

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Киевский детский сад «Тополек»  
(МБДОУ Киевский д/с «Тополек»)  
ул. Ленинская, 93 Ремонтненский район,  
Ростовская область, 347492  
mail: topolek.detskiysad@mail.ru



Утверждаю:

Заведующий

Л. М. Кривко

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ**  
**для организации питания детей**  
**дошкольного возраста**

с. Киевка  
2024

| Приём пищи                      | Наименование блюда                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                 |                                     |             | Б                    | Ж            | У             |                         |             |
| <b>День 1</b><br><i>Завтрак</i> | Каша манная молочная с изюмом       | 205         | 7.3                  | 8.3          | 50.3          | 302                     | 135         |
|                                 | Сливочное масло                     | 5           | 4.15                 | 0.05         | 0.05          | 37.4                    |             |
|                                 | Сыр порционный                      | 15          | 3.48                 | 4.44         | 0             | 54.6                    |             |
|                                 | Чай с сахаром                       | 200         | 12                   | 3.06         | 13            | 49.28                   | 136         |
| <i>Завтрак</i>                  | Сок «Дивный сад»                    | 150         | 0.40                 | -            | 20.4          | 150.0                   |             |
| <i>Обед</i>                     | Борщ                                | 220         | 1.28                 | 3.88         | 8.74          | 75                      | 56          |
|                                 | Котлета мясная                      | 80          | 11.04                | 5.72         | 5.27          | 125.05                  | 101         |
|                                 | Каша гречневая                      | 200         | 4.04                 | 0.36         | 21.26         | 104.4                   | 163         |
|                                 | Салат из моркови с яблоком и изюмом | 40          | 0.51                 | 2.05         | 4.37          | 38.04                   | 39          |
|                                 | Кампот из сухофруктов               | 200         | 1.04                 | -            | 26.96         | 107.44                  | 126         |
| <i>Полдник</i>                  | Булочка                             | 20          | 1.85                 | 0.40         | 10.44         | 52.8                    | 479         |
|                                 | Йогурт 1,5% жирность                | 150         | 6.15                 | 2.25         | 8.85          | 78                      |             |
|                                 | <b>Хлеб за весь день</b>            | 100         | 9.1                  | 2.1          | 50.4          | 242                     |             |
| <b>ИТОГ 1 ДЕНЬ</b>              |                                     |             | <b>62.34</b>         | <b>32.61</b> | <b>220.04</b> | <b>1416.01</b>          |             |
| <b>День 2</b><br><i>Завтрак</i> | Каша рисовая с тыквой               | 200         | 8.2                  | 8.64         | 37.36         | 259.36                  |             |
|                                 | Какао с молоком                     | 200         | 6.2                  | 6.4          | 22.36         | 169.82                  |             |
| <i>Завтрак</i>                  | Яблоки                              | 100         | 0.3                  | 0.4          | 11.5          | 48                      |             |
| <i>Обед</i>                     | Суп вермишелевый с зелёным горошком | 220         | 4.51                 | 4.71         | 14.19         | 117.26                  | 81          |
|                                 | Каша ячневая                        | 150         | 4.5                  | 4.5          | 26.21         | 165.96                  | 128         |
|                                 | Курица отварная                     | 53          | 12.59                | 10.6         | 0.20          | 146                     | 96          |
|                                 | Винигрет                            | 60          | 0.70                 | 5.4          | 2.7           | 62                      | 28          |
|                                 | Кисель из яблок                     | 200         | 0                    | 0            | 19.6          | 80                      | 122         |
| <i>Полдник</i>                  | Макароны отварные                   | 150         | 5.51                 | 4.2          | 33.3          | 196                     | 147         |

