Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад с. Кукелево»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад с. Кукелево»
Салафонова А.А._____
« 14 » января 2026 год.

Примерное
10- дневное меню
для детей от 3 до 7 лет.

С. Кукелево

1 день						
№ Технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак						
25	Каша манная	200	5.86	9.95	26.8	221.38
1	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6.47	11.38	13.66	185.7
Итого за прием пищи:			**24.33**	**24.43**	**54.46**	**450.14**
II завтрак						
74	Сок	100	0.9	0.18	17.71	76.9
Итого за прием пищи:			**0.9**	**9.18**	**17.71**	**76.9**
Обед						
53	Салат из моркови с растительным масло	60	0.28	2.57	2.59	34.20
50	Суп овощной со сметаной	200	2.0	3.2	10.02	74.5
16	Каша пшеничная	150	8,55	7,23	41,17	270,5
6	Котлета мясная	70	11.1	10.42	4.28	155.4
78	Подлив	55	0.69	1.55	3.09	31
46	Кисель	200	0	0	30	129
77	Хлеб	1/27	2.05	0.22	13.80	65
Итого за прием пищи:			**24,67**	**25,19**	**104,95**	**759,6**
Полдник						
35	Булочка сдобная	90	3.79	9.16	41.7	295.75
4	Какао	200	6.2	6.2	25.34	181.18
Итого за прием пищи:			**9.99**	**15.36**	**67.04**	**476.93**
Всего за день:			**59,89**	**74,16**	**244,16**	**177,43**

2 день						
№ Технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак						
32	Каша ячневая молочная	200	6.87	8.04	25.92	214
1	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6.47	11.38	13.66	185.7
Итого за прием пищи:			**25.34**	**22.52**	**53.58**	**452.76**
II завтрак						
74	Сок	100	0.9	0.18	17.71	76.9
Итого за прием пищи:			**0.9**	**0.18**	**17.71**	**76.9**
Обед						
44	Салат из свёклы с зеленым горошком	60	1.13	4.56	4.09	64
51	Суп с мясными фрикадельками	250	6.64	5.18	15.44	139
20	Плов с птицей	230	9.45	5.85	26.88	195.15
8	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76
77	Хлеб	1/27	2.05	0.22	13.30	63
Итого за прием пищи:			**19.58**	**15.82**	**84.08**	**557.91**
Полдник						
22	Омлет	80	6.28	7.25	2.56	100
4	Какао	200	6.2	6.2	25.34	181.18
Итого за прием пищи:			**12,48**	**13,45**	**27,9**	**281,18**
Всего за день:			**58,3**	**51,97**	**183,27**	**1368,75**

3 день						
№ Технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак						
27	Каша геркулесовая молочная	200	6.66	10.99	22.64	216.4
1	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6.47	11.38	13.66	185.7
Итого за прием пищи:			**25.13**	**25.47**	**50.3**	**455.16**
II завтрак						
74	Сок	100	0.9	0.18	17.71	76.9
Итого за прием пищи:			**0.9**	**0.18**	**17.71**	**76.9**
Обед						
49	Рассольник со сметаной	200	3.38	2.95	10.18	95.74
17	Картофельное пюре	150	3.39	4.69	27.66	128.92
39	Рыба тушенная	95	11.85	11.44	1.9	158
8	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76
77	Хлеб	1/27	2.05	0.22	13.20	63
Итого за прием пищи:			**20,98**	**19,31**	**77,31**	**542,42**
Полдник						
92	Гренка молочная	75	5,84	5,26	25,32	165
2	Чай с молоком	200	3.12	3.22	18.7	113.06
Итого за прием пищи:			**8,96**	**8,48**	**44,02**	**278,06**
Всего за день:			**55,97**	**53,44**	**189,34**	**1352,54**

