |     | 4   | 0,02         | 4,00         | 0             | 35,96           |
|                | <b>Итого:</b>                      |     |     | <b>1,54</b>  | <b>4,02</b>  | <b>5,18</b>   | <b>62,16</b>    |
|                | <b>4. Компот из кураги</b>         | 180 |     |              |              |               |                 |
|                | Курага                             |     | 14  | 0,34         | 0            | 9,06          | 37,58           |
|                | Сахар                              |     | 15  | 0            | 0            | 14,96         | 59,70           |
|                | <b>Итого:</b>                      |     |     | <b>0,34</b>  | <b>0</b>     | <b>24,02</b>  | <b>97,28</b>    |
|                | <b>5. Хлеб пшеничный</b>           | 45  |     |              |              |               |                 |
|                | Хлеб пшеничный                     |     | 45  | 2,84         | 0,55         | 17,54         | 87,32           |
|                | <b>Итого:</b>                      |     |     | <b>2,84</b>  | <b>0,55</b>  | <b>17,54</b>  | <b>87,32</b>    |
|                | <b>Всего:</b>                      |     |     | <b>34,69</b> | <b>27,07</b> | <b>125,44</b> | <b>889,13</b>   |
| <b>Полдник</b> | <b>1.Вафли</b>                     | 70  |     |              |              |               |                 |
|                | Вафли                              |     | 70  | 0,96         | 0,84         | 24,27         | 105,00          |
|                | <b>Итого:</b>                      |     |     | <b>0,96</b>  | <b>0,84</b>  | <b>24,27</b>  | <b>105,00</b>   |
| <b>Ужин</b>    | <b>1. Каша пшеничная на молоке</b> | 200 |     |              |              |               |                 |
|                | Крупа пшеничная                    |     | 25  | 2,84         | 0,60         | 15,64         | 78,59           |
|                | Масло сливочное                    |     | 7   | 0,06         | 5,37         | 0,06          | 48,82           |
|                | Сахар                              |     | 3   | 0            | 0            | 2,99          | 11,94           |
|                | Молоко                             |     | 150 | 4,00         | 4,80         | 7,05          | 87,00           |
|                | соль                               |     | 1   | 0            | 0            | 0             | 0               |
|                | <b>Итого:</b>                      |     |     | <b>6,90</b>  | <b>10,77</b> | <b>25,74</b>  | <b>226,35</b>   |
|                | <b>2. Чай с лимоном</b>            | 180 |     |              |              |               |                 |
|                | Чай                                |     | 0,3 | 0,06         | 0,02         | 0,02          | 0,46            |
|                | Сахар                              |     | 10  | 0            | 0            | 9,97          | 39,80           |
|                | Лимон                              |     | 8   | 0,07         | 0            | 0,29          | 2,48            |
|                | <b>Итого:</b>                      |     |     | <b>0,13</b>  | <b>0,02</b>  | <b>10,28</b>  | <b>42,74</b>    |
|                | <b>3. Хлеб пшеничный</b>           | 40  |     |              |              |               |                 |
|                | Хлеб пшеничный                     |     | 40  | 2,84         | 0,55         | 17,54         | 87,32           |
|                | <b>Итого:</b>                      |     |     | <b>2,84</b>  | <b>0,55</b>  | <b>17,54</b>  | <b>87,32</b>    |
|                | <b>Всего:</b>                      |     |     | <b>10,83</b> | <b>12,18</b> | <b>77,83</b>  | <b>461,41</b>   |
|                | <b>Всего за день:</b>              |     |     | <b>59,38</b> | <b>57,87</b> | <b>273,10</b> | <b>1 813,30</b> |

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 1 «Улыбка»  
от 01.09.2025 г №-47 од

10-дневное меню для детей,  
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием  
День 2

| Режим питания детей | Наименование и состав блюд      | Объем порций | Норма продуктов в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|---------------------|---------------------------------|--------------|---------------------------|-------|-------|----------|--------------|
| Завтрак             | 1. Каша манная                  | 200          |                           |       |       |          |              |
|                     | Крупа манная                    |              | 30                        | 3,09  | 0,33  | 21,00    | 100,200      |
|                     | Молоко                          |              | 150                       | 3,50  | 5,25  | 7,05     | 91,50        |
|                     | Масло сливочное                 |              | 3                         | 0,02  | 2,30  | 0,03     | 20,92        |
|                     | Сахар                           |              | 8                         | 0     | 0     | 7,99     | 31,92        |
|                     | Соль                            |              | 1                         | 0     | 0     | 0        | 0            |
|                     | Итого:                          |              |                           | 6,61  | 7,88  | 36,07    | 244,54       |
|                     | 2. Какао с молоком              | 200          |                           |       |       |          |              |
|                     | Какао                           |              | 0,6                       | 0,04  | 0,03  | 0,19     | 1,22         |
|                     | Молоко                          |              | 150                       | 3,50  | 5,25  | 7,05     | 91,50        |
|                     | Сахар                           |              | 12                        | 0     | 0     | 11,97    | 47,85        |
|                     | Итого:                          |              |                           | 3,54  | 5,28  | 19,21    | 140,57       |
|                     | 3. Хлеб с маслом и сыром        | 40/6/8       |                           |       |       |          |              |
|                     | масло                           |              | 6                         | 0,05  | 4,61  | 0,05     | 41,84        |
|                     | хлеб                            |              | 40                        | 3,25  | 0,63  | 20,05    | 99,79        |
|                     | сыр                             |              | 8                         | 1,58  | 1,84  | 0        | 23,00        |
|                     | Итого:                          |              |                           | 4,88  | 7,08  | 20,10    | 247,79       |
|                     | Всего:                          |              |                           | 15,03 | 20,24 | 75,38    | 632,90       |
| Обед                | 1. Огурец (свежий или маринов.) | 60           |                           |       |       |          | 3.025        |
|                     | Огурец                          |              | 60                        | 0,48  | 0     | 1,80     | 9,0          |
|                     | Итого:                          |              |                           | 0,48  | 0,00  | 1,80     | 9,00         |
|                     | 2. Борщ со сметаной             | 200          |                           |       |       |          |              |
|                     | Картофель                       |              | 122                       | 2,44  | 0,12  | 24,03    | 101,26       |
|                     | Капуста                         |              | 50                        | 0,90  | 0,00  | 2,70     | 14,00        |
|                     | Морковь                         |              | 15                        | 0,20  | 0,02  | 1,05     | 4,95         |
|                     | Лук                             |              | 15                        | 0,26  | 0,02  | 1,43     | 6,45         |
|                     | Масло сливочное                 |              | 3                         | 0,02  | 2,30  | 0,03     | 20,92        |
|                     | Свекла                          |              | 40                        | 0,68  | 0,00  | 4,32     | 19,20        |
|                     | Сметана                         |              | 13                        | 0,35  | 2,34  | 0,44     | 24,21        |
|                     | Зелень                          |              | 4                         | 0,16  | 0,01  | 0,31     | 1,98         |
|                     | Томатная паста                  |              | 2                         | 0,07  | 0,00  | 0,35     | 1,76         |

|                |                                 |     |       |              |              |               |                 |
|----------------|---------------------------------|-----|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                | Соль                            |     | 1     | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
|                | <b>Итого:</b>                   |     |       | <b>5,08</b>  | <b>4,81</b>  | <b>34,66</b>  | <b>194,73</b>   |
|                | <b>3. Плов с мясом</b>          | 200 |       |              |              |               |                 |
|                | Мясо (бескостное)               |     | 0,072 | 15,73        | 1,08         | 0             | 81,00           |
|                | Рис                             |     | 45    | 3,01         | 0,39         | 31,52         | 142,16          |
|                | Морковь                         |     | 20    | 0,26         | 0,02         | 1,40          | 6,60            |
|                | Масло растительн.               |     | 9     | 0            | 8,99         | 0             | 80,83           |
|                | Лук                             |     | 15    | 0,26         | 0,02         | 1,43          | 6,45            |
|                | Соль                            |     | 2     | 0            | 0            | 0             | 0               |
|                | <b>Итого:</b>                   |     |       | <b>19,26</b> | <b>10,50</b> | <b>34,35</b>  | <b>317,04</b>   |
|                | <b>5. Компот из сухофруктов</b> | 180 |       |              | 0            |               |                 |
|                | Сухофрукты                      |     | 13    | 0,34         | 0            | 8,54          | 36,53           |
|                | Сахар                           |     | 13    | 0            | 0            | 12,96         | 51,74           |
|                | <b>Итого:</b>                   |     |       | <b>0,34</b>  | <b>0</b>     | <b>21,50</b>  | <b>88,27</b>    |
|                | <b>6.Хлеб ржаной</b>            | 50  |       |              |              |               |                 |
|                | Хлеб ржаной                     |     | 50    | 4,45         | 0,85         | 30,50         | 149,00          |
|                | <b>Итого:</b>                   |     |       | <b>4,45</b>  | <b>0,85</b>  | <b>30,50</b>  | <b>149,00</b>   |
|                | <b>Всего:</b>                   |     |       | <b>24,53</b> | <b>11,35</b> | <b>88,15</b>  | <b>563,31</b>   |
| <b>Полдник</b> | <b>1. Булочка сдобн.</b>        | 1шт |       |              |              |               |                 |
|                | Булочка сдобная                 |     | 80    | 2,10         | 0,55         | 13,20         | 67,50           |
|                | <b>Итого:</b>                   |     |       | <b>2,10</b>  | <b>0,55</b>  | <b>13,20</b>  | <b>67,50</b>    |
| <b>Ужин</b>    | <b>1.Макароны с маслом</b>      | 200 |       |              |              |               |                 |
|                | Макароны                        |     | 30    | 2,12         | 0,33         | 21,45         | 103,20          |
|                | Масло сливочное                 |     | 9     | 0,02         | 2,30         | 0,03          | 20,92           |
|                | Соль                            |     | 2     | 0            | 0            | 0             | 0               |
|                | <b>Итого:</b>                   |     |       | <b>3,14</b>  | <b>2,30</b>  | <b>21,48</b>  | <b>227,12</b>   |
|                | <b>3. Чай с молоком</b>         | 180 |       |              |              |               |                 |
|                | Чай                             |     | 0,6   | 0            | 0            | 0             | 0               |
|                | Сахар                           |     | 13    | 0            | 0            | 12,96         | 51,74           |
|                | Молоко                          |     | 150   | 3,50         | 5,25         | 7,05          | 91,50           |
|                | <b>Итого:</b>                   |     |       | <b>4,05</b>  | <b>5,25</b>  | <b>20,01</b>  | <b>143,24</b>   |
|                | <b>4. Хлеб пшеничный</b>        | 40  |       |              |              |               |                 |
|                | Хлеб пшеничный                  |     | 40    | 3,25         | 0,63         | 20,05         | 99,79           |
|                | <b>Итого:</b>                   |     |       | <b>3,25</b>  | <b>0,63</b>  | <b>20,05</b>  | <b>99,79</b>    |
|                | <b>Всего:</b>                   |     |       | <b>12,54</b> | <b>8,73</b>  | <b>74,74</b>  | <b>537,65</b>   |
|                | <b>Всего за день:</b>           |     |       | <b>52,10</b> | <b>40,32</b> | <b>238,27</b> | <b>1 733,86</b> |

