

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ № 42
Г. Невинномыска
Ярова И.В.
«01» октября 2026 г.
приказом № 266 - о/д «01» октября 2026 г.

Примерное десятидневное
меню
холодный период
(для детей 3-7 лет)
МБДОУ № 42 г. Невинномыска
2026-2027г.г.

01 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепт у ры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическа я ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак		458					
Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	385	200	6,0	7,6	27,8	202	0
Яйцо отварное	424	28	2,55	2,3	0,15	31,4	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Повидло		10	-	-	6,5	24,5	-
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	0
10-00 Сок фруктовый (яблоко)		100	0	0	10	40,00	3
Обед		708					
Рассольник ленинградский	297	200	2	4,1	16,1	105,3	9,8
Сметана		8	8	2,3	1,3	0,34	12,8
Котлета рубленая из птицы	667	80	9,6	7,3	9,7	135,3	-
Соус сметанный с томатом	799	30	0,6	1,9	3,3	33,2	1,4
Макароны отварные	566	120	3,6	1,5	26,3	129,4	-
Икра кабачковая		40	0,8	3,6	3,4	49	2,8
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник		520					
Рыба тушеная в томате с овощами	486	150	16,1	8,7	8,2	174,1	9,2
Капуста квашеная		20	0,2	-	0,4	2,8	4
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18,0
Хлеб пшеничный		20	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Ужин		230					
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье		30	3	1,5	12	112,6	0
Итого			73,45	53,6	228,3	1681,83	61

2 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепту ры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетиче ская ценность,	Витами ны С
			Б	Ж	У		
Завтрак		445					
Каша молочная манная жидкая ц/м	548	200	6,3	6,3	31,8	202,6	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	1
Какао с молоком (1/2)	1221	200	3,1	2,7	205,8	84,1	0
10-00 Сок фруктовый (яблоко)		100	0	0	10	40,00	3
Обед		688					
Борщ украинский	278	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1
Сметана		8	8	2,3	1,3	0,34	12,8
Птица, тушенная в соусе с овощами	909	200	13,9	13,3	31,5	295,7	25,2
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Соленый огурец		20	0,6	-	0,3	3,8	-
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник		500					
Омлет натуральный	580	140	11,1	13,6	2,1	174,6	-
Капуста тушеная	440	150	3,5	4,6	14,9	113,2	82,4
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Ужин		248					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Пряник		48	2,5	1,8	33,3	159	0
Итого			66,4	57,2	405,4	1576,91	143,4

3 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепт уры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетичес кая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак		450					
Суп молочный с макаронами ц/м	548	200	4,6	7,6	21,8	171,1	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Повидло		10	10	-	-	6,5	24,5
Кофейный напиток с молоком	1221	200	2,97	2,5	11,75	82,6	0
10-00 Сок фруктовый (яблоко)		100	0	0	10	40,00	3
Обед		708					
Щи из свежей капусты с картофелем и томатом	187	200	1,5	4	8,7	75	25,7
Сметана		8	2,3	1,3	0,34	12,8	-
Биточки рубленые из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1	-
Каша рассыпчатая рисовая (гарнир)	378	80	2	2,4	22	112	0
Свекла тушеная	442	110	2,2	3,6	13,3	92	12,3
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник		470					
Фрикадельки рыбные	517	100	13,1	2	7,8	100,5	1,3
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Картофель отварной	296	120	2,4	3,4	23,5	129,3	17,9
Капуста квашеная		20	0,2	-	0,4	2,8	4
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Ужин		230					
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье		30	3	1,5	12	112,6	0
Итого			81,55	52,2	209,39	1553,41	113,7

5 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепт уры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак		445					
Каша молочная «Геркулес» жидкая 1/2	548	200	9	10,2	5,1	246,6	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	1
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	200	2,97	2,5	11,75	82,6	0
10-00 Сок фруктовый (яблоко)		100	0	0	10	40,00	3
Обед		693					
Борщ сибирский	177	200	3,5	3,5	14,4	19,4	16,5
Сметана		8	8	2,3	1,3	0,34	12,8
Птица тушеная в соусе	643	75	18,8	13,2	0,4	195,8	-
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Соленый помидор		20	0,2	-	0,3	2,6	2
Каша рассыпчатая гречневая	378	120	7,3	3,2	39,2	205,4	-
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	0
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник		480					
Картофель, запеченный с яйцом	347	190	9,2	9,2	48,1	301	37,2
Икра кабачковая		80	1,6	7,2	6,8	100	5,6
Хлеб пшеничный		30	30	2,4	0,4	12,6	60,9
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Ужин		230					
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье	1312	30	3	1,5	12	112,6	0
Итого			103,07	64,1	224,55	1718,91	143,9