4 день						
№ Технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак						
45	Каша молочая «Дружба»	200	6.21	7.73	27.71	201
1	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6.47	11.38	13.66	185.7
Итого за прием пищи:			**24.68**	**22.21**	**55.37**	**439.76**
II завтрак						
74	Сок	100	0.9	0.18	17.71	76.9
Итого за прием пищи:			**0.9**	**0.18**	**17.71**	**76.9**
Обед						
81	Салат из свеклы с яблоком	60	0.64	0.10	5.17	24.24
10	Борщ со сметаной	250	1.95	2.3	10.53	70
42	Каша гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53
41	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20
46	Кисель из концентрата	200	0	0	30	129
77	Хлеб	1/27	2.05	0.22	13.30	63
Итого за прием пищи:			**33.31**	**27,24**	**106,76**	**730,97**
Полдник						
54-13 в	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9
4	Какао	200	6.2	6.2	25.34	181.18
Итого за прием пищи:			**11,1**	**8,9**	**57,54**	**354,08**
Всего за день:			**69,99**	**58,53**	**237,38**	**1601,71**

5 день						
№ Технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак						
29	Каша пшеничная молочная	200	6.76	10.41	25.86	224.94
1	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6.47	11.38	13.66	185.7
Итого за прием пищи:			**25.13**	**24.89**	**53.52**	**463.7**
II завтрак						
77	Сок	100	0.9	0.18	17.71	76.9
Итого за прием пищи:			**0.9**	**0.18**	**17.71**	**76.9**
Обед						
73	Салат из свёклы с консервированным огурцом	100	0.76	0.45	0.38	59.69
12	Суп рыбный	250	18.48	1.99	9.9	145.6
23	Рагу овощное	150	3.76	5.1	14.65	122.2
8	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76
77	Хлеб	1/27	2.05	0.22	13.30	63
Итого за прием пищи:			**25.36**	**7.77**	**62.6**	**487.25**
Полдник						
100	Блины с джемом	75/10	6,24	8,1	34,31	234
2	Чай с молоком	200	3.12	3.22	18.7	113.06
Итого за прием пищи:			**9,36**	**11,32**	**53,01**	**347,06**
Всего за день:			**60,75**	**44,16**	**186,84**	**1374,91**

6 день						
№ Технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак						
30	Каша гречневая молочная	200	6.97	10.4	25	222.4
1	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6.47	11.38	13.66	185.7
Итого за прием пищи:			**25.44**	**24.88**	**52.66**	**461.16**
II завтрак						
74	Сок	100	0.9	0.18	17.71	76.9
Итого за прием пищи:			**0.9**	**0.18**	**17.71**	**76.9**
Обед						
106	Нарезка из солёного огурца	60	0.50	0.10	1.00	7.80
15	Суп крестьянский со сметаной	180	2.4	3.17	19.76	108.2
5	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76
18	Котлета рыбная	80	21.7	6.23	5.17	165.27
78	Подлив	55	0.69	1.55	3.09	31
9	Компот из свежих фруктов	200	7.76	7.76	17.86	69.37
77	Хлеб	1/27	2.05	0.22	13.30	63
Итого за прием пищи:			**41**	**27,14**	**91,47**	**674,4**
Полдник						
60	Коржик молочный	70	4,79	8,76	47,55	288
4	Какао	200	6.2	6.2	25.34	181.18

Итого за прием пищи:	**10,99**	**14,96**	**72,89**	**469,18**
Всего за день:	**78,33**	**67,16**	**234,73**	**1681,64**

7 день						
№ Технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак						
31	Каша пшенная молочная	200	6.76	10.4	25.87	224.9
1	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6.47	11.38	13.66	185.7
Итого за прием пищи:			**25.23**	**24.88**	**53.53**	**463.66**
II завтрак						
74	Сок	100	0.9	0.18	17.71	76.9
Итого за прием пищи:			**0.9**	**0.18**	**17.71**	**76.9**
Обед						
58	Салат «Винегрет»	60	0.63	4.06	5.63	61.68
48	Суп с клецками	200	3.83	3.84	15.48	100.81
56	Ленивые голубцы	200	14.61	14.58	18.68	266.41
46	Кисель из концентрата	200	0	0	30	129
77	Хлеб	1/27	2.05	0.22	13.30	63
Итого за прием пищи:			**21.12**	**22.7**	**83.09**	**620.9**
Полдник						
54-4 в	Кекс «Столичный»	50	2,7	8,3	23,9	181,8
4	Какао	200	6.2	6.2	25.34	181.18
Итого за прием пищи:			**8,9**	**14,5**	**49,24**	**362,98**
Всего за день:			**56,15**	**62,26**	**203,57**	**1524,44**

