

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ «Ромашка» с.  
Каменоломня  

---

Федаш С.Ф.  
«25» декабря 2025 г.  
Приказ №127 от «25 декабря 2025 г.

**Примерное - перспективное  
10-ти дневное меню  
для питания детей в МБДОУ «Ромашка» с. Каменоломня  
(возрастная категория 3-7 лет)**

с. Каменоломня, 2025 г.

День 1

	Прием пищи	№ рецептуры	Название блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
Понедельник	Завтрак	180	Каша рассыпчатая (гречневая) с овощами	150	7,3	3,9	32,8	195	20%
			Икра кабачковая	30	0,54	2,82	3,55	42	
		3	Бутерброд с маслом, сыр	30/10/10	5,46	7,9	16,8	160,6	
		412	Чай с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,2	41	
				<b>400</b>	<b>13,42</b>	<b>14,64</b>	<b>63,35</b>	<b>438,6</b>	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0,75		15,15	64	5%
		286	Фрукты свежие	100					
				<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	
	Обед	37	Салат из свеклы и солеными огурцами	60	0,68	3,85	2,09	44,4	35%
		63	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	200	2,04	5,27	16,32	135	
		339	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	152	
		271	Биточки рыбные запеченные	70	11,99	4,05	7,67	115	
			Хлеб ржаной	35	3,3	0,6	16,7	86,6	
			Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	
				<b>705</b>	<b>22,66</b>	<b>18,74</b>	<b>95,46</b>	<b>670</b>	
	Полдник	251	Запеканка творожная со сметаной	100\8	11,66	10,29	23,78	247	15-20%
		416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	207	
		390	Кондитерское изделие	40	1,9	0,6	22,7	103	
				<b>220</b>	<b>17,23</b>	<b>14,08</b>	<b>62,3</b>	<b>557</b>	
		<b>ИТОГО:</b>		<b>1558</b>	<b>54,06</b>	<b>47,46</b>	<b>236,26</b>	<b>1729,6</b>	<b>1729,6</b>

\*Сок фруктовый-яблочный, персиковый, мультифрукт

\*Кондитерское изделие — пряник, печенье, мармелад промышленного производства

Источник : «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под. Ред. М. П. Могильного и А.Тутельяна, 2015

В.

День 2

	Прием пищи	№ рецептуры	Название блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
Вторник	Завтрак	101	Суп молочный с хлопьями овсяными	200	3,35	1,21	25,6	170	20%
		412	Чай с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,2	41	
		3	Бутерброд с маслом	30/10	5,46	7,9	16,8	160,6	
				<b>325</b>	<b>8,93</b>	<b>9,13</b>	<b>52,6</b>	<b>371,6</b>	
Вторник	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0,75		15,15	64	5%
		286	Фрукты свежие	100					
				<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	
	Обед	354	Капуста тушеная (квашенная)	60	1,15	2,01	4,5	120	35%
		87	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	4,4	4,21	13,05	112	
		182	Каша ячневая вязкая с маслом	130	3,3	4,06	21,24	135	
		322	Котлета рубленная из птицы	70	15,2	12,63	12,6	270	
			Хлеб ржаной	35	3,3	0,6	16,7	86,6	
			Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	
				<b>705</b>	<b>28,94</b>	<b>23,68</b>	<b>100,33</b>	<b>860,6</b>	
Полдник	Полдник	437	Пирожок в ассортименте	80	4,88	2,22	34,5	205	15-20%
		412	Чай с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,2	41	
				<b>80</b>	<b>5</b>	<b>2,24</b>	<b>44,7</b>	<b>246</b>	
		<b>ИТОГО:</b>		<b>1260</b>	<b>43,62</b>	<b>35,05</b>	<b>212,78</b>	<b>1542,2</b>	<b>1542,2</b>

\*Пирожок в ассортименте — пирожок промышленного производства

\*Кисло-молочные продукты(ряженка,простокваша, снежок)

\*Сок фруктовый-яблочный,персиковый,мультифрукт

\*Фрукты свежие-яблоко, банан, мандарин

День 3

			Название блюд		Пищевые вещества	
--	--	--	---------------	--	------------------	--

