

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  Кривко Л. М.

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

с. Киевка
2026 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 <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	
	Хлеб за весь день	100	9.1	2.1	50.4	242	
ИТОГ 1 ДЕНЬ			62.34	32.61	220.04	1416.01	
День 2 <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
	Хлеб за весь день	100	9.1	2.1	50.4	242	
ИТОГ 2 ДЕНЬ			74.03	61.47	233.85	1687.18	
День 3	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 свежемороженных 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
	Хлеб за весь день	100	9.1	2.1	50.4	242	
ИТОГ 3 ДЕНЬ			62.75	48.5	172.04	1427.45	
День 4	Капуста тушеная	180	3.82	8.06	8.37	143.64	50
<i>Завтрак</i>	Печень по строгиновски	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

Завтрак	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	
Обед	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
Полдник	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
	Хлеб за весь день	100	9.1	2.1	50.4	242	
ИТОГ 4 ДЕНЬ			78.1	62.97	196.41	1574.50	
День 5	Каша тыквенная с молоком	175	18.24	7.95	32.9	276.12	293
	Завтрак Чай с молоком	180	3.18	2.79	13.57	92.39	394
Завтрак	Сок «Родной»	100	0	0	11	45	
Обед	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
Полдник	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

	Хлеб за весь день	100	9.1	2.1	50.4	242	
ИТОГ 5 ДЕНЬ			74.12	31.68	219.01	1668.05	
День 6	Каша овсяная молочная жидкая	150	4.99	8.25	16.98	162.33	69
Завтрак	Масло сливочное	20	0.16	15.64	0.12	147	
	Сыр порционный	7	1.66	2.13	0	26.25	
	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	130
Завтрак	Бананы	100	1.5	0.5	21	96	
Обед	Суп-лапша 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 сухофруктов	200	1	0.1	28.6	115	9/10
Полдник	Ватрушка с творогом	80	8.38	8.72	26.48	229.84	140
	Ряженка	100	2.9	2.5	4.1	53	4
	Хлеб за весь день	100	9.1	2.1	50.4	242	
ИТОГ 6 ДЕНЬ			59.83	71.04	200.3	1686.23	
День 7	Оладьи	120	8.46	13.54	45.69	337.85	449
Завтрак	Сгущённое молоко	5	0.41	0.44	2.8	17.25	
	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	130
Завтрак	Сок «Родной»	100	0	0	11	45	
Обед	Суп с рыбными 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 маслом	150	5.85	6.15	31.26	207.375	77
	Икра кабачковая консервированная	40	0.4	2.8	2.8	38.8	
	Кампот из 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
	Хлеб за весь день	100	9.1	2.1	50.4	242	
ИТОГ 7 ДЕНЬ			67.1	53.88	274.9	1739.82	
День 8	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
	Хлеб за весь день	100	9.1	2.1	50.4	242	
ИТОГ 8 ДЕНЬ			60.45	45.45	183.47	1321.3	
День 9	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						
Полдник	Булочка молочная	20	1.86	0.40	10.44	52.80	479
	Фругурт 1.5% жирности	150	6.15	2.25	8.85	78	
	Хлеб за весь день	100	9.1	2.1	50.4	242	
ИТОГ 9 ДЕНЬ			49.95	38.1	176.92	1245.31	
День 10	Суп молочный с макаронами	250	8.25	11.25	25.8	233.8	35
Завтрак	Печенье	20	4.1	2.3	13.2	94	151
	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	130
Ззавтрак	Яблоки	100	0.3	0.4	11.5	48	
Обед	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
Полдник	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
	Хлеб за весь день	100	9.1	2.1	50.4	242	
ИТОГ 10 ДЕНЬ			54.83	35.58	209.94	1421.72	
ИТОГО 10 ДНЕЙ			643.50	481.28	2086.88	15187.57	
			64-35	48-13	208-69	1518-757	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430601

Владелец Кривко Любовь Михайловна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849349

Владелец Кривко Любовь Михайловна

Действителен с 26.08.2025 по 26.08.2026