



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации горячего питания в
дошкольных образовательных учреждениях
г.Славгорода
2025г.
с 3 до 7 лет



№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Первый день - понедельник								
Завтрак								
1	Каша молочная из манной крупы с маслом	200	6,21	7,47	25,09	192,00		277
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	4,49	8,48	10,32	135,88		104
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,30	47,78		263;264
	Итого за завтрак:	440	10,7	15,95	48,71	375,66		
Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	150	0,50	0,00	20,20	99,00		532
Обед								
1	Суп гороховый с гречками	200/15	7,65	0,66	26,35	154,62		35;185
2	Котлета мясная	60	9,34	6,94	9,42	137,26		608
3	Макаронные изделия отварные	120	4,17	7,72	26,22	189,41		204
4	Соус овощной	25	0,35	0,98	2,58	15,50		228
5	Хлеб пшеничный, ржанной	30/20	3,53	1,11	21,63	111,27		1;87
6	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00		241
7	Кислота аскорбиновая						50мг	
	Итого за обед:	670	25,52	17,41	110,00	698,06		
Полдник								
1	Пирожок с повидлом	60	3,45	1,40	33,33	190,00		458
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,30	47,78		263;264
	Итого за полдник:	260	3,45	1,4	46,63	237,78		
	ИТОГО за первый день	1520	40,17	34,76	225,54	1410,50		
Второй день - вторник								
Завтрак								
1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,01	8,09	28,39	213,00		96
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	84,40		107
3	Какао с молоком	200	1,33	1,44	14,44	100,00		248
	Итого за завтрак:	435	10,64	13,89	57,45	397,40		
Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	150	0,50	0,00	20,20	99,00		532
Обед								
1	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,88	5,39	6,78	95,49		156
2	Жаркое по-домашнему	200	20,23	13,33	15,61	330,05		153
3	Огурцы свежие	30	0,20	0,00	0,80	4,50		120
4	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00		241
5	Кислота аскорбиновая						50мг	
6	Хлеб пшеничный, ржанной	30/20	3,53	1,11	21,63	111,27		1;87
	Итого за обед:	700	26,32	19,83	68,62	631,31		
Полдник								
1	Кондитерское изделие	50	2,6	2,15	37,85	182,25		
2	Ряженка	150	4,5	1,5	6,30	60,00		435
	Итого за полдник:	200	7,1	3,65	44,15	242,25		
	ИТОГО за второй день	1485	44,56	37,37	190,42	1369,96		

Третий день - среда								
Завтрак								
1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	6,21	7,73	27,71	201,00		84
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	84,40		107
3	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,40	15,55	102,22		253
	Итого за завтрак:	435	9,91	13,49	57,88	387,62		
Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	150	0,50	0,00	20,20	99,00		532
Обед								
1	Свекольник со сметаной	200	1,63	5,31	11,28	87,80		58
2	Ленивые голубцы	200	16,43	12,71	11,97	227,51		151
4	Кисель	200	0,40	0,02	25,24	102,72		376
5	Кислота аскорбиновая						50мг	
6	Хлеб пшеничный, ржанной	30/20	3,53	1,11	21,63	111,27		1;87
	Итого за обед:	650	21,99	19,15	70,12	529,30		
Полдник								
1	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100/15	11,32	10,17	27,54	303,66		117
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,30	47,78		263;264
	Итого за полдник:	315	11,32	10,17	40,84	351,44		
	ИТОГО за третий день	1400	43,22	42,81	168,84	1268,36		
Четвертый день - четверг								
Завтрак								
1	Каша гречневая молочная с маслом	200	6,04	6,59	29,31	204,27		681
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	4,49	8,48	10,32	135,88		104
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,30	47,78		263;264
	Итого за завтрак:	440	10,53	15,07	52,93	387,93		
Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	150	0,50	0,00	20,20	99,00		532
Обед								
1	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,80		142
2	Гуляш из мяса свинины	70	12,37	9,98	3,18	151,59		277
3	Рис отварной	120	2,99	4,89	30,09	180,56		424
4	Хлеб пшеничный, ржанной	30/20	3,53	1,11	21,63	111,27		1;87
6	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00		241
7	Кислота аскорбиновая						50мг	
	Итого за обед:	640	21,52	18,25	92,41	617,22		
Полдник								
1	Плюшка с сахаром	60	5,89	6,44	37,94	233,67		32
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,30	47,78		263;264
	Итого за полдник:	260	5,89	6,44	51,24	281,45		
	ИТОГО за четвертый день	1490	38,44	39,76	216,78	1385,60		
Пятый день - пятница								
Завтрак								
1	Каша молочная с овсяными хлопьями "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187,00		93
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	84,40		107
3	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,40	15,55	102,22		253
	Итого за завтрак:	435	10,05	14,27	52,03	373,62		
Второй завтрак								
1	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	47,00		368
Обед								
1	Суп рисовый со сметаной	200	2,00	2,24	13,60	82,60		42
2	Рыба, тушенная под овощами	80	10	12,3	2,6	161,10		106;144
3	Картофельное пюре	120	3,30	4,24	16,42	122,00		321
5	Салат Витаминный	50	0,83	3,54	2,46	45,38		13
6	Кисель	200	0,40	0,02	25,24	102,72		376
7	Кислота аскорбиновая						50мг	
8	Хлеб пшеничный, ржанной	30/20	3,53	1,11	21,63	111,27		1;87
	Итого за обед:	700	20,06	23,45	81,95	625,07		
Полдник								
1	Кондитерское изделие	50	2,6	2,15	37,85	182,25		
2	Молоко	150	5,87	4,0	9,73	98,93		434
	Итого за полдник:	200	8,47	6,15	47,58	281,18		
	ИТОГО за пятый день	1435	38,98	43,87	191,36	1326,87		