	Прием пищи	№ рецептуры		Выход порции (г)	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Количество ккал в день
Среда	Завтрак	229	Омлет натуральный	85	7,52	14,44	1,51	186	20%
		12	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,44	0,61	2,24	11,6	
		3	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/10	5,46	7,9	16,8	160,6	
		414	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,3	12,7	95	
				<b>410</b>	<b>16,22</b>	<b>25,25</b>	<b>33,25</b>	<b>453,2</b>	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0,75		15,15	64	5%
		286	Фрукты свежие	100					
				<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	
	Обед	21	Салат из белокочанной капусты	60	0,47	3,05	1,5	42	35%
		64	Борщ картофельный (свекольник) со сметаной	200	2,04	5,02	14,11	152	
		321	Плов с мясом	150	4,3	4,06	21,24	406	
			Хлеб ржаной	35	4,2	0,6	16,7	86,6	
			Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	
				<b>655</b>	<b>12,6</b>	<b>12,9</b>	<b>85,79</b>	<b>823,6</b>	
	Полдник	336	Картофель отварной	90	1,9	2,87	15,34	94,9	15-20%
		271	Котлеты рыбные запеченные	60	13,25	3,76	7,67	127	
		412	Чай с лимоном	180\5	2,8	2,3	12,7	83,9	
		390	Кондитерское изделие	40	1,9	0,6	22,7	103	
				<b>190</b>	<b>19,85</b>	<b>9,53</b>	<b>58,41</b>	<b>408,8</b>	
		<b>ИТОГО:</b>		<b>1405</b>	<b>49,42</b>	<b>47,68</b>	<b>192,6</b>	<b>1749,6</b>	<b>1749,6</b>

\*Кондитерское изделие — пряник, печенье, мармелад промышленного производства

\*Сок фруктовый-яблочный, персиковый, мультифрукт

\*Фрукты свежие-яблоко, банан, мандарин

День 4

	Прием пищи	№ рецептуры	Название блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
Четверг	Завтрак	101	Суп молочный пшеничный	200	5,7	5,4	18,5	146,9	20%
		1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,9	16,8	136	
		416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	207	
				<b>410</b>	<b>11,82</b>	<b>16,49</b>	<b>51,12</b>	<b>489,9</b>	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0,75		15,15	64	5%
		286	Фрукты свежие	100					
				<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	
	Обед	33	Салат из свеклы	60	1,03	3,85	8,5	73	35%
		73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,9	5,02	9,8	165	
		219	Макаронные изделия с маслом	130	5,68	4,36	27,25	171	
		261	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	135	
			Хлеб ржаной	35	3,3	0,6	16,7	86,6	
			Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	
				<b>715</b>	<b>21,43</b>	<b>18,55</b>	<b>96,69</b>	<b>767,6</b>	
	Полдник	339	Картофельное пюре	100	3,06	4,8	20,44	152	15-20%
		290	Оладьи из печени	90	16,7	16,7	7	264,3	
		412	Чай с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,2	41	
				<b>340</b>	<b>19,88</b>	<b>21,52</b>	<b>37,64</b>	<b>457,3</b>	
		<b>ИТОГО:</b>		<b>1615</b>	<b>53,88</b>	<b>56,56</b>	<b>200,6</b>	<b>1778,8</b>	<b>1778,8</b>

\*Сок фруктовый-яблочный,персиковый,мультифрукт

\*Фрукты свежие-яблоко, банан, мандарин

День 5

	Прием пищи	№ рецептуры	Название блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
Пятница	Завтрак	94	Суп молочный манный	200	5,2	5,07	16,42	132,2	20%
		1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,9	16,8	136	
		412	Чай с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,2	41	
				<b>410</b>	<b>7,77</b>	<b>12,99</b>	<b>43,42</b>	<b>309,2</b>	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0,75		15,15	64	5%
		286	Фрукты свежие	100					
				<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	
	Обед	23	Салат из соленых огурцов и зел.горошком	60	1,03	3,85	8,5	73	35%
		82	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,02	9,8	125	
		182	Каша гречневая вязкая с маслом	130	5,68	4,36	27,25	171	
		299	Котлета мясная	70	12,44	9,24	12,56	183	
			Хлеб ржаной	35	3,3	0,6	16,7	86,6	
			Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	
				<b>705</b>	<b>25,94</b>	<b>23,24</b>	<b>107,05</b>	<b>775,6</b>	
	Полдник	245	Сырники из творога со сгущенным молоком	90\8	18,68	12,67	22,5	285	15-20%
		420	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	102	
				<b>340</b>	<b>23,9</b>	<b>17,17</b>	<b>30,06</b>	<b>387</b>	
		<b>ИТОГО:</b>		<b>1605</b>	<b>58,36</b>	<b>53,4</b>	<b>195,68</b>	<b>1535,8</b>	<b>1535,8</b>