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 1 «Улыбка»  
от 01.09.2025 г №-47 од

**10-дневное меню для детей,  
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием  
День 3**

| Режим питания детей | Наименование и состав блюд | Объем порций  | Норма продуктов в гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорийность  |
|---------------------|----------------------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак             | <b>1. Каша пшенная</b>     | <b>200</b>    |                       |              |              |              |               |
|                     | Крупа пшенная              |               | 25                    | 2,23         | 1,46         | 14,94        | 84,05         |
|                     | Молоко                     |               | 150                   | 3,50         | 2,91         | 5,00         | 76,55         |
|                     | Масло сливочное            |               | 4                     | 0,02         | 3,20         | 3,30         | 29,92         |
|                     | Сахар                      |               | 5                     | 0            | 0            | 4,99         | 18,70         |
|                     | Соль                       |               | 1                     | 0            | 0            | 0            | 0             |
|                     | <b>Итого:</b>              |               |                       | <b>5,75</b>  | <b>7,57</b>  | <b>28,23</b> | <b>209,22</b> |
|                     | <b>2. Какао молоком</b>    | <b>200</b>    |                       |              |              |              |               |
|                     | Какао                      |               | 1,2                   | 0,15         | 0,10         | 0,19         | 2,24          |
|                     | Молоко                     |               | 150                   | 3,50         | 2,91         | 5,00         | 76,55         |
|                     | Сахар                      |               | 12                    | 0            | 0            | 11,97        | 47,76         |
|                     | <b>Итого:</b>              |               |                       | <b>3,65</b>  | <b>3,01</b>  | <b>17,16</b> | <b>126,55</b> |
|                     | <b>3. Хлеб с маслом</b>    | <b>40/4</b>   |                       |              |              |              |               |
|                     | Хлеб пшеничный             |               | 40                    | 3,32         | 0,52         | 19,24        | 90,80         |
|                     | Масло сливочное            |               | 4                     | 0,02         | 3,20         | 3,30         | 29,92         |
|                     | <b>Итого:</b>              |               |                       | <b>3,34</b>  | <b>3,72</b>  | <b>22,54</b> | <b>120,72</b> |
|                     | <b>4.Яйцо</b>              | <b>(1шт.)</b> |                       |              |              |              |               |
|                     | Яйцо                       |               | 45                    | 5,1          | 4,6          | 0,3          | 60,9          |
|                     | <b>Итого :</b>             |               |                       | <b>5,10</b>  | <b>4,60</b>  | <b>0,30</b>  | <b>60,90</b>  |
|                     | <b>Всего:</b>              |               |                       | <b>17,85</b> | <b>18,90</b> | <b>68,23</b> | <b>517,39</b> |
| Обед                | <b>1.Салат овощной</b>     | <b>60</b>     |                       |              |              |              |               |
|                     | Капуста                    |               | 35                    | 0,63         | 0,04         | 1,65         | 9,45          |
|                     | Морковь                    |               | 24                    | 0,32         | 0,02         | 1,65         | 7,68          |
|                     | Масло подсолнеч.           |               | 5                     | 0            | 5            | 0            | 44,95         |
|                     | Лимон                      |               | 5                     | 0,05         | 0,01         | 0,15         | 0,15          |
|                     | Соль                       |               | 1                     | 0            | 0            | 0            | 0             |
|                     | <b>Итого:</b>              |               |                       | <b>1,00</b>  | <b>5,06</b>  | <b>3,44</b>  | <b>62,23</b>  |
|                     | <b>2.Рассольник</b>        | <b>200</b>    |                       |              |              |              |               |
|                     | Картофель                  |               | 140                   | 2,80         | 0,56         | 24,22        | 112,00        |
|                     | Морковь                    |               | 26                    | 0,34         | 0,03         | 2,18         | 8,84          |
|                     | Крупа перловая             |               | 0,015                 | 1,86         | 0,22         | 13,60        | 64,00         |
|                     | Лук                        |               | 15                    | 0,21         | 0            | 1,37         | 6,15          |

|         |                             |     |       |       |       |        |        |
|---------|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|
|         | Масло сливочное             |     | 3     | 0,02  | 2,34  | 0,03   | 21,27  |
|         | Зелень                      |     | 2     | 0,08  | 0,02  | 0,19   | 1,20   |
|         | Соленый огурец              |     | 30    | 0,18  | 0     | 0,33   | 2,10   |
|         | Соль                        |     | 1     | 0     | 0     | 0      | 0      |
|         | Итого:                      |     |       | 5,48  | 3,16  | 41,92  | 215,56 |
|         | 3. Тушенная мясо            | 130 |       |       |       |        |        |
|         | Мясо(бескостная)            |     | 0,072 | 15,73 | 8,82  | 0      | 151,20 |
|         | Лук                         |     | 15    | 0,21  | 0     | 1,37   | 6,15   |
|         | Морковь                     |     | 25    | 0,33  | 0,03  | 2,10   | 8,50   |
|         | Томат                       |     | 2     | 0,10  | 0     | 0,38   | 1,98   |
|         | Масло сливочное             |     | 5     | 0,04  | 3,90  | 0,05   | 35,45  |
|         | Масло растительн            |     | 6     | 0     | 6,66  | 0      | 59,92  |
|         | Соль                        |     | 2     | 0     | 0     | 0      | 0      |
|         | Итого:                      |     |       | 16,40 | 19,41 | 3,90   | 263,20 |
|         | 5. Компот из свежих фруктов | 200 |       |       |       |        |        |
|         | Яблоки                      |     | 80    | 0,32  | 0,32  | 7,84   | 36,00  |
|         | Сахар                       |     | 12    | 0     | 0     | 11,98  | 45,48  |
|         | Итого:                      |     |       | 0,32  | 0,32  | 19,82  | 81,48  |
|         | 6. Хлеб ржаной              | 50  |       |       |       |        |        |
|         | Хлеб ржаной                 |     | 50    | 3,30  | 0,60  | 17,10  | 90,50  |
|         | Итого:                      |     |       | 3,30  | 0,60  | 17,10  | 90,50  |
|         | Всего:                      |     |       | 42,23 | 37,37 | 98,15  | 909,65 |
| Полдник | 1.Печенье                   | 60  |       |       |       |        |        |
|         | Печенье                     |     | 60    | 4,56  | 5,88  | 44,64  | 250,20 |
|         | Итого:                      |     |       | 4,56  | 5,88  | 44,64  | 250,20 |
|         | Всего:                      |     |       | 15,49 | 13,45 | 105,77 | 616,98 |
| Ужин    | 1.Каша гречневая молочная   | 200 |       |       |       |        |        |
|         | Крупа гречневая             |     | 32    | 4,03  | 1,06  | 19,87  | 107,20 |
|         | Молоко                      |     | 145   | 3,50  | 2,81  | 4,83   | 74,00  |
|         | Масло сливочное             |     | 4     | 0,03  | 3,12  | 0,04   | 28,36  |
|         | Сахар                       |     | 5     | 0     | 0     | 4,99   | 18,95  |
|         | Соль                        |     | 1     | 0     | 0     | 0      | 0      |
|         | Итого:                      |     |       | 7,56  | 6,99  | 29,73  | 228,51 |
|         | 2.Чай сладкий с лимоном     | 200 |       |       |       |        |        |
|         | Чай                         |     | 0,6   | 0     | 0     | 0      | 0,01   |
|         | Сахар                       |     | 12    | 0     | 0     | 11,98  | 45,48  |
|         | Лимон                       |     | 6     | 0,05  | 0,06  | 0,18   | 1,98   |
|         | Итого:                      |     |       | 0,05  | 0,06  | 12,16  | 47,47  |
|         | 3.Хлеб пшеничный            | 40  |       |       |       |        |        |
|         | Хлеб пшеничный              |     | 40    | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,80  |
|         | Итого:                      |     |       | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,80  |
|         | Всего:                      |     |       | 15,49 | 13,45 | 105,77 | 616,98 |

|  |                       |              |              |               |                 |
|--|-----------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|  | <b>Всего за день:</b> | <b>75,57</b> | <b>69,72</b> | <b>272,15</b> | <b>2 044,02</b> |
|--|-----------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 1 «Улыбка»  
от 01.09.2025 г №-47 од