|                    |                                  |     |              |              |               |                |     |
|--------------------|----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
|                    | Печеночки                        | 60  | 10.32        | 9.36         | 0.12          | 125.4          | 98  |
|                    | Икра кабачковая                  | 30  | 0.3          | 2.1          | 2.1           | 29.1           |     |
|                    | Чай с сахаром                    | 200 | 12           | 3.06         | 13            | 49.28          | 136 |
|                    | <b>Хлеб за весь день</b>         | 100 | 9.1          | 2.1          | 50.4          | 242            |     |
| <b>ИТОГ 2 ДЕНЬ</b> |                                  |     | <b>74.03</b> | <b>61.47</b> | <b>233.85</b> | <b>1687.18</b> |     |
| <b>День 3</b>      | Омлет с зелёным горошком         | 80  | 5.62         | 11.70        | 4.66          | 146.46         | 219 |
| <i>Завтрак</i>     | Печенье                          | 20  | 4.1          | 2.3          | 13.2          | 94             | 151 |
|                    | Чай с молоком                    | 180 | 3.18         | 2.79         | 13.57         | 92.39          | 394 |
| <i>Завтрак</i>     | Сок «Родной»                     | 100 | 0            | 0            | 11            | 45             |     |
| <i>Обед</i>        | Суп фасолевый с гренками         | 200 | 9.38         | 5.86         | 9.78          | 152.56         | 774 |
|                    | Картофельное пюре                | 180 | 3.90         | 5.61         | 9.64          | 148.68         | 58  |
|                    | Рыба                             | 60  | 8.61         | 2.37         | 2.85          | 67.5           | 78  |
|                    | Салат из свеклы и яблок          | 40  | 0.44         | 2.07         | 4.58          | 38.68          | 35  |
|                    | Кампот из свежемороженых фруктов | 200 | 0.2          | 0.08         | 17.42         | 69.44          | 127 |
| <i>Полдник</i>     | Вареники ленивые                 | 80  | 13.39        | 6.58         | 13.10         | 164.80         | 229 |
|                    | Сметана                          | 10  | 0.25         | 2            | 0.34          | 20.6           |     |
|                    | Кофейный напиток на молоке       | 200 | 4.58         | 5.04         | 21.5          | 145.34         | 130 |
|                    | <b>Хлеб за весь день</b>         | 100 | 9.1          | 2.1          | 50.4          | 242            |     |
| <b>ИТОГ 3 ДЕНЬ</b> |                                  |     | <b>62.75</b> | <b>48.5</b>  | <b>172.04</b> | <b>1427.45</b> |     |
| <b>День 4</b>      | Капуста тушеная                  | 180 | 3.82         | 8.06         | 8.37          | 143.64         | 50  |
| <i>Завтрак</i>     | Печень по строгоновски           | 60  | 9.6          | 13.2         | 0.07          | 147            | 99  |
|                    | Яйцо куриное отварное            | 20  | 2.6          | 2.4          | 2             | 31.4           | 150 |
|                    | Чай с сахаром                    | 200 | 12           | 3.06         | 13            | 49.28          | 136 |

|                    |                                   |               |             |              |               |                |       |
|--------------------|-----------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| <b>Завтрак</b>     | Апельсин                          | 100           | 0.9         | 0.2          | 8.1           | 43             |       |
| <b>Обед</b>        | Суп картофельный с клёцками       | 200           | 1.7         | 2.3          | 11.5          | 74             | 41    |
|                    | Каша пшеничная                    | 150           | 6.3         | 4.61         | 26.1          | 166.01         | 125   |
|                    | Тефтели                           | 60            | 9.37        | 8.1          | 3.65          | 126.73         | 107   |
|                    | Горошек зелёный отварной          | 40            | 2.04        | 2.39         | 3.38          | 43.23          | 3     |
|                    | Кисель из варенья                 | 200           | 0.08        | 0            | 22.26         | 88.14          | 383   |
| <b>Полдник</b>     | Оладьи из творога                 | 100           | 13.98       | 9.71         | 22.42         | 233            | 239   |
|                    | Сгущённое молоко                  | 5             | 0.41        | 0.44         | 2.8           | 17.25          |       |
|                    | Какао на молоке                   | 200           | 6.2         | 6.4          | 22.36         | 169.82         | 120   |
|                    | <b>Хлеб за весь день</b>          | 100           | 9.1         | 2.1          | 50.4          | 242            |       |
| <b>ИТОГ 4 ДЕНЬ</b> |                                   |               | <b>78.1</b> | <b>62.97</b> | <b>196.41</b> | <b>1574.50</b> |       |
| <b>День 5</b>      | Каша тыквенная с молоком          | 175           | 18.24       | 7.95         | 32.9          | 276.12         | 293   |
|                    | <b>Завтрак</b>                    | Чай с молоком | 180         | 3.18         | 2.79          | 13.57          | 92.39 |
| <b>Завтрак</b>     | Сок «Родной»                      | 100           | 0           | 0            | 11            | 45             |       |
| <b>Обед</b>        | Рассольник домашний               | 200           | 1.8         | 4            | 11.1          | 89             | 37    |
|                    | Сметана                           | 10            | 0.25        | 2            | 0.34          | 20.6           |       |
|                    | Плов из курицы                    | 200           | 18.6        | 2.1          | 39.3          | 433            | 100   |
|                    | Салат из свеклы                   | 40            | 0.56        | 2.44         | 3.34          | 37.56          | 33    |
|                    | Компот из плодов консервированных | 200           | 0.48        | 0.18         | 32.44         | 133.4          | 377А  |
| <b>Полдник</b>     | Картофельное пюре                 | 180           | 3.90        | 5.61         | 9.64          | 148.68         | 58    |
|                    | Котлета рыбная                    | 80            | 17.88       | 2.49         | 4.77          | 109.30         | 88    |
|                    | Зефир                             | 20            | 0           | 0            | 0             | 0              | 702   |
|                    | Чай с лимоном                     | 180           | 0.13        | 0.02         | 10.21         | 41             | 393   |