\*Сок фруктовый-яблочный,персиковый,мультифрукт

\*Кисло-молочные продукты(ряженка,простокваша, снежок)

День 6

	Прием пищи	№ рецептуры	Название блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
Понедельник	Завтрак	220	Макаронные изделия с сыром	150	11,7	10,28	31,78	264	20%
			Икра кабачковая	40	0,54	2,82	3,55	42	
		1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,9	16,8	136	
		412	Чай с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,2	41	
				<b>410</b>	<b>14,81</b>	<b>21,02</b>	<b>62,33</b>	<b>483</b>	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0,75		15,15	64	5%
		286	Фрукты свежие	100					
				<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	
	Обед	20	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,43	2,55	13,04	29,9	35%
		93	Суп фасолевый	200	7,17	0,87	23,61	195	
		292	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	320	
			Хлеб ржаной	35	3,3	0,6	16,7	86,6	
			Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	
				<b>675</b>	<b>33,29</b>	<b>9,52</b>	<b>104,09</b>	<b>768,5</b>	
	Полдник	437	Пирожок в ассортименте	80	4,88	2,22	34,5	205	15-20%
		412	Чай с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,2	41	
				<b>80</b>	<b>5</b>	<b>2,24</b>	<b>44,7</b>	<b>246</b>	
<b>ИТОГО:</b>				<b>1315</b>	<b>53,85</b>	<b>32,78</b>	<b>226,27</b>	<b>1561,5</b>	<b>1561,5</b>

\*Сок фруктовый-яблочный,персиковый,мультифрукт

\*Фрукты свежие-яблоко, банан, мандарин

\*Кисло-молочные продукты(ряженка,простокваша, снежок)

Источник : «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под. Ред. М. П. Могильного и А.Тутельяна, 2015

В.

День 7

	Прием пищи	№ рецептуры	Название блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
Вторник	Завтрак	220	Суп молочный манний	200	11,7	10,28	31,78	264	20%
		1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,9	16,8	270	
		414	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,3	15,7	83,9	
				<b>410</b>	<b>16,95</b>	<b>20,48</b>	<b>64,28</b>	<b>617,9</b>	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0,75		15,15	64	5%
		286	Фрукты свежие	100					
				<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	
	Обед	21	Салат из белокочанной капусты (квашеной)	60	0,84	3,05	3,04	44,4	35%
		87	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	4,4	4,21	13,05	125	
		304	Тефтели мясные с овощами	80	11,83	8,77	13,79	185	
		182	Каша гречневая вязкая с маслом	130	5,68	4,36	27,25	171	
			Хлеб ржаной	35	3,3	0,6	16,7	86,6	
			Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	
				<b>715</b>	<b>27,64</b>	<b>21,16</b>	<b>106,07</b>	<b>749</b>	
	Полдник	229	Омлет натуральный	85	7,52	14,44	1,51	166	15-20%
		12	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,44	0,61	2,24	11,6	
		412	Чай с лимоном	180\5	0,12	0,02	10,2	41	
		390	Кондитерское изделие	40	1,9	0,6	25,8	123	
				<b>155</b>	<b>9,98</b>	<b>15,67</b>	<b>39,75</b>	<b>341,6</b>	
		<b>ИТОГО:</b>		<b>1430</b>	<b>55,32</b>	<b>57,31</b>	<b>225,25</b>	<b>1772,5</b>	<b>1772,5</b>