**10-дневное меню для детей,  
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием  
День 4**

| Режим питания детей | Наименование и состав блюд        | Объем порций | Норма продуктов в гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорийность  |
|---------------------|-----------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>      | <b>1. Каша манная на молоке</b>   | <b>200</b>   |                       |              |              |              |               |
|                     | Крупа манная                      |              | 35                    | 3,61         | 0,35         | 23,77        | 114,80        |
|                     | Молоко                            |              | 140                   | 3,02         | 4,90         | 6,58         | 85,40         |
|                     | Масло сливочное                   |              | 4                     | 0,02         | 3,20         | 3,30         | 29,92         |
|                     | Сахар                             |              | 6                     | 0            | 0            | 5,98         | 23,88         |
|                     | Соль                              |              | 1                     | 0            | 0            | 0            | 0             |
|                     | <b>Итого:</b>                     |              |                       | <b>6,65</b>  | <b>8,10</b>  | <b>39,63</b> | <b>254,00</b> |
|                     | <b>2. Какао с молоком</b>         | <b>200</b>   |                       |              |              |              |               |
|                     | Какао                             |              | 0,6                   | 0,15         | 0,10         | 0,19         | 2,24          |
|                     | Молоко                            |              | 150                   | 3,50         | 2,91         | 5,00         | 76,55         |
|                     | Сахар                             |              | 10                    | 0            | 0            | 9,98         | 37,90         |
|                     | <b>Итого:</b>                     |              |                       | <b>3,65</b>  | <b>3,01</b>  | <b>15,17</b> | <b>116,69</b> |
|                     | <b>3. Хлеб с маслом</b>           | <b>40/5</b>  |                       |              |              |              |               |
|                     | Масло сливочное                   |              | 5                     | 0,04         | 3,90         | 0,05         | 35,45         |
|                     | Хлеб пшеничный                    |              | 40                    | 3,32         | 0,52         | 19,24        | 90,80         |
|                     | <b>Итого:</b>                     |              |                       | <b>3,36</b>  | <b>4,42</b>  | <b>19,29</b> | <b>126,25</b> |
|                     | <b>Всего:</b>                     |              |                       | <b>13,65</b> | <b>15,53</b> | <b>74,09</b> | <b>496,94</b> |
| <b>Обед</b>         | <b>1. Салат из свежей капусты</b> | <b>60</b>    |                       |              |              |              |               |
|                     | Капуста свежая                    |              | 60                    | 0,81         | 0,06         | 2,82         | 16,20         |
|                     | Морковь                           |              | 20                    | 0,21         | 0,02         | 1,12         | 5,28          |
|                     | Масло растительное                |              | 5                     | 0            | 6,00         | 0            | 53,94         |
|                     | Соль                              |              | 1                     | 0            | 0            | 0            | 0             |
|                     | <b>Итого:</b>                     |              |                       | <b>1,02</b>  | <b>6,08</b>  | <b>3,94</b>  | <b>75,42</b>  |
|                     | <b>2. Суп гороховый</b>           | <b>200</b>   |                       |              |              |              |               |
|                     | Картофель                         |              | 65                    | 1,30         | 0,26         | 11,25        | 52,00         |
|                     | Горох                             |              | 30                    | 4,80         | 0,41         | 14,54        | 8,14          |
|                     | Морковь                           |              | 15                    | 0,20         | 0            | 0,80         | 4,00          |
|                     | Лук                               |              | 15                    | 0,23         | 0            | 1,34         | 2,11          |
|                     | Масло сливочное                   |              | 4                     | 0,03         | 3,12         | 0,04         | 28,36         |
|                     | Зелень                            |              | 2                     | 0,04         | 0            | 0,11         | 0,70          |

|                |                                       |            |       |              |              |              |               |
|----------------|---------------------------------------|------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                | Соль                                  |            | 2     | 0            | 0            | 0            | 0             |
|                | <b>Итого:</b>                         |            |       | <b>6,60</b>  | <b>3,79</b>  | <b>28,07</b> | <b>95,31</b>  |
|                | <b>3. Тефтели с подлив.</b>           | <b>80</b>  |       |              |              |              |               |
|                | Мясо                                  |            | 0,072 | 20,00        | 9,80         | 0            | 168,00        |
|                | Лук                                   |            | 15    | 0,21         | 0            | 1,37         | 6,15          |
|                | Мука                                  |            | 5     | 0,53         | 1,63         | 3,39         | 0,41          |
|                | Масло растительное                    |            | 5     | 0            | 5,00         | 0            | 44,95         |
|                | Морковь                               |            | 15    | 0,20         | 0,02         | 1,26         | 5,10          |
|                | Соль                                  |            | 1     | 0            | 0            | 0            | 0             |
|                | <b>Итого:</b>                         |            |       | <b>20,94</b> | <b>16,44</b> | <b>6,01</b>  | <b>224,61</b> |
|                | <b>4.Картофельное пюре</b>            | <b>180</b> |       |              |              |              |               |
|                | Картофель                             |            | 100   | 2,00         | 0,40         | 17,30        | 80,00         |
|                | Молоко                                |            | 40    | 1,12         | 1,40         | 1,88         | 24,40         |
|                | Масло сливочное                       |            | 5     | 0,04         | 3,90         | 0,05         | 35,45         |
|                | Соль                                  |            | 1     | 0            | 0            | 0            | 0             |
|                | <b>Итого:</b>                         |            |       | <b>3,16</b>  | <b>5,70</b>  | <b>19,23</b> | <b>139,85</b> |
|                | <b>5. Компот из сухофруктов</b>       | <b>200</b> |       |              |              |              |               |
|                | Сухофрукты                            |            | 15    | 0,48         | 0            | 10,20        | 42,60         |
|                | Сахар                                 |            | 12    | 0            | 0            | 11,98        | 45,48         |
|                | <b>Итого:</b>                         |            |       | <b>0,48</b>  | <b>0</b>     | <b>22,18</b> | <b>88,08</b>  |
|                | <b>6. Хлеб ржаной</b>                 | <b>45</b>  |       |              |              |              |               |
|                | Хлеб ржаной                           |            | 45    | 2,64         | 0,48         | 13,68        | 72,40         |
|                | <b>Итого:</b>                         |            |       | <b>2,64</b>  | <b>0,48</b>  | <b>13,68</b> | <b>72,40</b>  |
|                | <b>Всего:</b>                         |            |       | <b>34,83</b> | <b>32,48</b> | <b>93,11</b> | <b>695,67</b> |
| <b>Полдник</b> | <b>1. Яблоко</b>                      | <b>80</b>  |       |              |              |              |               |
|                | Яблоко                                |            | 80    | 0,32         | 0,32         | 7,84         | 36,00         |
|                | <b>Итого:</b>                         |            |       | <b>0,32</b>  | <b>0,32</b>  | <b>7,84</b>  | <b>36,00</b>  |
| <b>Ужин</b>    | <b>1. Ленивые вареники с творогом</b> | <b>200</b> |       |              |              |              |               |
|                | Творог                                |            | 45    | 6,51         | 4,05         | 0,90         | 69,88         |
|                | Мука                                  |            | 25    | 2,65         | 0,33         | 16,93        | 77,75         |
|                | Масло сливочное                       |            | 3     | 0,02         | 2,34         | 0,03         | 21,27         |
|                | Сметана                               |            | 13    | 0,36         | 2,60         | 0,42         | 26,78         |
|                | Сахар                                 |            | 8     | 0            | 0            | 7,98         | 30,32         |
|                | Соль                                  |            | 1     | 0            | 0            | 0            | 0             |
|                | <b>Итого:</b>                         |            |       | <b>9,55</b>  | <b>9,32</b>  | <b>26,26</b> | <b>226,00</b> |
|                | <b>2. Чай с молоком</b>               | <b>200</b> |       |              |              |              |               |
|                | Чай                                   |            | 0,6   | 0            | 0            | 0            | 0,01          |
|                | Сахар                                 |            | 10    | 0            | 0            | 9,98         | 37,90         |
|                | Молоко                                |            | 130   | 3,00         | 4,55         | 6,11         | 79,30         |
|                | <b>Итого:</b>                         |            |       | <b>3,00</b>  | <b>4,55</b>  | <b>16,09</b> | <b>117,21</b> |
|                | <b>3. Хлеб пшеничный</b>              | <b>40</b>  |       |              |              |              |               |
|                | Хлеб пшеничный                        |            | 40    | 3,32         | 0,52         | 19,24        | 90,80         |
|                | <b>Итого:</b>                         |            |       | <b>3,32</b>  | <b>0,52</b>  | <b>19,24</b> | <b>90,80</b>  |
|                | <b>Всего:</b>                         |            |       | <b>16,19</b> | <b>14,71</b> | <b>69,43</b> | <b>470,01</b> |



|  |                |       |       |        |          |
|--|----------------|-------|-------|--------|----------|
|  | Всего за день: | 64,67 | 62,72 | 236,63 | 1 662,62 |
|--|----------------|-------|-------|--------|----------|

УТВЕРЖДЕНО  
 приказом заведующего МБДОУ  
 «Детский сад № 1«Улыбка»  
 от 01.09.2025 г №-47 од

