



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ

«Детский сад № 49»

В.Р. Хакимзянова

От 01.10. 2025 года

**Десятидневное меню
для детей от 3-7 лет с 10-часовым пребыванием детей
в дошкольном учреждении**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- гетичес- кая цен- ность (ккал)	Витамин С (мг)	№ тех- нологи- ческой карты
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
Каша ячневая молочная		180	5,61	9,0	12,58	208,6	1,54	№ 18
Чай полусладкий		200	-	-	8,0	29,92	-	№ 2
Батон «Подмосковный новый» в/с		30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное (порциями)		5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак:		415	8,39	13,43	39,84	368,22		
Второй завтрак:								
10.00 Сок		200	0	0,2	20,2	82,68	20	
Итого за 2 завтрак:		200	0	0,2	20,2	82,68		
Обед								
Салат из свеклы		50	0,48	6,19	2,31	47,9	11,0	№ 75
Щи из свежей капусты		180	5,6	9,03	14,07	154,6	31,44	№ 32
Биточки куриные		70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№ 58
Картофель отварной, запеченный с маслом		150	3,49	4,77	12,76	154,8	4,68	№ 48
Компот из сухофруктов		180	0,43	-	20,88	80,61	0,3	№ 6
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»		30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой		37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:		697	24,73	32,84	76,05	709,52		
Полдник								
Булочка ванильная		60	4,6	4,1	30,5	177	-	№ 88
Чай с молоком		200	2,8	3,2	15,3	120	1,3	№ 1
Итого за полдник:		260	7,4	7,3	45,8	297		
Итого за 1 день:		1572	40,52	53,77	181,89	1457,42	71,07	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ т номери ческо кар
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Запеканка из риса с творогом	150	10,76	11,14	27,69	252,53	0,62	№ 1
Соус молочный сладкий	20	0,4	1,16	1,32	17,2	-	
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№ 2
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Итого за завтрак:	400	13,92	12,78	56,25	393,65		
Второй завтрак:							
10-00 Снежок	150	3,9	3,75	16,2	115,0	0,4	
Итого за 2 завтрак:	150	3,9	3,75	16,2	115,0		
Обед							
Винегрет	50	0,87	3,38	4,87	52,5	5,75	№ 3
Суп рыбный	180	6,12	2,28	9,88	84,09	1,87	№ 4
Гуляш мясной	80	9,76	10,68	2,9	146,21	0,73	№ 5
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04	№ 6
Компот из шиповника	180	0,45	-	15,49	65,3	0,5	№ 7
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	687	28,42	26,82	83,11	685,4		
Полдник							
Пряники	50	2,4	1,4	38,85	167,9	-	
Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5	№ 8
Итого за полдник:	250	6,75	6,28	56,08	294,3		
Итого за день	1487	52,99	49,63	211,64	1488,35	11,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- гетичес- кая цен- ность (ккал)	Витамин С (мг)	№ тех- нологи- ческой карты
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
Каша рисовая молочная		180	3,75	5,04	21,67	144,9	1,16	№ 17
Какао с молоком		180	3,9	4,39	15,4	66,9	1,5	№ 3
Батон «Подмосковный новый» в/с		30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Сыр		10	2,5	2,9	0,24	39	-	