8 день						
№ Технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак						
28	Каша рисовая молочная	200	6.98	10.4	25	222.38
1	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6.47	11.38	13.66	185.7
Итого за прием пищи:			**25.45**	**24.88**	**52.66**	**461.14**
II завтрак						
74	Сок	100	0.9	0.18	17.71	76.9
Итого за прием пищи:			**0.9**	**0.18**	**17.71**	**76.9**
Обед						
57	Салат из моркови с яблоком	60	0.28	1.74	2.62	54.3
83	Суп с макаронными изделиями	200	2.16	2,26	13,8	83,8
65	Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170
41	Гуляш	80	19.72	17,89	4,76	168,20
8	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76
77	Хлеб	1/27	2.05	0.22	13.30	63
Итого за прием пищи:			**70,82**	**25,62**	**77,65**	**636,06**
Полдник						
71	Печенье песочное	50	4.5	5.88	44.64	250.2
2	Чай с молоком	200	3.12	3.22	18.7	113.6
Итого за прием пищи:			**7.62**	**9.1**	**63.34**	**363,8**
Всего за день:			**104,88**	**59,78**	**211,36**	**1537,9**

9 день						
№ Технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак						
86	Каша кукурузная молочная	180	6.21	5,28	27,90	184,0
1	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6.47	11.38	13.66	185.7
Итого за прием пищи:			**24,68**	**19,76**	**55,56**	**422,76**
II завтрак						
74	Сок	100	0.9	0.18	17.71	76.9
Итого за прием пищи:			**0.9**	**0.18**	**17.71**	**76.9**
Обед						
80	Салат морской капусты	60	0.55	5.08	0.91	74
14	Свекольник со сметаной	250	3.74	3.54	10.18	87.78
19	Жаркое по домашнему	230	19.02	17.23	20.95	322.6
8	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76
77	Хлеб	1/27	2.05	0.22	13.30	63
Итого за прием пищи:			**25.67**	**26.08**	**69.71**	**644.14**
Полдник						
274	Манник со сгущенным молоком	60/30	5,15	9,86	28,88	186,9
4	Какао	200	6.2	6.2	25.34	181.18
Итого за прием пищи:			**11,35**	**16,06**	**54,22**	**368,08**
Всего за день:			**62,6**	**62,08**	**197,2**	**1511,88**

10 день						
№ Технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак						
79	Каша «Ассорти»	200	5.0	5.9	25.6	175
1	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6.47	11.38	13.66	185.7
Итого за прием пищи:			**23.47**	**20.38**	**53.26**	**413.76**
II завтрак						
74	Сок	100	0.9	0.18	17.71	76.9
Итого за прием пищи:			**0.9**	**0.18**	**17.71**	**76.9**
Обед						
52	Салат из свёклы с чесноком	60	0.35	2.54	2.3	33.32
47	Щи со сметаной	200	1.26	6.01	14.65	57.3
60	Рис отварной					
41	Гуляш	80	19,72	17,89	4.76	168,20
9	Компот из свежих фруктов	200	7.76	7.76	17.86	69.37
77	Хлеб	1/27	2.05	0.22	13.30	63
Итого за прием пищи:			**31,14**	**34,42**	**52.87**	**391,19**
Полдник						
67	Пирожок с джемом	50	3.3	4.6	18.7	129
2	Чай с молоком	200	3.12	3.22	18.7	113.06
Итого за прием пищи:			**6.42**	**7.82**	**36.14**	**242.06**
Всего за день:			**61,93**	**62,8**	**159.98**	**1123,91**

11 день						
№ Технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак						
26	Вермишель молочная	200	6.58	9,0	26,12	187,04
1	Чай сладкий	150	9	2.3	10.5	39.8
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5	4.38	7.7	9.24	125.6
Итого за прием пищи:			**19.96**	**19**	**45,86**	**352,44**
II завтрак						
74	Сок	100	0.9	0.18	17.71	76.9
Итого за прием пищи:			**0.9**	**0.18**	**17.71**	**76.9**
Обед						
59	Винегрет овощной	60	0.81	3.70	5.06	54.96
89	Суп «Харчо»	250	4,97	6,19	21,3	152,84
42	Каша гречневая	180	8.95	6.73	43.00	276.53
41	Гуляш	80	19.72	17.89	4.76	168.20
9	Компот из свежих фруктов	150	5.82	5.82	13.39	52.03
77	Хлеб	1/ 20	1.52	0.16	9.80	47
Итого за прием пищи:			**41,79**	**40,49**	**97,31**	**751,56**
Полдник						
54-10 в	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,52	177
4	Какао	150	4.65	4.65	19	135.9
Итого за прием пищи:			**9,25**	**8,75**	**49,52**	**312,9**
Всего за день:			**71,9**	**68,42**	**201,4**	**1493,8**