10-дневное меню для детей,  
 посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием  
 День 5

| Режим питания детей | Наименование и состав блюд       | Объем порций | Норма продуктов в гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|---------------------|----------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|----------|--------------|
| Завтрак             | 1. Каша гречневая                | 200          |                       |       |       |          |              |
|                     | Крупа гречневая                  |              | 32                    | 4,03  | 0,83  | 21,76    | 105,28       |
|                     | Молоко                           |              | 150                   | 3,50  | 4,80  | 7,05     | 88,50        |
|                     | Масло сливочное                  |              | 4                     | 0,02  | 3,30  | 0,04     | 29,92        |
|                     | Сахар                            |              | 10                    | 0,03  | 0     | 9,95     | 37,40        |
|                     | Соль                             |              | 1                     | 0     | 0     | 0        | 0            |
|                     | Итого:                           |              |                       | 7,59  | 8,93  | 38,80    | 261,10       |
|                     | 2. Чай с молоком                 | 200          |                       |       |       |          |              |
|                     | Чай                              |              | 0,3                   | 0,02  | 0,01  | 0,01     | 0,18         |
|                     | Сахар                            |              | 12                    | 0     | 0     | 10,97    | 398,00       |
|                     | Молоко                           |              | 150                   | 3,50  | 4,8   | 7,05     | 88,50        |
|                     | Итого:                           |              |                       | 3,52  | 4,81  | 18,03    | 486,68       |
|                     | 3. Хлеб с маслом                 | 40/5         |                       |       |       |          |              |
|                     | Масло сливочное                  |              | 5                     | 0,03  | 4,13  | 0,04     | 37,40        |
|                     | Хлеб пшеничный                   |              | 40                    | 3,32  | 0,52  | 19,24    | 90,80        |
|                     | Итого:                           |              |                       | 3,35  | 4,65  | 19,28    | 128,20       |
|                     | Всего:                           |              |                       | 14,46 | 18,39 | 76,11    | 875,98       |
| Обед                | 1.Кукуруза сладкая               | 60           |                       |       |       |          |              |
|                     | Кукуруза сладкая                 |              | 60                    | 1,98  | 1,38  | 8,82     | 55,80        |
|                     | Итого:                           |              |                       | 1,98  | 1,38  | 8,82     | 55,80        |
|                     | 2.Рассольник со сметаной с рисом | 200          |                       |       |       |          |              |
|                     | Картофель                        |              | 70                    | 1,40  | 0,0   | 13,80    | 58,10        |
|                     | Морковь                          |              | 20                    | 0,20  | 0,0   | 0,86     | 5,30         |
|                     | Лук                              |              | 10                    | 0,15  | 0,0   | 0,86     | 3,90         |
|                     | Масло сливочное                  |              | 3                     | 0,02  | 2,50  | 0,03     | 22,44        |
|                     | Зелень                           |              | 3                     | 0,09  | 0,00  | 0.20     | 1,13         |
|                     | Крупа рис                        |              | 15                    | 1,05  | 0,09  | 11,06    | 48,45        |
|                     | Соленый огурец                   |              | 30                    | 0,18  | 0,0   | 0,33     | 2,10         |
|                     | Сметана                          |              | 11                    | 0,31  | 3,00  | 0,35     | 22,66        |
|                     | Соль                             |              | 2                     | 0     | 0     | 0        | 0            |

|                |   |            |       |              |              |               |                 |
|----------------|---|------------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                | <b>Итого:</b>                                 |            |       | <b>3,40</b>  | <b>5,59</b>  | <b>27,49</b>  | <b>164,08</b>   |
|                | <b>3. Овощное рагу с курицей</b>              | <b>200</b> |       |              |              |               |                 |
|                | Куры  |            | 0,050 | 12,48        | 5,28         | 0,36          | 99,00           |
|                | Лук   |            | 15    | 0,15         | 0,0          | 1,20          | 6,00            |
|                | Морковь                                       |            | 30    | 0,40         | 0,0          | 1,60          | 8,00            |
|                | Томат   |            | 2     | 0,36         | 0,0          | 0,38          | 1,98            |
|                | Капуста                                       |            | 80    | 1,44         | 0,0          | 4,32          | 22,40           |
|                | Картофель                                     |            | 85    | 6,50         | 0,0          | 11,73         | 49,40           |
|                | Масло растительн.                             |            | 8     | 0,0          | 7,99         | 0,0           | 0               |
|                | Масло сливочное                               |            | 4     | 0,02         | 3,30         | 0,04          | 29,92           |
|                | Зеленый горошек                               |            | 24    | 0,14         | 0,02         | 1,32          | 5,76            |
|                | соль  |            | 2     | 0            | 0            | 0             | 0               |
|                | <b>Итого:</b>                                 |            |       | <b>21,50</b> | <b>16,60</b> | <b>20,95</b>  | <b>222,46</b>   |
|                | <b>4. Кисель</b>                              | <b>200</b> |       |              |              |               |                 |
|                | Кисель  |            | 20    | 0            | 0            | 5,20          | 5,26            |
|                | <b>Итого:</b>                                 |            |       | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>5,20</b>   | <b>5,26</b>     |
|                | <b>5. Хлеб ржаной</b>                         | <b>50</b>  |       |              |              |               |                 |
|                | Хлеб ржаной                                   |            | 50    | 3,30         | 0,60         | 17,10         | 90,50           |
|                | <b>Итого:</b>                                 |            |       | <b>3,30</b>  | <b>0,60</b>  | <b>17,10</b>  | <b>90,50</b>    |
|                | <b>Всего:</b>                                 |            |       | <b>30,18</b> | <b>24,17</b> | <b>79,55</b>  | <b>538,10</b>   |
| <b>Полдник</b> | <b>1.Йогурт</b>                               | <b>200</b> |       |              |              |               |                 |
|                | Йогурт  |            | 100   | 4,25         | 1,03         | 12,32         | 99,00           |
|                | <b>Итого:</b>                                 |            |       | <b>4,25</b>  | <b>1,03</b>  | <b>12,32</b>  | <b>99,00</b>    |
| <b>Ужин</b>    | <b>1.Кукурузная каша на молоке с творогом</b> | <b>200</b> |       |              |              |               |                 |
|                | Молоко  |            | 150   | 3,50         | 5,25         | 7,08          | 91,50           |
|                | Масло сливочное                               |            | 5     | 0,04         | 3,90         | 0,05          | 35,45           |
|                | Крупа кукурузная                              |            | 30    | 2,49         | 0,36         | 22,50         | 97,50           |
|                | Творог  |            | 40    | 6,68         | 3,60         | 0,52          | 62,40           |
|                | Сахар   |            | 10    | 0            | 0            | 9,98          | 37,40           |
|                | Соль  |            | 1     | 0            | 0            | 0             | 0               |
|                | <b>Итого:</b>                                 |            |       | <b>12,71</b> | <b>13,11</b> | <b>40,13</b>  | <b>324,25</b>   |
|                | <b>3.Чай</b>                                  | <b>200</b> |       |              |              |               |                 |
|                | Чай   |            | 0,3   | 0,06         | 0,02         | 0,02          | 0,46            |
|                | Сахар   |            | 12    | 0            | 0,02         | 13,50         | 51,40           |
|                | <b>Итого:</b>                                 |            |       | <b>0,06</b>  | <b>0,02</b>  | <b>13,52</b>  | <b>51,86</b>    |
|                | <b>4.Хлеб пшеничный</b>                       | <b>40</b>  |       |              |              |               |                 |
|                | Хлеб пшеничный                                |            | 40    | 2,95         | 0,90         | 20,55         | 100,00          |
|                | <b>Итого:</b>                                 |            |       | <b>2,95</b>  | <b>0,90</b>  | <b>20,55</b>  | <b>100,00</b>   |
|                | <b>Всего:</b>                                 |            |       | <b>19,97</b> | <b>15,06</b> | <b>86,52</b>  | <b>575,11</b>   |
|                | <b>Всего за день:</b>                         |            |       | <b>64,61</b> | <b>57,62</b> | <b>242,18</b> | <b>1 989,19</b> |

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 1 «Улыбка»  
от 01.09.2025 г №-47 од

10-дневное меню для детей,  
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием  
День 6

| Режим питания детей | Наименование блюд, продукты      | Объем порций | Норма продуктов | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы | Калорий-<br>ность |
|---------------------|----------------------------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|
| Завтрак             | <b>1.Макароны с сыром</b>        | <b>200</b>   |                 |              |              |              |                   |
|                     | Макароны                         |              | 34              | 3,74         | 0,306        | 25,228       | 121,04            |
|                     | Сыр                              |              | 10              | 2,34         | 3,00         | 0            | 37,10             |
|                     | Масло сливочн.                   |              | 7               | 0,04         | 5,78         | 0,06         | 52,36             |
|                     | Соль                             |              | 1               | 0            | 0            | 0            | 0                 |
|                     | <b>Итого:</b>                    |              |                 | <b>6,12</b>  | <b>8,78</b>  | <b>0,06</b>  | <b>89,46</b>      |
|                     | <b>2.Чай с молоком</b>           | <b>200</b>   |                 |              |              |              |                   |
|                     | Чай                              |              | 0,6             | 2,74         | 2,76         | 0,96         | 8,45              |
|                     | Сахар                            |              | 15              | 0            | 0            | 14,60        | 58,10             |
|                     | Молоко                           |              | 150             | 3,50         | 3,60         | 7,00         | 78,60             |
|                     | <b>Итого:</b>                    |              |                 | <b>6,24</b>  | <b>6,36</b>  | <b>22,56</b> | <b>145,15</b>     |
|                     | <b>3.Хлеб с маслом</b>           | <b>40/7</b>  |                 |              |              |              |                   |
|                     | Масло сливочн.                   |              | 7               | 0,04         | 5,78         | 0,06         | 58,36             |
|                     | Хлеб пшеничн.                    |              | 40              | 3,32         | 0,52         | 19,24        | 90,80             |
|                     | <b>Итого:</b>                    |              |                 | <b>3,36</b>  | <b>6,30</b>  | <b>19,30</b> | <b>149,16</b>     |
|                     | <b>Всего:</b>                    |              |                 | <b>15,72</b> | <b>21,44</b> | <b>41,92</b> | <b>383,77</b>     |
| Обед                | <b>1.Салат овощной</b>           | <b>60</b>    |                 |              |              |              |                   |
|                     | Капуста                          |              | 35              | 0,63         | 0,035        | 1,645        | 9,45              |
|                     | Морковь                          |              | 25              | 0,26         | 0,02         | 1,4          | 6,6               |
|                     | Лимон                            |              | 7               | 0,16         | 0            | 0,21         | 2,375             |
|                     | Масло растит.                    |              | 5               | 0            | 4,995        | 0            | 44,95             |
|                     | Соль                             |              | 1               | 0            | 0            | 0            | 0                 |
|                     | <b>Итого:</b>                    |              |                 | <b>1,05</b>  | <b>5,05</b>  | <b>3,26</b>  | <b>63,38</b>      |
|                     | <b>2.Суп фасолевый с овощами</b> | <b>200</b>   |                 |              |              |              |                   |
|                     | Картофель                        |              | 100             | 2,00         | 1,00         | 19,70        | 83,00             |
|                     | Лук                              |              | 15              | 0,25         | 0            | 1,43         | 2,25              |
|                     | Морковь                          |              | 15              | 0,20         | 0            | 0,80         | 4,00              |
|                     | Фасоль                           |              | 20              | 0,34         | 4,46         | 10,90        | 61,80             |
|                     | Зелень                           |              | 3               | 0,11         | 0            | 0,24         | 1,35              |
|                     | Соль                             |              | 2               | 0            | 0            | 0            | 0                 |
|                     | <b>Итого:</b>                    |              |                 | <b>2,90</b>  | <b>5,46</b>  | <b>33,07</b> | <b>152,40</b>     |
|                     | <b>3. Ленивые голубцы</b>        | <b>200</b>   |                 |              |              |              |                   |