\*Кондитерское изделие — пряник, печенье, мармелад промышленного производства

\*Сок фруктовый-яблочный, персиковый, мультифрукт

\*Фрукты свежие-яблоко, банан, мандарин

## День 8

	Прием пищи	№ рецептуры	Название блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
Среда	Завтрак	100	Суп молочный рисовый	200	11,7	10,28	31,78	264	20%
		3	Бутерброд с маслом с сыром	30/10\10	5,46	7,9	16,8	160,6	
		412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	
				<b>410</b>	<b>17,28</b>	<b>18,2</b>	<b>58,78</b>	<b>465,6</b>	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0,75		15,15	64	5%
		286	Фрукты свежие	100					
				<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	
	Обед	43	Салат из моркови	60	0,84	3,05	5,19	52	35%
		63	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	200	2,04	5,27	16,32	135	
		423	Пельмени мясные с маслом	150	21,1	12,45	36,05	341	
			Хлеб ржаной	35	3,3	0,6	16,7	86,6	
			Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	
				<b>655</b>	<b>28,87</b>	<b>21,54</b>	<b>106,5</b>	<b>751,6</b>	
	Полдник	251	Запеканка творожная со сметаной	100\8	11,66	10,29	23,78	247	15-20%
		416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	207	
				<b>180</b>	<b>15,33</b>	<b>13,48</b>	<b>39,6</b>	<b>454</b>	
		<b>ИТОГО:</b>		<b>1395</b>	<b>62,23</b>	<b>53,22</b>	<b>220,03</b>	<b>1735,2</b>	<b>1735,2</b>

\*Фрукты свежие-яблоко, банан, мандарин

\*Сок фруктовый-яблочный,персиковый,мультифрукт

День 9

	Прием пищи	№ рецептуры	Название блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
Четверг	Завтрак	229	Омлет натуральный	85	7,52	14,44	1,51	166	20%
		12	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,44	0,61	2,24	11,6	
		412	Чай с лимоном	180\5	0,12	0,02	10,2	41	
				<b>410</b>	<b>8,08</b>	<b>15,07</b>	<b>13,95</b>	<b>218,6</b>	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0,75		15,15	64	5%
		286	Фрукты свежие	100					
				<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	
	Обед	94	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,59	3,69	2,24	87	35%
		63	Суп-лапша домашняя	200	2,04	5,27	16,32	250	
		186	Каша Артек с маслом	130	7,28	10,35	40,08	283	
		317	Бедро куриное отварное	90	16,88	10,88		230	
			Хлеб ржаной	35	3,3	0,6	16,7	86,6	
			Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	
				<b>725</b>	<b>31,68</b>	<b>30,96</b>	<b>107,58</b>	<b>1073,6</b>	
	Полдник	46	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	120	15-20%
		412	Чай с лимоном	180\5	0,12	0,02	10,2	41	
		390	Кондитерское изделие	40	1,9	0,6	25,8	123	
				<b>100</b>	<b>1,47</b>	<b>6,18</b>	<b>17,89</b>	<b>284</b>	
		<b>ИТОГО:</b>		<b>1385</b>	<b>41,98</b>	<b>52,21</b>	<b>154,57</b>	<b>1640,2</b>	<b>1640,2</b>

\*Кондитерское изделие — пряник, печенье, мармелад промышленного производства

\*Сок фруктовый-яблочный, персиковый, мультифрукт

\*Фрукты свежие-яблоко, банан, мандарин

## День 10

	Прием пищи	№ рецептуры	Название блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
Пятница	Завтрак	101	Суп молочный вермишелевый	200	11,7	10,28	31,78	264	20%
		3	Бутерброд с маслом с сыром	30/10\10	5,46	7,9	16,8	160,6	
		414	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,3	15,7	83,9	
				<b>410</b>	<b>19,96</b>	<b>20,48</b>	<b>64,28</b>	<b>508,5</b>	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0,75		15,15	64	5%
		286	Фрукты свежие	100					
				<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	
	Обед	17	Салат из белокочанной капусты	60	0,59	3,69	2,24	87	35%
		89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	5,3	4,14	12,35	138	
		339	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	152	
		271	Котлеты рыбные запеченные	70	11,99	4,05	7,67	115	
			Хлеб ржаной	35	3,3	0,6	16,7	86,6	
			Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	39	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	
				<b>505</b>	<b>25,83</b>	<b>17,45</b>	<b>91,64</b>	<b>719,6</b>	
	Полдник	244	Вареники ленивые(отварные) со сгущ. молоком	100\8	14,79	7,42	24,83	225	15-20%
		420	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	102	
				<b>180</b>	<b>20,01</b>	<b>11,92</b>	<b>32,39</b>	<b>327</b>	
		<b>ИТОГО:</b>		<b>1245</b>	<b>66,55</b>	<b>49,85</b>	<b>203,46</b>	<b>1619,1</b>	<b>1619,1</b>

\*Сок фруктовый-яблочный,персиковый,мультифрукт

\*Фрукты свежие-яблоко, банан, мандарин,апельсин

\*Кисло-молочные продукты(ряженка,простокваша, снежок)