|                    |                                     |     |              |              |               |                |      |
|--------------------|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
|                    | <b>Хлеб за весь день</b>            | 100 | 9.1          | 2.1          | 50.4          | 242            |      |
| <b>ИТОГ 5 ДЕНЬ</b> |                                     |     | <b>74.12</b> | <b>31.68</b> | <b>219.01</b> | <b>1668.05</b> |      |
| <b>День 6</b>      | Каша овсяная<br>молочная жидкая     | 150 | 4.99         | 8.25         | 16.98         | 162.33         | 69   |
| <b>Завтрак</b>     | Масло сливочное                     | 20  | 0.16         | 15.64        | 0.12          | 147            |      |
|                    | Сыр порционный                      | 7   | 1.66         | 2.13         | 0             | 26.25          |      |
|                    | Кофейный напиток<br>на молоке       | 200 | 4.58         | 5.04         | 21.5          | 145.34         | 130  |
| <b>Завтрак</b>     | Бананы                              | 100 | 1.5          | 0.5          | 21            | 96             |      |
| <b>Обед</b>        | Суп-лапша<br>домашняя               | 220 | 1.94         | 4.47         | 10.49         | 89.98          | 86   |
|                    | Рагу овощное                        | 150 | 3.75         | 5.09         | 14.45         | 126.32         | 59   |
|                    | Кнели куринные                      | 70  | 19.87        | 16.50        | 6.18          | 253.17         | 312  |
|                    | Кисель из<br>сухофруктов            | 200 | 1            | 0.1          | 28.6          | 115            | 9/10 |
| <b>Полдник</b>     | Ватрушка с творогом                 | 80  | 8.38         | 8.72         | 26.48         | 229.84         | 140  |
|                    | Ряженка                             | 100 | 2.9          | 2.5          | 4.1           | 53             | 4    |
|                    | <b>Хлеб за весь день</b>            | 100 | 9.1          | 2.1          | 50.4          | 242            |      |
| <b>ИТОГ 6 ДЕНЬ</b> |                                     |     | <b>59.83</b> | <b>71.04</b> | <b>200.3</b>  | <b>1686.23</b> |      |
| <b>День 7</b>      | Оладьи                              | 120 | 8.46         | 13.54        | 45.69         | 337.85         | 449  |
| <b>Завтрак</b>     | Сгущённое молоко                    | 5   | 0.41         | 0.44         | 2.8           | 17.25          |      |
|                    | Кофейный напиток<br>на молоке       | 200 | 4.58         | 5.04         | 21.5          | 145.34         | 130  |
| <b>Завтрак</b>     | Сок «Родной»                        | 100 | 0            | 0            | 11            | 45             |      |
| <b>Обед</b>        | Суп с рыбными<br>консервами         | 200 | 13.76        | 13.44        | 22.92         | 267.60         | 87   |
|                    | Тефтели рыбные                      | 80  | 7.24         | 5.44         | 7.49          | 91.52          | 11-7 |
|                    | Вермишель с<br>маслом               | 150 | 5.85         | 6.15         | 31.26         | 207.375        | 77   |
|                    | Икра кабачковая<br>консервированная | 40  | 0.4          | 2.8          | 2.8           | 38.8           |      |
|                    | Кампот из<br>чернослива и изюма     | 200 | 0.7          | 0            | 21.6          | 85             |      |