|                |                                 |             |       |              |              |               |                 |
|----------------|---------------------------------|-------------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                | Мясо                            |             | 0,080 | 16,00        | 12,40        | 0             | 187,00          |
|                | Лук                             |             | 15    | 0,25         | 0            | 1,43          | 2,25            |
|                | Масло растит.                   |             | 5     | 0,155        | 0,02         | 1,26          | 5,10            |
|                | Томат                           |             | 2     | 0,10         | 0            | 1,40          | 1,90            |
|                | Морковь                         |             | 15    | 0,20         | 0            | 0,80          | 4,00            |
|                | Капуста                         |             | 75    | 1,35         | 0,08         | 3,13          | 20,25           |
|                | Рис                             |             | 12    | 0,84         | 0,07         | 8,84          | 38,76           |
|                | Соль                            |             | 2     | 0            | 0            | 0             | 0               |
|                | <b>Итого:</b>                   |             |       | <b>18,74</b> | <b>12,56</b> | <b>16,86</b>  | <b>259,26</b>   |
|                | <b>4.Компот из сухофруктов</b>  | <b>200</b>  |       |              |              |               |                 |
|                | Сухофрукты                      |             | 15    | 0,23         | 0            | 9,674         | 41,04           |
|                | Сахар                           |             | 15    | 0            | 0            | 14,60         | 58,10           |
|                | <b>Итого:</b>                   |             |       | <b>0,23</b>  | <b>0</b>     | <b>24,27</b>  | <b>99,14</b>    |
|                | <b>5.Хлеб ржаной</b>            | <b>50</b>   |       |              |              |               |                 |
|                | Хлеб ржаной                     |             | 50    | 3,30         | 0,60         | 17,10         | 90,50           |
|                | <b>Итого:</b>                   |             |       | <b>3,30</b>  | <b>0,60</b>  | <b>17,10</b>  | <b>90,50</b>    |
|                | <b>Всего:</b>                   |             |       | <b>26,22</b> | <b>23,67</b> | <b>94,56</b>  | <b>664,68</b>   |
| <b>Полдник</b> | <b>1. Вафли</b>                 | <b>60</b>   |       | 0,96         | 0,84         | 24,27         | 105,00          |
|                | Вафли                           |             | 60    | 1,92         | 1,68         | 48,06         | 205,20          |
|                | <b>Итого:</b>                   |             |       | <b>1,92</b>  | <b>1,68</b>  | <b>48,06</b>  | <b>205,20</b>   |
| <b>Ужин</b>    | <b>1.Каша «Дружба»</b>          | <b>200</b>  |       |              |              |               |                 |
|                | Крупа рисовая                   |             | 13    | 1,50         | 0,08         | 11,00         | 49,00           |
|                | Крупа пшенная                   |             | 20    | 2,27         | 0,13         | 14,70         | 65,20           |
|                | Молоко                          |             | 150   | 3,50         | 4,80         | 7,05          | 88,50           |
|                | Масло сливочн.                  |             | 7     | 0,04         | 5,78         | 0,06          | 52,36           |
|                | Сахар                           |             | 6     | 0            | 0            | 5,00          | 18,70           |
|                | Соль                            |             | 1     | 0            | 0            | 0             | 0               |
|                | <b>Итого:</b>                   |             |       | <b>7,31</b>  | <b>10,79</b> | <b>37,81</b>  | <b>273,76</b>   |
|                | <b>2.Какао с молоком</b>        | <b>200</b>  |       |              |              |               |                 |
|                | Какао                           |             | 0,6   | 0,60         | 1,50         | 0,90          | 16,95           |
|                | Сахар                           |             | 13    | 0            | 0            | 9,99          | 37,41           |
|                | Молоко                          |             | 150   | 3,50         | 4,80         | 7,05          | 88,50           |
|                | <b>Итого:</b>                   |             |       | <b>4,10</b>  | <b>6,30</b>  | <b>17,94</b>  | <b>142,86</b>   |
|                | <b>3.Хлеб пшеничный с сыром</b> | <b>40/7</b> |       |              |              |               |                 |
|                | Хлеб пшеничн.                   |             | 40    | 3,32         | 0,52         | 19,24         | 90,80           |
|                | Сыр                             |             | 7     | 1,64         | 2,1          | 0             | 25,97           |
|                | <b>Итого:</b>                   |             |       | <b>4,96</b>  | <b>2,62</b>  | <b>19,24</b>  | <b>116,77</b>   |
|                | <b>Всего:</b>                   |             |       | <b>18,29</b> | <b>21,39</b> | <b>123,05</b> | <b>738,59</b>   |
|                | <b>Всего за день:</b>           |             |       | <b>60,23</b> | <b>66,50</b> | <b>259,53</b> | <b>1 787,04</b> |

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 1 «Улыбка»  
от 01.09.2025 г №-47 од

**10-дневное меню для детей,  
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием  
День 7**

| Режим питания детей | Наименование блюд, продукты              | Объем порций | Норма продуктов | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорийность  |
|---------------------|--|--------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак             | <b>1. Каша манная</b>                    | <b>200</b>   |                 |              |              |              |               |
|                     | Крупа манная                             |              | 25              | 2,83         | 0,18         | 18,33        | 81,50         |
|                     | Молоко                                   |              | 140             | 3,00         | 3,40         | 6,50         | 73,30         |
|                     | Масло сливочное                          |              | 6               | 0,04         | 4,95         | 0,06         | 44,88         |
|                     | Сахар                                    |              | 8               | 0            | 0            | 7,98         | 31,82         |
|                     | Соль                                     |              | 1               | 0            | 0            | 0            | 0             |
|                     | <b>Итого:</b>                            |              |                 | <b>5,87</b>  | <b>8,53</b>  | <b>32,87</b> | <b>231,50</b> |
|                     | <b>2.Какао с молоком</b>                 | <b>150</b>   | 1,2             | -            | -            | -            | -             |
|                     | Какао                                    |              | 0,6             | 0,60         | 1,50         | 0,90         | 16,95         |
|                     | Молоко                                   |              | 150             | 3,50         | 5,25         | 7,03         | 91,50         |
|                     | Сахар                                    |              | 10              | 0            | 0            | 9,98         | 37,90         |
|                     | <b>Итого:</b>                            |              |                 | <b>4,10</b>  | <b>6,75</b>  | <b>17,91</b> | <b>146,35</b> |
|                     | <b>3. Хлеб с сыром</b>                   | <b>40/10</b> |                 |              |              |              |               |
|                     | Сыр                                      |              | 10              | 2,25         | 2,35         | 0,00         | 31,05         |
|                     | Хлеб пшеничный                           |              | 40              | 3,08         | 1,20         | 19,92        | 104,80        |
|                     | <b>Итого:</b>                            |              |                 | <b>5,33</b>  | <b>3,55</b>  | <b>19,92</b> | <b>135,85</b> |
|                     | <b>Всего:</b>                            |              |                 | <b>15,30</b> | <b>18,83</b> | <b>70,70</b> | <b>513,70</b> |
| Обед                | <b>1. Огурец (свежий или маринован.)</b> | <b>60</b>    |                 | 0,209        | 0            | 0,533        | 3,025         |
|                     | Огурец                                   |              | 60              | 0            | 0,08         | 2,55         | 9,15          |
|                     | <b>Итого:</b>                            |              |                 | <b>0</b>     | <b>0,08</b>  | <b>2,55</b>  | <b>9,15</b>   |
|                     | <b>2. Борщ украинск. со сметаной</b>     | <b>200</b>   |                 |              |              |              |               |
|                     | Картофель                                |              | 80              | 1,10         | 0,20         | 8,80         | 41,80         |
|                     | Капуста                                  |              | 30              | 0,54         | 0,03         | 1,41         | 8,10          |
|                     | Морковь                                  |              | 15              | 0,20         | 0            | 0,80         | 4,00          |
|                     | Лук                                      |              | 8               | 0,13         | 0            | 0,72         | 1,13          |
|                     | Масло сливочное                          |              | 6               | 0,04         | 4,95         | 0,06         | 44,88         |
|                     | Зелень                                   |              | 2               | 0,03         | 0            | 0,13         | 0,66          |
|                     | Масло растит.                            |              | 2               | 0            | 2,00         | 0            | 18,00         |
|                     | Свекла                                   |              | 40              | 0,60         | 0,04         | 4,00         | 16,80         |
|                     | Томат                                    |              | 2               | 0,10         | 0            | 0,40         | 1,90          |
|                     | Сметана                                  |              | 11              | 0,20         | 1,50         | 0,50         | 21,50         |