12 день						
№ Технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак						
88	Каша «Дружба -2 »	200	6,21	7,73	27,71	201
1	Чай сладкий	150	9	2.3	10.5	39.8
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5	4.38	7.7	9.24	125.6
Итого за прием пищи:			**19,59**	**17,73**	**47,45**	**366,4**
II завтрак						
74	Сок	100	0.9	0.18	17.71	76.9
Итого за прием пищи:			**0.9**	**0.18**	**17.71**	**76.9**
Обед						
101	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	1.0	5.07	3.03	57
91	Суп с яйцом	200	3,3	7,2	18,2	202,3
99	Капуста тушеная с мясом	220	10	8,2	10,8	280
9	Компот из свежих фруктов	150	5.82	5.82	13.39	52.03
77	Хлеб	1/ 20	1.52	0.16	9.80	47
Итого за прием пищи:			**21,64**	**26,45**	**55,22**	**638,33**
Полдник						
68	Оладьи с джемом	50	4.7	4.8	28.3	175.3
2	Чай с молоком	150	2.34	2.34	14.02	84.8
Итого за прием пищи:			**7.04**	**7.14**	**42.32**	**260.1**
Всего за день:			**49,17**	**51,5**	**162,7**	**1341,73**

13день

№ Технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак						
5	Макароны	150	5,9	8,11	31,29	229,76
24	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4
1	Чай сладкий	150	9	2.3	10.5	39.8
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5	4.38	7.7	9.24	125.6
Итого за прием пищи:			**20,42**	**23,45**	**55,65**	**466,56**
II завтрак						
74	Сок	100	0.9	0.18	17.71	76.9
Итого за прием пищи:			**0.9**	**0.18**	**17.71**	**76.9**
Обед						
52	Салат из свёклы с чесноком	60	0.35	2.54	2.3	55.32
93	Суп гречневый, с мясом и со сметаной	250	4.15	6.04	19.67	144
54-5 г	Каша перловая	150	4	5	31,5	187
54-35 м	Оладьи по – кунцевски	60	10,5	6,9	9,5	140,6
9	Компот из свежих фруктов	150	5.82	5.82	13.39	52.03
77	Хлеб	1/ 20	1.52	0.16	9.80	47
Итого за прием пищи:			**26,34**	**26,46**	**86,16**	**625,95**
Полдник						
54-1 в	Шанежка с яблоком	60	3,1	1,8	25,3	129,7
2	Чай с молоком	150	2.34	2.34	14.02	84.8
Итого за прием пищи:			**5,44**	**4,14**	**39,32**	**214,5**
Итого за день:			**53,1**	**54,23**	**198,84**	**1383,91**

14 день						
№ Технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак						
32	Каша ячневая	200	6.87	8.04	25.92	214
1	Чай сладкий	150	9	2.3	10.5	39.8
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5	4.38	7.7	9.24	125.6
Итого за прием пищи:			**20.25**	**18.04**	**45.66**	**379.4**
II завтрак						
74	Сок	100	0.9	0.18	17.71	76.9
Итого за прием пищи:			**0.9**	**0.18**	**17.71**	**76.9**
Обед						
103	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0.84	6.79	5.64	88.0
13	Суп с гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8
5	Макароны отварные	150	5.9	8.11	31.29	299.76
41	Гуляш	100	23.80	19.52	5.74	203.00
9	Компот из свежих фруктов	150	5.82	5.82	13.39	52.03
77	Хлеб	1/ 20	1.52	0.16	9.80	47
Итого за прием пищи:			**40,09**	**42,84**	**81,96**	**872,59**
Полдник						
82	Ватрушка с повидлом	80	5.76	6.63	18.28	156
2	Чай с молоком	150	2.34	2.34	14.02	84.8
Итого за прием пищи:			**8.1**	**8.97**	**32.3**	**240.8**
Всего за день:			**69,34**	**70,03**	**177,63**	**1569,69**