Итого за завтрак:		400	12,91	12,81	56,55	344,8		
Второй завтрак								
10.00 Фрукты		130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
Итого за 2 завтрак:		130	0,52	0,52	12,74	55,38		
Обед								
Салат из огурцов и помидоров		50	0,47	3,3	2,05	40,1	6,32	№ 80
Суп крестьянский с пшеном		180	4,57	7,42	13,7	139,32	19,53	№ 35
Биточки рыбные		70	11,62	2,4	3,45	82,92	0,2	№ 68
Картофельное пюре		130	2,8	5,2	20,0	137,0	22,2	№ 44
Чай с лимоном		180	0,08	0,009	12,87	50,04	3,6	№ 5
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»		30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой		37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:		677	25,13	24,35	73,14	581,8		
Полдник								
Ватрушка с творогом		70	7,336	7,63	23,17	206,5	0,035	№ 89
Чай полусладкий		200	-	-	8,0	29,92	-	№ 2
Итого за полдник:		270	7,336	7,63	30,37	236,42		
Итого за день		1477	45,896	45,31	172,8	1218,4	67,55	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С (мг)	№ тех- нологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Отварные макароны с сыром	170	5,4	6,5	34,1	219,9	0,05	№ 43
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№ 2
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное (порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак:	405	8,18	10,93	61,36	379,52		
10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
Итого за 2 завтрак:	130	0,52	0,52	12,74	55,38		
Обед							
Салат морковный	50	0,6	2,75	6,41	55,18	2,3	№ 85
Суп картофельный с вермишелью	180	1,8	4,17	13,66	99,23	12,0	№ 26
Биточки мясные (Куриные)	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№ 58
Капуста тушеная с томатом	130	2,7	2,0	8,5	52,5	61,6	№ 45
Компот из свежемороженой ягодной смеси	180	0,22	0,04	14,24	55,67	45	№ 10
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	677	20,05	21,81	68,84	534,19		
Полдник							
Печенье	50	3,5	5,9	37,4	208,5	-	
Чай с лимоном	200	0,08	0,01	14,3	55,6	4,0	№ 5
Итого за полдник:	250	3,58	5,91	51,7	264,1		
Итого за день	1462	32,33	39,17	194,64	1233,19	138,76	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ тех- нологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Каша пшенная молочная	180	7,16	10,69	28,15	236,8	0,7	№ 16
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№ 2
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Итого за завтрак:	410	9,92	11,17	55,39	360,72		
10-00 Снежок	200	5,2	5,0	21,6	155,0	0,8	
Итого за 2 завтрак:	200	5,2	5,0	21,6	155,0		
Обед							
Салат из свежей капусты	50	0,78	3,34	3,0	44,65	15,7	№ 87
Свекольник	180	4,26	7,32	12,97	132,95	4,09	№ 39
Суфле из печени	80	15,5	9,8	1,8	158,1	19,7	№ 61
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,3	3,8	27,2	163,9	0,03	№ 42
Чай с лимоном	180	0,08	0,009	12,87	50,04	3,6	№ 5
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	687	29,81	29,09	76,71	682,12		
Полдник							
Сдоба	60	0,88	2,73	5,232	180,6		
Сок	200	0	0,2	20,2	82,68	20	
Итого за полдник:	260	0,88	2,93	25,43	263,28		
Итого за день	1557	45,81	48,19	179,13	1461,12	64,62	

Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- гетичес- кая цен- ность (ккал)	Витамин С	№ тех- нологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша «Дружба»	180	5,6	9,18	24,55	202,48	1,3	№ 112
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№ 2
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак:	415	8,38	13,61	51,81	362,1		
Второй завтрак							
10.00 Сок	200	0	0,2	20,2	82,68	20	
Итого за 2 завтрак:	200	0	0,2	20,2	82,68		
Обед							
Салат витаминный	50	0,6	2,7	4,1	43,0	11,0	№ 83
Рассольник	180	4,31	7,34	13,69	136,41	11,34	№ 34
Запеканка картофельная с отварным мясом	200	14,1	16,67	24,4	303,0	26,6	№ 57
Компот из сухофруктов	180	0,43	-	20,88	80,61	0,3	№ 6
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	677	24,33	31,54	81,94	695,5		
Полдник							
Сдоба	60	0,88	2,73	5,232	180,6		
Чай с молоком	200	2,8	3,2	15,3	120	1,3	№ 1
Итого за полдник:	260	3,68	5,93	20,53	300,6		
Итого за день	1552	36,39	51,28	174,48	1440,88	71,84	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							№ 22
Запеканка из творога	150	19,79	4,58	35,25	261,37	0,91	
Соус молочный сладкий	20	0,4	1,16	1,32	17,2	-	№ 2
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Итого за завтрак:	400	22,95	6,22	63,81	402,4		
Второй завтрак							
10-00 Снежок	150	3,9	3,75	16,2	115,0	0,4	
Итого за 2 завтрак:	150	3,9	3,75	16,2	115,0		
Обед							
Салат из свежих помидоров	50	0,53	3,4	1,8	41,0	12,0	№ 79
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,67	8,15	10,66	138,0	11,05	№ 28
Голубцы любительские	200	14,26	14,29	8,91	221,05	18,43	№ 55
Компот из шиповника	180	0,45	-	15,49	65,3	0,5	№ 9
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	677	25,8	30,67	55,73	597,83		
Полдник							
Пряники	50	2,4	1,4	38,85	167,9	-	
Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5	№ 3
Итого за полдник:	250	6,37	6,28	56,08	294,33		
Итого за день	1477	59,02	46,92	191,82	1409,56	44,79	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Суп молочный с макаронами	180	4,98	1,6	17,6	105,2	1,3	№ 20
Кофейный напиток с молоком	180	3,87	4,32	18,47	126,14	1,35	№ 4
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Сыр	10	2,5	2,9	0,24	39	-	
Итого за завтрак:	400	14,11	9,3	55,55	364,34		
Второй завтрак							
10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
Итого за 2 завтрак:	130	0,52	0,52	12,74	55,38		
Обед							
Салат и свежих огурцов с луком	50	0,40	3,3	1,88	37,85	0,48	№ 82
Суп гороховый	180	6,92	6,36	18,20	156,13	10,72	№ 33
Рыбные фрикадельки	70	11,39	2,63	3,37	83,49	0,2	№ 70
Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0	22,2	№ 44
Чай с лимоном	180	0,08	0,009	12,87	50,04	3,6	№ 5
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	677	26,48	22,32	75,19	596,99		
Полдник							
Булочка «Домашняя»	60	5,31	4,42	30,75	184,38	1,92	№ 90
Кисель	200	2,5	-	28,0	113,2	-	№ 7
Итого за полдник:	260	7,81	4,42	58,75	297,5		
Итого за день	1467	48,92	36,56	202,23	1314,21	54,77	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- гетичес- кая цен- ность (ккал)	Витамин С (мг)	№ тех- нологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша манная молочная	180	5,67	8,98	22,22	191,19	1,3	№ 13
Чай с лимоном	200	0,08	0,01	14,3	55,6	4	№ 5
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак:	415	8,53	13,42	55,78	376,49		
Второй завтрак							
10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
Итого за 2 завтрак:	130	0,52	0,52	12,74	55,38		
Обед							
Салат из свеклы и яблок	50	0,55	3,39	18,0	50,7	5,28	№ 86
Суп овощной	180	1,98	5,2	11,77	101,4	21,33	№ 27
Рис припущенный с маслом	130	3,2	4,6	32,0	160,77	0,04	№ 41
Биточки мясные (куриные)	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№ 58
Компот из сухофруктов	180	0,43	-	20,88	80,61	0,3	№ 6
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	677	20,89	32,78	108,68	665,09		
Полдник							
Печенье	50	3,5	5,9	37,4	208,5	-	
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№ 2
Итого за полдник:	250	3,5	5,9	45,4	238,42		
Итого за день	1472	33,44	52,62	222,6	1335,38	46,06	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- гетичес- кая цен- ность (ккал)	Витамин С (мг)	№ тех- нологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	180	4,28	1,58	13,62	70,4	0,81	№ 19
Кофейный напиток с молоком	200	4,31	4,8	20,53	140,16	1,5	№ 4
Батон «Подмосковный" в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное (порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак	415	11,35	10,81	53,41	340,26		
Второй завтрак							
10-00 Снежок	200	5,2	5,0	21,6	155	0,8	
Итого за 2 завтрак:	200	5,2	5,0	21,6	155		
Обед							
Салат из огурцов и помидоров	50	0,47	3,35	2,05	40,1	5,2	№ 80
Борщ	180	4,36	7,27	12,49	132,0	20,9	№ 29
Гуляш мясной	80	9,76	10,68	2,9	146,21	0,73	№ 59
Макаронные изделия с маслом	130	4,3	3,8	27,2	163,9	0,03	№ 42
Компот из шиповника	180	0,45	-	15,49	65,3	0,5	№ 9
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	687	24,23	29,93	79,0	679,99		
Полдник							
Ватрушка с джемом	60	3,69	2,92	31,73	197,9	0,62	№ 91
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№ 2
Итого за полдник:	260	3,69	2,92	39,73	227,82		
Итого за день	1562	44,47	48,66	193,74	1403,07	31,1	