|                |                                   |            |       |              |              |               |                 |
|----------------|-----------------------------------|------------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                | Соль                              |            | 2     | 0            | 0            | 0             | 0               |
|                | <b>Итого:</b>                     |            |       | <b>2,34</b>  | <b>8,72</b>  | <b>16,82</b>  | <b>158,77</b>   |
|                | <b>3. Плов с мясом</b>            | <b>200</b> |       |              |              |               |                 |
|                | Мясо бескостное)                  |            | 0,064 | 15,73        | 11,20        | 0             | 202,00          |
|                | Лук                               |            | 22    | 0,31         | 0            | 2,18          | 8,61            |
|                | Крупа рисовая                     |            | 45    | 4,90         | 0,40         | 32,80         | 150,00          |
|                | Морковь                           |            | 30    | 0,30         | 0            | 1,50          | 9,30            |
|                | Масло растит.                     |            | 8     | 0            | 8,00         | 0             | 72,00           |
|                | Соль                              |            | 2     | 0            | 0            | 0             | 0               |
|                | <b>Итого:</b>                     |            |       | <b>21.24</b> | <b>19,60</b> | <b>36,48</b>  | <b>441,91</b>   |
|                | <b>5. Компот из сухофруктов</b>   | <b>180</b> |       |              |              |               |                 |
|                | Сухофрукты                        |            | 13    | 0,286        | 0,013        | 6,89          | 30,03           |
|                | Сахар                             |            | 15    | 0            | 0            | 14,25         | 59,7            |
|                | <b>Итого:</b>                     |            |       | <b>0,29</b>  | <b>0,01</b>  | <b>21,14</b>  | <b>89,73</b>    |
|                | <b>6. Хлеб ржаной</b>             | <b>50</b>  |       |              |              |               |                 |
|                | Хлеб ржаной                       |            | 50    | 4,20         | 1,80         | 30,05         | 156,00          |
|                | <b>Итого:</b>                     |            |       | <b>4,20</b>  | <b>1,80</b>  | <b>30,05</b>  | <b>156,00</b>   |
|                | <b>Всего:</b>                     |            |       | <b>28,07</b> | <b>30,21</b> | <b>107,49</b> | <b>855,56</b>   |
| <b>Полдник</b> | <b>1. Яблоко</b>                  | <b>80</b>  |       | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 45              |
|                | Яблоко                            |            | 80    | 0,39         | 0,39         | 9,60          | 44,10           |
|                | <b>Итого:</b>                     |            |       | <b>0,39</b>  | <b>0,39</b>  | <b>9,60</b>   | <b>44,10</b>    |
| <b>Ужин</b>    | <b>1.Каша кукурузная молочная</b> | <b>200</b> |       |              |              |               |                 |
|                | Крупа кукурузная                  |            | 21    | 1,74         | 0,25         | 15,75         | 68,25           |
|                | Масло сливочное                   |            | 7     | 0,04         | 5,78         | 0,06          | 52,36           |
|                | Сахар                             |            | 5     | 0            | 0            | 4,99          | 18,95           |
|                | Молоко                            |            | 150   | 3,50         | 5,25         | 7,03          | 91,50           |
|                | Творог                            |            | 40    | 6,80         | 0,80         | 0,60          | 46,00           |
|                | Соль                              |            | 1     | 0            | 0            | 0             | 0               |
|                | <b>Итого:</b>                     |            |       | <b>12,08</b> | <b>12,08</b> | <b>28,43</b>  | <b>277,06</b>   |
|                | <b>2.Чай с лимоном</b>            | <b>200</b> |       |              |              |               |                 |
|                | Чай                               |            | 0,6   | 0,12         | 0,03         | 0,02          | 0,88            |
|                | Сахар                             |            | 13    | 0            | 0            | 12,46         | 47,35           |
|                | Лимон                             |            | 5     | 0,05         | 0,01         | 0,15          | 0,15            |
|                | <b>Итого:</b>                     |            |       | <b>0,17</b>  | <b>0,04</b>  | <b>12,63</b>  | <b>48,38</b>    |
|                | <b>3.Хлеб пшеничный</b>           | <b>40</b>  |       | 2,695        | 1.05         | 17,43         | 63,35           |
|                | Хлеб пшеничный                    |            | 40    | 3,48         | 0,60         | 15,48         | 83,60           |
|                | <b>Итого:</b>                     |            |       | <b>3,48</b>  | <b>0,60</b>  | <b>15,48</b>  | <b>83,60</b>    |
|                | <b>Всего :</b>                    |            |       | <b>16,12</b> | <b>13,11</b> | <b>66,14</b>  | <b>453,14</b>   |
|                | <b>Всего за день:</b>             |            |       | <b>59,49</b> | <b>62,15</b> | <b>244,33</b> | <b>1 822,40</b> |

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 1 «Улыбка»  
от 01.09.2025 г №-47 од

**10-дневное меню,  
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием  
День 8**

| Режим питания детей | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма продуктов | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорийность  |
|---------------------|-----------------------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак             | <b>1. Каша пшенная</b>      | <b>200</b>   |                 |              |              |              |               |
|                     | Крупа пшенная               |              | 30              | 3,45         | 0,98         | 19,95        | 104,40        |
|                     | Молоко                      |              | 150             | 3,50         | 5,25         | 7,03         | 91,50         |
|                     | Масло сливочное             |              | 5               | 0,04         | 3,62         | 0            | 33,05         |
|                     | Сахар                       |              | 8               | 0            | 0            | 7,98         | 30,32         |
|                     | Соль                        |              | 1               | 0            | 0            | 0            | 0             |
|                     | <b>Итого:</b>               |              |                 | <b>6,99</b>  | <b>9,86</b>  | <b>34,96</b> | <b>259,27</b> |
|                     | <b>2. Какао с молоком</b>   | <b>180</b>   |                 |              |              |              |               |
|                     | Какао                       |              | 0,6             | 0,15         | 0,10         | 0,17         | 2,28          |
|                     | Молоко                      |              | 150             | 3,50         | 5,25         | 7,03         | 91,50         |
|                     | Сахар                       |              | 15              | 0            | 0            | 14,97        | 56,85         |
|                     | <b>Итого:</b>               |              |                 | <b>3,65</b>  | <b>5,35</b>  | <b>22,17</b> | <b>150,63</b> |
|                     | <b>3. Хлеб с маслом</b>     | <b>40/5</b>  |                 |              |              |              |               |
|                     | Масло сливочное             |              | 5               | 0,04         | 3,62         | 0            | 33,05         |
|                     | Хлеб пшеничный              |              | 40              | 3,48         | 0,60         | 15,48        | 83,60         |
|                     | <b>Итого:</b>               |              |                 | <b>3,52</b>  | <b>4,22</b>  | <b>15,48</b> | <b>116,65</b> |
|                     | <b>4.Яйцо</b>               | <b>1шт</b>   |                 |              |              |              |               |
|                     | Яйцо                        |              | 45              | 5,71         | 5,17         | 0,31         | 70,65         |
|                     | <b>Итого:</b>               |              |                 | <b>5,71</b>  | <b>5,17</b>  | <b>0,31</b>  | <b>70,65</b>  |
|                     | <b>Всего:</b>               |              |                 | <b>19,87</b> | <b>24,60</b> | <b>72,92</b> | <b>597,20</b> |
|                     | <b>1.Салат морковный</b>    |              |                 |              |              |              |               |
|                     |                             | <b>60</b>    |                 |              |              |              |               |
|                     | морковь                     |              | 60              | 0,6          | 0,6          | 3,72         | 17,4          |
|                     | растительное масло          |              | 5               | 0            | 5            | 0            | 44,95         |
|                     | соль                        |              | 1               | 0            | 0            | 0            | 0             |
|                     | <b>Итого:</b>               |              |                 | <b>0,60</b>  | <b>5,06</b>  | <b>3,72</b>  | <b>62,35</b>  |
| Обед                | <b>1.Рассольник</b>         | <b>200</b>   |                 |              |              |              |               |
|                     | Картофель                   |              | 100             | 2,00         | 0,40         | 16,30        | 80,00         |
|                     | Крупа перловая              |              | 0,015           | 1,86         | 0,22         | 13,30        | 64,00         |
|                     | Морковь                     |              | 30              | 0,30         | 0            | 1,50         | 9,30          |

|                |                             |            |       |              |              |               |               |
|----------------|-----------------------------|------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                | Лук                         |            | 15    | 0,21         | 0            | 1,36          | 6,15          |
|                | Масло сливочное             |            | 4     | 0,02         | 3,30         | 0             | 29,92         |
|                | Зелень                      |            | 4     | 0,15         | 0            | 0,33          | 0,04          |
|                | Соленый огурец              |            | 30    | 0,24         | 0,03         | 0,48          | 3,90          |
|                | Соль                        |            | 2     | 0            | 0            | 0             | 0             |
|                | <b>Итого:</b>               |            |       | <b>4,78</b>  | <b>3,95</b>  | <b>33,27</b>  | <b>193,31</b> |
|                | <b>2.Тушенная рыба</b>      | <b>80</b>  |       |              |              |               |               |
|                | Рыба (бескостная)           |            | 0,100 | 23,16        | 1,60         | 0             | 126,40        |
|                | Лук                         |            | 15    | 0,21         | 0            | 1,36          | 6,15          |
|                | Морковь                     |            | 30    | 0,30         | 0,03         | 1,50          | 8,70          |
|                | Томат                       |            | 2     | 0,10         | 0            | 0,40          | 1,90          |
|                | Масло сливочное             |            | 2     | 0,01         | 1,65         | 0             | 14,96         |
|                | Масло растительное          |            | 5     | 0            | 5,00         | 0             | 44,95         |
|                | Соль                        |            | 1     | 0            | 0            | 0             | 0             |
|                | <b>Итого:</b>               |            |       | <b>23,78</b> | <b>8,28</b>  | <b>3,26</b>   | <b>203,06</b> |
|                | <b>4.Гречка рассыпчатая</b> | <b>180</b> |       |              |              |               |               |
|                | Крупа гречневая             |            | 30    | 3,78         | 0,99         | 18,63         | 100,5         |
|                | Масло сливочное             |            | 4     | 0,02         | 3,3          | 0             | 29,92         |
|                | Соль                        |            | 1     | 0            | 0            | 0             | 0             |
|                | <b>Итого:</b>               |            |       | <b>3,80</b>  | <b>4,29</b>  | <b>18,63</b>  | <b>130,42</b> |
|                | <b>5. Сок натуральный</b>   | <b>180</b> |       |              |              |               |               |
|                | Сок натуральный             |            | 120   | 0,6          | 0            | 15            | 56            |
|                | <b>Итого:</b>               |            |       | <b>0,60</b>  | <b>0</b>     | <b>15,00</b>  | <b>56,00</b>  |
|                | <b>6. Хлеб ржаной</b>       | <b>50</b>  |       |              |              |               |               |
|                | Хлеб ржаной                 |            | 50    | 4,2          | 1,8          | 30,5          | 156           |
|                | <b>Итого:</b>               |            |       | <b>4,20</b>  | <b>1,80</b>  | <b>30,50</b>  | <b>156,00</b> |
|                | <b>Всего:</b>               |            |       | <b>37,76</b> | <b>23,38</b> | <b>104,38</b> | <b>801,14</b> |
| <b>Полдник</b> | <b>1.Печенье</b>            | <b>60</b>  |       |              |              |               |               |
|                | Печенье                     |            | 60    | 4,50         | 7,08         | 44,64         | 261,60        |
|                | <b>Итого:</b>               |            |       | <b>4,50</b>  | <b>7,08</b>  | <b>44,64</b>  | <b>261,60</b> |
| <b>Ужин</b>    | <b>1.Молочная вермишель</b> | <b>200</b> |       |              |              |               |               |
|                | Вермишель                   |            | 30    | 3,39         | 0,63         | 20,40         | 103,50        |
|                | Молоко                      |            | 150   | 4,18         | 5,25         | 7,03          | 91,50         |
|                | Масло сливочное             |            | 4     | 0,02         | 2,90         | 0             | 26,44         |
|                | Сахар                       |            | 8     | 0            | 0            | 7,98          | 30,32         |
|                | Соль                        |            | 1     | 0            | 0            | 0             | 0             |
|                | <b>Итого:</b>               |            |       | <b>7,59</b>  | <b>8,78</b>  | <b>35,41</b>  | <b>251,76</b> |
|                | <b>2. Чай сладкий</b>       | <b>180</b> |       |              |              |               |               |
|                | Чай                         |            | 0,6   | 0,12         | 0,03         | 0,02          | 0,88          |
|                | Сахар                       |            | 15    | 0            | 0            | 14,97         | 56,85         |
|                | <b>Итого:</b>               |            |       | <b>0,12</b>  | <b>0,03</b>  | <b>14,99</b>  | <b>57,73</b>  |
|                | <b>3.Хлеб пшеничный</b>     | <b>40</b>  |       |              |              |               |               |
|                | Хлеб пшеничный              |            | 40    | 3,48         | 0,6          | 15,48         | 83,60         |
|                | <b>Итого:</b>               |            |       | <b>3,48</b>  | <b>0,60</b>  | <b>15,48</b>  | <b>83,60</b>  |