|                    |                                       |     |              |              |               |                |      |
|--------------------|---------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| <i>Полдник</i>     | Пирожок печённый с повидлом           | 80  | 4.6          | 1.87         | 44.44         | 212.8          | 454  |
|                    | Чай с сахаром                         | 200 | 12           | 3.06         | 13            | 49.28          | 136  |
|                    | <b>Хлеб за весь день</b>              | 100 | 9.1          | 2.1          | 50.4          | 242            |      |
| <b>ИТОГ 7 ДЕНЬ</b> |                                       |     | <b>67.1</b>  | <b>53.88</b> | <b>274.9</b>  | <b>1739.82</b> |      |
| <b>День 8</b>      | Оладьи с яблоками                     | 100 | 7.25         | 4.95         | 33.77         | 201.05         | 141  |
| <i>Завтрак</i>     | Кефир                                 | 100 | 2.9          | 2.5          | 2.5           | 48             |      |
| <i>Завтрак</i>     | Апельсины                             | 100 | 0.9          | 0.2          | 8.1           | 43             |      |
| <i>Обед</i>        | Суп картофельный с горохом            | 250 | 11.72        | 7.32         | 12.23         | 190.7          | 774  |
|                    | Голубцы ленивые                       | 80  | 5.85         | 5.86         | 7.47          | 106.57         | 94   |
|                    | Кисель из свеж.фрук                   | 200 | 0            | 0            | 19.6          | 80             | 122  |
| <i>Полдник</i>     | Каша молочная ассорти                 | 150 | 3.75         | 4.35         | 19.8          | 132            | 16/4 |
|                    | Чай с сахаром                         | 200 | 12           | 3.06         | 13            | 49.28          | 136  |
|                    | Бутерброд с сыром                     | 60  | 6.98         | 14.84        | 16.06         | 228.70         | 1    |
|                    | <b>Хлеб за весь день</b>              | 100 | 9.1          | 2.1          | 50.4          | 242            |      |
| <b>ИТОГ 8 ДЕНЬ</b> |                                       |     | <b>60.45</b> | <b>45.45</b> | <b>183.47</b> | <b>1321.3</b>  |      |
| <b>День 9</b>      | Макароны с тёртым сыром               | 150 | 10.71        | 11.04        | 29.22         | 271.94         | 78   |
| <i>Завтрак</i>     | Салат из консервированной кукурузы    | 40  | 1.15         | 2.47         | 3.22          | 39.72          | 12   |
|                    | Молоко кипячёное                      | 180 | 5.49         | 4.89         | 9.09          | 102            | 400  |
| <i>Завтрак</i>     | Сок «Родной»                          | 100 | 0            | 0            | 11            | 45             |      |
| <i>Обед</i>        | Борщ с фасолью                        | 220 | 3.12         | 4.49         | 12.78         | 104.06         | 63   |
|                    | Птица тушенная в соусе с овощами      | 230 | 11.62        | 8.3          | 21.07         | 205.71         | 302  |
|                    | Салат из солёных огурцов с картофелем | 40  | 0.55         | 2.08         | 3.43          | 34.64          | 22   |
|                    | Кампот из свежемороженых              | 200 | 0.2          | 0.08         | 17.42         | 69.44          | 127  |

|                      |                              |     |               |               |                |                 |     |
|----------------------|------------------------------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
|                      | фруктов                      |     |               |               |                |                 |     |
| <b>Полдник</b>       | Булочка молочная             | 20  | 1.86          | 0.40          | 10.44          | 52.80           | 479 |
|                      | Фругурт 1.5% жирности        | 150 | 6.15          | 2.25          | 8.85           | 78              |     |
|                      | <b>Хлеб за весь день</b>     | 100 | 9.1           | 2.1           | 50.4           | 242             |     |
| <b>ИТОГ 9 ДЕНЬ</b>   |                              |     | <b>49.95</b>  | <b>38.1</b>   | <b>176.92</b>  | <b>1245.31</b>  |     |
| <b>День 10</b>       | Суп молочный с макаронами    | 250 | 8.25          | 11.25         | 25.8           | 233.8           | 35  |
| <b>Завтрак</b>       | Печенье                      | 20  | 4.1           | 2.3           | 13.2           | 94              | 151 |
|                      | Кофейный напиток на молоке   | 200 | 4.58          | 5.04          | 21.5           | 145.34          | 130 |
| <b>Ззавтрак</b>      | Яблоки                       | 100 | 0.3           | 0.4           | 11.5           | 48              |     |
| <b>Обед</b>          | Суп крестьянский со сметаной | 250 | 3.03          | 2.03          | 16.5           | 115.1           | 39  |
|                      | Жаркое по домашнему          | 150 | 18.35         | 4.70          | 16.32          | 180             | 276 |
|                      | Огурец свежий парниковый     | 20  | 0.14          | 0.02          | 0.38           | 2.2             |     |
|                      | Кампот из апельсинов         | 200 | 0.45          | 0.01          | 33.49          | 138.6           | 374 |
| <b>Полдник</b>       | Сельдь с луком               | 25  | 2.5           | 2.1           | 1              | 33              | 32  |
|                      | Картофель отварной           | 150 | 3.90          | 5.61          | 9.64           | 148.68          | 1/3 |
|                      | Чай с лимоном                | 180 | 0.13          | 0.02          | 10.21          | 41              | 393 |
|                      | <b>Хлеб за весь день</b>     | 100 | 9.1           | 2.1           | 50.4           | 242             |     |
| <b>ИТОГ 10 ДЕНЬ</b>  |                              |     | <b>54.83</b>  | <b>35.58</b>  | <b>209.94</b>  | <b>1421.72</b>  |     |
| <b>ИТОГО 10 ДНЕЙ</b> |                              |     | <b>643.50</b> | <b>481.28</b> | <b>2086.88</b> | <b>15187.57</b> |     |
|                      |                              |     | <b>64-35</b>  | <b>48-13</b>  | <b>208-69</b>  | <b>1518-757</b> |     |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430601

Владелец Кривко Любовь Михайловна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025