Шестой день - понедельник								
Завтрак								
1	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,55	7,47	26,08	192,00		173
2	Бутерброд с повидлом	30/15	2,69	0,28	22,42	102,00		109;110
3	Какао с молоком	200	1,33	1,44	14,44	100,00		248
	Итого за завтрак:	445	9,57	9,19	62,94	394,00		
Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	150	0,50	0,00	20,20	99,00		532
Обед								
1	Суп гречневый со сметаной	200	2,00	2,24	13,60	82,60		80
2	Котлета мясная	60	9,34	6,94	9,42	137,26		608
3	Макаронные изделия отварные	120	4,17	7,72	26,22	189,41		204
4	Соус овощной	25	0,35	0,98	2,58	15,50		228
5	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00		241
6	Кислота аскорбиновая						50мг	
7	Хлеб пшеничный, ржанной	30/20	3,53	1,11	21,63	111,27		1;87
	Итого за обед:	655	19,87	18,99	97,25	626,04		
Полдник								
1	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	214,8		469
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,30	47,78		263;264
	Итого за полдник:	260	4,37	7,51	45,65	262,58		
	ИТОГО за шестой день	1510	34,31	35,69	226,04	1381,62		
Седьмой день - вторник								
Завтрак								
1	Каша молочная кукурузная	200	6,21	5,28	27,90	184,00		168
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	4,49	8,48	10,32	135,88		104
3	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,40	15,55	102,22		253
	Итого за завтрак:	440	12,10	15,16	53,77	422,10		
Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	150	0,50	0,00	20,20	99,00		532
Обед								
1	Борщ со сметаной	200	3,77	2,93	15,87	104,9		56
2	Котлета рыбная	75	12,96	6	10,23	151,93		18
3	Соус овощной	25	0,35	0,98	2,58	15,50		228
4	Горошница	120	10,91	5,61	27,12	195,19		427,428
5	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00		241
6	Кислота аскорбиновая						50мг	
7	Хлеб пшеничный, ржанной	30/20	3,53	1,11	21,63	111,27		1;87
	Итого за обед:	670	32,00	16,63	101,23	668,79		
Полдник								
1	Пирожок с повидлом	60	3,91	5,23	39,17	216,73		
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,30	47,78		263;264
	Итого за полдник:	260	3,9127	5,2346	52,467	264,508		
	ИТОГО за седьмой день	1520	48,51	37,02	227,67	1454,40		
Восьмой день - среда								
Завтрак								
1	Суп молочный вермишелевый	200	12,17	6,51	23,54	182,00		43
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	84,40		107
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,30	47,78		263;264
	Итого за завтрак:	435	14,47	10,87	51,46	314,18		
Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	150	0,50	0,00	20,20	99,00		532
Обед								
1	Суп овощной со сметаной	200	1,75	5	8,53	97,42		202
2	Суфле из печени	80	14,09	7,27	10,14	163,43		34
3	Соус овощной	25	0,35	0,98	2,58	15,50		228
4	Рис отварной	120	2,99	4,89	30,09	180,56		424
5	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	0,8	5,4		120
6	Кисель	200	0,40	0,02	25,24	102,72		376
7	Кислота аскорбиновая						50мг	
8	Хлеб пшеничный, ржанной	30/20	3,53	1,11	21,63	111,27		1;87
	Итого за обед:	705	23,41	19,37	99,01	676,30		
Полдник								
1	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,6	2,15	37,85	182,25		
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,30	47,78		263;264
	Итого за полдник:	250	2,6	2,15	51,15	230,03		
	ИТОГО за восьмой день	1540	40,98	32,39	221,82	1319,51		

Девятый день - четверг							
Завтрак							
1	Макароны отварные с тертым сыром	200	15,76	10,28	31,78	264,00	206
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,30	47,78	263;264
	Итого за завтрак:	400	15,76	10,28	45,08	311,78	
Второй завтрак							
1	Сок фруктовый	150	0,50	0,00	20,20	99,00	532
Обед							
1	Суп с клецками на курином бульоне	200	2,44	3,56	11,32	94,5	37
2	Плов с птицей	200	19,33	16,19	33,99	289,00	304
3	Салат Витаминный	50	0,83	3,54	2,46	45,38	13
4	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00	241
5	Кислота аскорбиновая					50мг	
6	Хлеб пшеничный, ржанной	30/20	3,53	1,11	21,63	111,27	1;87
	Итого за обед:	700	26,61	24,40	93,20	630,15	
Полдник							
1	Ватрушка с творогом	80	2,72	12,96	54,40	214,40	249
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,30	47,78	263;264
	Итого за полдник:	280	2,72	12,96	67,70	262,18	
	ИТОГО за девятый день	1530	45,59	47,64	226,18	1303,11	
Десятый день - пятница							
Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213,00	96
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	84,40	107
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,30	47,78	263;264
	Итого за завтрак:	435	9,31	12,45	56,31	345,18	
Второй завтрак							
1	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	47,00	368
Обед							
1	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,33	167,00	87
2	Тефтели мясо-крупяная в томатном соусе	60/20	7,18	7,59	5,85	120,4	174
3	Каша гречневая	120	3,6	5,12	17,52	224,42	186
5	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00	241
6	Кислота аскорбиновая					50мг	
7	Хлеб пшеничный, ржанной	30/20	3,53	1,11	21,63	111,27	1;87
	Итого за обед:	650	23,39	22,22	83,13	713,09	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	50	2,6	2,15	37,85	182,25	
2	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,00	945
	Итого за полдник:	250	4	3,75	54,25	268,25	
	ИТОГО за десятый день	1435	37,10	38,42	203,49	1373,52	