|  |                       |              |              |               |                 |
|--|-----------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|  | <b>Всего:</b>         | <b>15,69</b> | <b>16,49</b> | <b>110,52</b> | <b>654,69</b>   |
|  | <b>Всего за день:</b> | <b>73,32</b> | <b>64,47</b> | <b>287,82</b> | <b>2 053,03</b> |

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 1 «Улыбка»  
от 01.09.2025 г №-47 од

10-дневное меню для детей,  
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием  
День 9

| Режим<br>питания<br>детей | Наименование блюд,<br>продукты        | Объем<br>порци<br>й | Норма<br>продукт<br>ов | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность |
|---------------------------|---------------------------------------|---------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| Завтрак                   | <b>1. Каша пшеничная</b>              | <b>200</b>          |                        |              |              |              |                  |
|                           | Крупа пшеничная                       |                     | 25                     | 2,88         | 0,33         | 15,50        | 79,00            |
|                           | Молоко                                |                     | 40                     | 1,28         | 1,44         | 1,92         | 25,60            |
|                           | Масло сливочное                       |                     | 5                      | 0,03         | 4,13         | 0,04         | 37,40            |
|                           | Сахар                                 |                     | 4                      | 0            | 0            | 3,99         | 15,92            |
|                           | Соль                                  |                     | 1                      | 0            | 0            | 0            | 0                |
|                           | <b>Итого:</b>                         |                     |                        | <b>4,19</b>  | <b>5,90</b>  | <b>21,45</b> | <b>157,92</b>    |
|                           | <b>2. Чай с молоком</b>               | <b>180</b>          |                        |              |              |              |                  |
|                           | Чай                                   |                     | 0,6                    | 0            | 0            | 0,04         | 0,17             |
|                           | Сахар                                 |                     | 12                     | 0            | 0,00         | 11,98        | 47,76            |
|                           | Молоко                                |                     | 100                    | 2,80         | 3,20         | 4,70         | 58,00            |
|                           | <b>Итого:</b>                         |                     |                        | <b>2,80</b>  | <b>3,20</b>  | <b>16,72</b> | <b>105,93</b>    |
|                           | <b>3. Хлеб с сыром и маслом</b>       | <b>40/8/7</b>       |                        |              |              |              |                  |
|                           | Масло сливочное                       |                     | 7                      | 0,06         | 5,37         | 0,06         | 48,82            |
|                           | Сыр                                   |                     | 8                      | 1,87         | 2,34         | 0,01         | 28,91            |
|                           | Хлеб пшеничный                        |                     | 40                     | 3,25         | 0,63         | 20,05        | 99,79            |
|                           | <b>Итого:</b>                         |                     |                        | <b>5,18</b>  | <b>8,34</b>  | <b>20,12</b> | <b>177,52</b>    |
|                           | <b>Всего :</b>                        |                     |                        | <b>12,17</b> | <b>17,44</b> | <b>58,29</b> | <b>441,37</b>    |
| Обед                      | <b>1. Огурец (соленый или свежий)</b> | <b>50</b>           |                        |              | 0            | 0.533        | 3.025            |
|                           | Огурец                                |                     | 50                     | 0,4          | 0            | 1,5          | 7,5              |
|                           | <b>Итого:</b>                         |                     |                        | <b>0,40</b>  | <b>0,00</b>  | <b>1,50</b>  | <b>7,50</b>      |
|                           | <b>2.Суп свекольник со сметаной</b>   | <b>200</b>          |                        |              |              |              |                  |
|                           | Свекла                                |                     | 60                     | 1,02         | 0,00         | 6,48         | 28,80            |
|                           | Морковь                               |                     | 20                     | 0,26         | 0,02         | 1,40         | 6,60             |
|                           | Лук                                   |                     | 10                     | 1,7          | 0,01         | 0,95         | 4,30             |
|                           | Масло сливочное                       |                     | 3                      | 0,02         | 2,30         | 0,03         | 20,92            |
|                           | Томат                                 |                     | 2                      | 0,07         | 0,00         | 0,35         | 1,76             |
|                           | Картофель                             |                     | 70                     | 1,40         | 0,07         | 13,79        | 58,10            |
|                           | Зелень                                |                     | 2                      | 0,08         | 0,0          | 0,16         | 0,90             |

|                |   |      |      |              |              |               |                 |
|----------------|---|------|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                | Сметана                                     |      | 11   | 0,315        | 1,98         | 0,37          | 20,48           |
|                | Соль  |      | 2    |              |              |               |                 |
|                | <b>Итого:</b>                               |      |      | <b>3,30</b>  | <b>4,38</b>  | <b>23,53</b>  | <b>141,86</b>   |
|                | <b>3. Овощное рагу с мясом</b>              | 200  |      |              |              |               |                 |
|                | Мясо  |      | 0,88 | 15,73        | 13,42        | 0,00          | 208,21          |
|                | Лук   |      | 10   | 0,17         | 0,01         | 0,95          | 4,30            |
|                | Морковь                                     |      | 25   | 0,33         | 0,03         | 1,75          | 8,25            |
|                | Томат                                       |      | 2    | 0,07         | 0,00         | 0,35          | 1,76            |
|                | Капуста                                     |      | 60   | 1,08         | 0,00         | 3,24          | 16,80           |
|                | Картофель                                   |      | 60   | 1,20         | 0,06         | 11,82         | 49,80           |
|                | Масло сливочное                             |      | 3    | 0,02         | 2,30         | 0,03          | 20,92           |
|                | Масло растительное                          |      | 5    | 0,00         | 5,00         | 0,00          | 44,91           |
|                | Соль  |      | 1    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
|                | <b>Итого:</b>                               |      |      | <b>18,60</b> | <b>20,82</b> | <b>18,14</b>  | <b>354,95</b>   |
|                | <b>4. Компот из свежих фруктов( яблоко)</b> | 180  |      |              |              |               |                 |
|                | Яблоко                                      |      | 70   | 0,28         | 0,28         | 0,28          | 0,28            |
|                | Сахар                                       |      | 15   | 0            | 0,0          | 0             | 0               |
|                | <b>Итого:</b>                               |      |      | <b>0,28</b>  | <b>0,28</b>  | <b>0,28</b>   | <b>0,28</b>     |
|                | <b>5. Хлеб ржаной</b>                       | 50   |      |              |              |               |                 |
|                | Хлеб ржаной                                 |      | 50   | 2,79         | 0,48         | 21,74         | 102,18          |
|                | <b>Итого:</b>                               |      |      | <b>2,79</b>  | <b>0,48</b>  | <b>21,74</b>  | <b>102,18</b>   |
|                | <b>Всего:</b>                               |      |      | <b>25,37</b> | <b>25,96</b> | <b>65,19</b>  | <b>606,77</b>   |
| <b>Полдник</b> | <b>1.Булочка сдобная</b>                    | 1шт. |      |              | 4            | 42,2          | 240             |
|                | Булочка сдобная                             |      | 80   | 3,25         | 0,63         | 20,05         | 99,79           |
|                | <b>Итого:</b>                               |      |      | <b>3,25</b>  | <b>0,63</b>  | <b>20,05</b>  | <b>99,79</b>    |
| <b>Ужин</b>    | <b>1.Суп рисовый молочный</b>               | 200  |      |              |              |               |                 |
|                | Крупа рисовая                               |      | 20   | 1,34         | 0,17         | 14,01         | 63,18           |
|                | Молоко                                      |      | 125  | 2,80         | 4,00         | 5,88          | 72,50           |
|                | Соль  |      | 2    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
|                | Масло сливочное                             |      | 4    | 0,03         | 3,07         | 0,04          | 27,90           |
|                | <b>Итого:</b>                               |      |      | <b>4,17</b>  | <b>7,24</b>  | <b>19,93</b>  | <b>163,58</b>   |
|                | <b>2.Какао с молоком</b>                    | 180  |      |              |              |               |                 |
|                | Какао                                       |      | 0,6  | 0,15         | 0,08         | 0,18          | 2,03            |
|                | Сахар                                       |      | 12   | 0,00         | 0,00         | 11,98         | 47,76           |
|                | Молоко                                      |      | 120  | 2,70         | 3,84         | 5,64          | 69,60           |
|                | <b>Итого:</b>                               |      |      | <b>2,85</b>  | <b>3,92</b>  | <b>17,80</b>  | <b>119,39</b>   |
|                | <b>3.Хлеб пшеничный</b>                     | 40   |      |              |              |               |                 |
|                | Хлеб пшеничный                              |      | 40   | 3,25         | 0,63         | 20,05         | 99,79           |
|                | <b>Итого:</b>                               |      |      | <b>3,25</b>  | <b>0,63</b>  | <b>20,05</b>  | <b>99,79</b>    |
|                | <b>Всего:</b>                               |      |      | <b>13,52</b> | <b>12,42</b> | <b>77,83</b>  | <b>482,55</b>   |
|                | <b>Всего за день:</b>                       |      |      | <b>51,06</b> | <b>55,82</b> | <b>201,31</b> | <b>1 530,69</b> |