6 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепт уры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак		445					
Каша молочная рисовая жидкая 1/2	548	200	4,7	7,8	29,1	198,8	0
Яйцо отварное	424	20	2,55	2,3	0,15	31,4	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	1
Какао с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,4	10,3	72	0
10-00 Сок фруктовый (яблоко)		100	0	0	10	40,00	3
Обед		725					
Суп с клецками	213	200	3,2	4,9	21,2	138,1	7,2
Клецки	1062	52	2,2	1,9	11,9	71,9	-
Биточки рубленые из птицы	671	80	12,1	8,7	7,1	154,1	0
Соус сметанный с томатом	1011	30	0,6	1,9	3,3	33,2	1,4
Капуста тушеная	440	155	3,5	4,6	14,9	113,2	82,4
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник		470					
Рыба (непластованная кусками) припущенная	478	90	17,4	0,8	0,3	77,8	0,4
Соус томатный	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Картофель отварной	296	120	2,4	3,4	23,5	129,3	17,9
Капуста квашеная		20	0,2	-	0,4	2,8	4
Хлеб пшеничный		20	20	1,6	0,2	8,4	40,6
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Ужин		228					
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье	1312	30	3	1,5	12	112,6	0
Итого			87,85	54,7	211,45	1609,77	159,2

7 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепту ры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетическ ая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак		450					
Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	385	200	6	7,6	27,8	202	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Повидло		10	10	-	-	6,5	24,5
Кофейный напиток без молока	1221	200	0,1	0	7	29,6	0
10-00 Сок фруктовый (яблоко)		100	0	0	10	40,00	0
Обед		690					
Суп картофельный с макаронными изделиями	307	200	2,2	2,7	19,2	105,8	10,2
Плов из птицы	893-2	230	15,1	12,9	34,1	305,5	4,9
Соленый помидор		20	0,2	-	0,3	2,6	2
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник		500					
Омлет натуральный	580	140	11,1	13,6	2,1	174,6	-
Капуста тушеная	440	150	3,5	4,6	14,9	113,2	82,4
Хлеб пшеничный		30	3,0	2,4	0,4	12,6	60,9
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Ужин		248					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Пряник		48	2,5	1,8	33,3	159	0
Итого			100,37	55,2	209,25	1542,59	184,4

8 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепт у ры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак		445					
Суп молочный с крупой (гречка) 1/2	236	200	4,9	8	20,7	170,6	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	1
Какао с молоком (1/2)	1221	200	3,1	2,7	205,8	84,1	0
10-00 Сок фруктовый (яблоко)		100	0	0	10	40,00	0
		668					
Щи из свежей капусты с картофелем и томатом	187	200	1,5	4	8,7	75	25,7
Сметана		8	8	2,3	1,3	0,34	12,8
Котлеты рубленные из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	-
Свекла тушеная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
Хлеб Российский		50	5,1	0,6	22,5	100,3	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник		550					
Фрикадельки рыбные	517	120	15,7	2,4	9,4	120,7	1,6
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18,0
Помидор (огурец) соленый	30	20	0,1	-	0,8	3,8	5
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	200	0	0	8,1	30,2	0
Ужин		230					
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье		30	3	1,5	12	112,6	0
Итого		1906	75,6	68,3	228,1	1780,58	78,4

10 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепт уры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетиче ская ценность,	Витами ны С
			Б	Ж	У		
			Завтрак		445		
Каша молочная манная жидкая 1/2	548	200	6,3	6,3	31,8	202,6	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Какао с молоком (1/2)	1221	200	2,6	2,4	10,3	72	0
10-00 Сок фруктовый (яблоко)		100	0	0	10	40,00	3
Обед		738					
Щи из квашеной капусты с картофелем	290	200	1,4	4	8	72,3	25,4
Сметана		8	8	2,3	1,3	0,34	12,8
Рагу из птицы	642	250	14,1	4,2	184,5	168,3	25,4
Соленый огурец		20	0,6	-	0,3	3,8	-
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Хлеб пшеничный		10	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник		465					
Макароны отварные	566	120	5,1	1,9	36,6	178,9	-
Икра кабачковая		80	1,6	7,2	6,8	100	5,6
Яйцо отварное		55	5,1	4,6	0,3	62,8	-
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Ужин		230					
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье	1312	30	3	1,5	12	112,6	0
Итого:		1901	132,35	42,03	395,31	1525,32	141

9 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическ ая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак		445					
Суп молочный пшеничный (1/2)	385	200	4,8	8,1	20,9	171,4	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Повидло		10	10	0,05	-	6,5	24,5
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	0
10-00 Сок фруктовый (яблоко)		100			10	40	3
Обед		715					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	299	200	11,5	10,4	19	210,7	14,7
Фрикадельки мясные	276	35	9,6	6,3	0,3	95,8	0,3
Птица тушеная в соусе	643	75	18,8	13,2	0,4	195,8	-
Соус красный основной	1011	30	033	034	2,5	14,8	1,6
Каша пшеничная вязкая	384	150	4,7	2,2	26,9	145,9	-
Соленый огурец		20	0,6	-	0,3	3,8	-
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник		480					
Запеканка из творога	626	220	21,01	16	51,6	423,2	37,6
Соус сметанный сладкий	122	30	1,36	1,93	2,56	45,27	0,1
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	200	0	0	8,1	30,2	0
Ужин		230					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Печенье		30	3	1,5	12	112,6	0
Итого		1888	135,87	102	235,1	1957,86	81,8