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 1 «Улыбка»  
от 01.09.2025 г №-47 од

**10-дневное меню для детей,  
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием  
День 10**

| Режим питания детей | Наименование блюд, продукты  | Объем порций | Норма продуктов | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы | Калорий-<br>ность |
|---------------------|------------------------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|
| Завтрак             | <b>1. Молочная вермишель</b> | <b>200</b>   |                 |              |              |              |                   |
|                     | Вермишель                    |              | 36              | 3,74         | 0,32         | 27,07        | 119,52            |
|                     | Молоко                       |              | 130             | 2,90         | 4,20         | 6,10         | 76,70             |
|                     | Масло сливочное              |              | 5               | 0,03         | 4,13         | 0,05         | 37,40             |
|                     | Сахар                        |              | 7               | 0,00         | 0,00         | 7,00         | 26,60             |
|                     | Соль                         |              | 1               | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00              |
|                     | <b>Итого:</b>                |              |                 | <b>6,67</b>  | <b>8,65</b>  | <b>40,22</b> | <b>260,22</b>     |
|                     | <b>2. Какао с молоком</b>    | <b>200</b>   |                 |              |              |              |                   |
|                     | Какао                        |              | 0,6             | 0,14         | 0,09         | 0,06         | 1,73              |
|                     | Молоко                       |              | 150             | 3,50         | 4,80         | 7,05         | 88,50             |
|                     | Сахар                        |              | 15              | 0,00         | 0,00         | 14,96        | 59,70             |
|                     | <b>Итого:</b>                |              |                 | <b>3,64</b>  | <b>4,89</b>  | <b>22,07</b> | <b>149,93</b>     |
|                     | <b>3. Хлеб с маслом</b>      | <b>50/6</b>  |                 |              |              |              |                   |
|                     | Масло сливочное              |              | 6               | 0,04         | 4,95         | 0,05         | 44,88             |
|                     | Хлеб пшеничный               |              | 50              | 4,15         | 0,65         | 24,05        | 113,50            |
|                     | <b>Итого:</b>                |              |                 | <b>4,19</b>  | <b>5,60</b>  | <b>24,10</b> | <b>158,38</b>     |
|                     | <b>Всего:</b>                |              |                 | <b>14,50</b> | <b>19,14</b> | <b>86,39</b> | <b>568,53</b>     |
| Обед                | <b>1.Салат свекольный</b>    | <b>70</b>    |                 |              |              |              |                   |
|                     | Свекла                       |              | 70              | 0,7          | 0            | 6,3          | 29,85             |
|                     | Масло растит.                |              | 6               | 0            | 6,66         | 0            | 59,92             |
|                     | Лук                          |              | 10              | 0,1          | 0            | 0,9          | 4                 |
|                     | <b>Итого:</b>                |              |                 | <b>0,80</b>  | <b>6,66</b>  | <b>7,20</b>  | <b>93,77</b>      |
|                     | <b>2.Суп гороховый</b>       | <b>200</b>   |                 |              |              |              |                   |
|                     | Картофель                    |              | 80              | 1,60         | 0,32         | 13,84        | 64,00             |
|                     | Горох                        |              | 30              | 3,80         | 0,41         | 14,54        | 8,14              |
|                     | Морковь                      |              | 20              | 0,21         | 0,02         | 1,12         | 5,28              |
|                     | Лук                          |              | 14              | 0,22         | 0,00         | 1,25         | 0,14              |
|                     | Зелень                       |              | 3               | 0,63         | 0,01         | 0,16         | 1,05              |
|                     | Соль                         |              | 1               | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00              |

|                |                                     |            |       |               |               |                 |                  |
|----------------|-------------------------------------|------------|-------|---------------|---------------|-----------------|------------------|
|                | <b>Итого:</b>                       |            |       | <b>6,46</b>   | <b>0,76</b>   | <b>30,91</b>    | <b>78,61</b>     |
|                | <b>3.Котлета мясная</b>             | <b>80</b>  |       |               |               |                 |                  |
|                | Мясо                                |            | 0,080 | 15,73         | 4,90          | 0,00            | 100,80           |
|                | Лук                                 |            | 16    | 0,24          | 0,00          | 1,38            | 6,19             |
|                | Хлеб пшеничный                      |            | 10    | 0,83          | 0,13          | 4,81            | 22,70            |
|                | Масло растит.                       |            | 5     | 0,00          | 5,00          | 0,00            | 44,95            |
|                | Соль                                |            | 1     | 0,00          | 0,00          | 0,00            | 0,00             |
|                | <b>Итого:</b>                       |            |       | <b>16,80</b>  | <b>10,03</b>  | <b>6,19</b>     | <b>174,64</b>    |
|                | <b>4.Картофельное пюре</b>          | <b>180</b> |       |               |               |                 |                  |
|                | Картофель                           |            | 120   | 1,8           | 0,48          | 19,58           | 92,4             |
|                | Молоко                              |            | 40    | 0,55          | 0,96          | 6,31            | 42,53            |
|                | Масло сливочное                     |            | 6     | 0,04          | 4,95          | 0,054           | 44,88            |
|                | Соль                                |            | 1     | 0             | 0             | 0               | 0                |
|                | <b>Итого:</b>                       |            |       | <b>2,39</b>   | <b>5,43</b>   | <b>25,89</b>    | <b>179,81</b>    |
|                | <b>5.Компот из сухофруктов</b>      | <b>200</b> |       |               |               |                 |                  |
|                | Сухофрукты                          |            | 15    | 0,57          | 0,11          | 9,52            | 40,5             |
|                | Сахар                               |            | 13    | 0             | 0             | 12,97           | 51,87            |
|                | <b>Итого:</b>                       |            |       | <b>0,57</b>   | <b>0,11</b>   | <b>22,49</b>    | <b>92,37</b>     |
|                | <b>6.Хлеб ржаной</b>                | <b>45</b>  |       |               |               |                 |                  |
|                | Хлеб ржаной                         |            | 45    | 3,74          | 0,59          | 21,65           | 102,15           |
|                | <b>Итого:</b>                       |            |       | <b>3,74</b>   | <b>0,59</b>   | <b>21,65</b>    | <b>102,15</b>    |
|                | <b>Всего:</b>                       |            |       | <b>30,76</b>  | <b>23,57</b>  | <b>114,33</b>   | <b>721,35</b>    |
| <b>Полдник</b> | <b>1.Вафли</b>                      | <b>80</b>  |       |               |               |                 |                  |
|                | Вафли                               |            | 80    | 2,56          | 2,24          | 64,72           | 280,00           |
|                | <b>Итого:</b>                       |            |       | <b>2,56</b>   | <b>2,24</b>   | <b>64,72</b>    | <b>280,00</b>    |
| <b>Ужин</b>    | <b>1.Каша гречневая рассыпчатая</b> | <b>200</b> |       |               |               |                 |                  |
|                | Крупа гречневая                     |            | 40    | 4,04          | 1,31          | 22,83           | 123,20           |
|                | Масло сливочное                     |            | 5     | 0,03          | 4,13          | 0,05            | 37,40            |
|                | Соль                                |            | 2     | 0,00          | 0,00          | 0,00            | 0,00             |
|                | <b>Итого:</b>                       |            |       | <b>4,07</b>   | <b>5,44</b>   | <b>22,88</b>    | <b>160,60</b>    |
|                | <b>2.Чай с молоком</b>              | <b>180</b> |       |               |               |                 |                  |
|                | Чай                                 |            | 0,6   | 0,002         | 0             | 0               | 0,01             |
|                | Сахар                               |            | 5     | 0,00          | 0,00          | 4,99            | 18,70            |
|                | Молоко                              |            | 150   | 3,50          | 5,25          | 7,05            | 91,50            |
|                | <b>Итого:</b>                       |            |       | <b>3,50</b>   | <b>5,25</b>   | <b>12,04</b>    | <b>110,21</b>    |
|                | <b>3.Хлеб пшеничный со сметаной</b> | <b>40</b>  |       |               |               |                 |                  |
|                | Хлеб пшеничный                      |            | 40    | 3,32          | 0,52          | 19,24           | 90,8             |
|                | Сметана                             |            | 10    | 0,21          | 2             | 0,13            | 1,89             |
|                | <b>Итого:</b>                       |            |       | <b>3,53</b>   | <b>2,52</b>   | <b>19,37</b>    | <b>92,69</b>     |
|                | <b>Всего:</b>                       |            |       | <b>13,66</b>  | <b>15,45</b>  | <b>119,01</b>   | <b>643,50</b>    |
|                | <b>Всего за день:</b>               |            |       | <b>58,92</b>  | <b>58,16</b>  | <b>319,73</b>   | <b>1 933,38</b>  |
|                | <b>Всего за 10 дней:</b>            |            |       | <b>619,35</b> | <b>595,35</b> | <b>2 575,05</b> | <b>18 369,53</b> |

