

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ «Детский сад № 4
«Красная шапочка»
Смагина В.В.

Приказ № 59 от «25» июня 2025 года

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста
с длительностью пребывания 10 часов
в МКДОУ «Детский сад № 4 «Красная шапочка»

Разработано на основании:

Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
«Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутьяна
«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутьяна
«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» Уральский РЦП, по ред. Перевалова А.Я., г.Пермь, 2011г

[illegible]

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическ ая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
2				белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4	ДЕНЬ ВТОРОЙ														
5	Завтрак														
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7		Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным													
8	59		200	6.11	10.72	32.38	251	0	1.17	0	0	133.77	20.3	0	0.47
9		Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
10	14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
11	376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
12		итого:	450	8.86	18.84	63.26	430.77	0.04	1.17	40	0	150.17	49.3	5.6	1.25
13	Второй завтрак														
14	389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0	6	0	0	18.66	13.33	0	3.73
15		итого:	200	1	0	20.2	84.8	0	6	0	0	18.66	13.33	0	3.73
16	обед														
17	71	Овощи свежие (огурцы)	50	0.35	0.05	1.55	7.5	0.01	14	2.5	0.01	8	12	6.5	0.14
18	84	Борщ с фасолью и картофелем	200	6.53	8.18	11.84	117	0	7.25	0	0	39.55	0	21.21	1.3
19	268/228	Биточки из мяса говядины, тушеные в соусе красном основном	80/50	13.69	20.73	13.62	296.9	34.52	0	44.63	2.24	0	0.28	0	0
20	302	Каша рассыпчатая из крупы гречневой	150	4.83	5.84	33.5	215.84	0.126	0	0	0	9.93	39.17	12.52	0.64
21		Хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.57	64.32	0.3	0	0	0	6	19.5	4.2	0.27
22		Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
23	349	Компот из сухофруктов (С- витаминизация)	200/50мг	0.66	0.09	32.01	132.8	0	0.73	0	0	32.48	0	17.46	0.7
24		итого:	810	30.51	36.54	117.89	912.06	43.656	22.08	47.13	2.95	98.16	73.95	61.89	7.75
25	Полдник														
26		Печенье весовое	60	4.5	7.08	44.94	250.26	0	0	0	0	0	0	0	0
27	382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48
28		итого:	260	8.58	10.62	62.52	368.86	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48
29		итого за весь день	1720	48.95	66	263.87	1796.49	43.696	30.84	87.13	2.95	419.21	136.58	88.83	13.21
30															

№	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетичес кая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
2				белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5	ДЕНЬ ТРЕТИЙ														
6	Завтрак														
7	1	2													
8	54	Каша жидкая кукурузная с маслом сливочным	200	5.43	5.23	33.38	193	0	0	0	0	0	0	0	0
9		Хлеб целебный йодообогатенный	40	2.4	0.86	16.7	85.7	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
10	14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
11	379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0		125.78	0	14	0.13
12		итого:	450	11.08	16.02	66.11	445.3	0.04	1.3	40	0	136.18	29	19.6	0.51
13	Второй завтрак														
14	338	Фрукты свежие (банан)	200	3	1	42	192	0.08	20	0	0	16	84	1.2	20
15		итого:	200	3	1	42	192	0.08	20	0	0	16	84	1.2	20
16	обед														
17	71	Овощи свежие (помидоры)	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	7.5	0.35	7	13	10	0.45
18	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6.13	6.86	13.71	141.14	0	6.85	0	0	33.38	0	21.96	0.88
19	290	Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	80	10.83	12.28	6.92	181.33	0.053	1.013	0	0	37.47	0	0	0
20	302	Каша рассыпчатая из крупы пшеничной	150	8.74	4.9	43.06	267	0.28	0	0.033	0	17.23	2.86	138.75	4.66
21		Хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.57	64.32	0.3	0	0	0	6	19.5	4.2	0.27
22		Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
23	134	Кисель из сока плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/50мг	0.57	0.06	30.2	123.6	0.01	0.01	0	0	15.7	16.32	3.36	0.37
24		итого:	760	31.27	25.85	121.16	867.09	9.373	20.473	7.533	1.05	118.98	54.68	178.27	11.33
25	Полдник														
26	219	Сырники из творога со сметаной	80/20	14.11	11.15	13.14	201.7	0	53.76	0	0	138.75	19.34	0	0.51
27	376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
28		итого:	300	14.31	11.15	27.14	229.7	0	53.76	0	0	144.75	19.34	0	0.91
29		итого за весь день	1710	59.66	54.02	256.41	1734.09	9.493	95.533	47.533	1.05	415.91	187.02	199.07	32.75
30															

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическ ая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
2				белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3				4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5	ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ														
6	Завтрак														
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.85	5.81	19.99	155	0.08	1	0	0	188	0	0	0.36
9		Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
10	14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
11	376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
12		итого:	450	8.6	13.93	50.87	334.77	0.12	1	40	0	204.4	29	5.6	1.14
13	Второй завтрак														
14	389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0	6	0	0	18.66	13.33	0	3.73
15		итого:	200	1	0	20.2	84.8	0	6	0	0	18.66	13.33	0	3.73
16	обед														
17	71	Овощи свежие (огурцы)	50	0.35	0.05	1.55	7.5	0.01	14	2.5	0.01	8	12	6.5	0.14
18	82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200	6.4	10.03	11.55	171.04	0	16.06	0	0	61.37	0	27.03	1.68
19	362\929	Плов из мяса птицы бройлера	130(80/50)	9.05	9.47	9.45	159	0.053	0.075	0.4	0	11.4	13.73	82.95	1.088
20		Хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.57	64.32	0.3	0	0	0	6	19.5	4.2	0.27
21		Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
22	349	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200/50мг	0.66	0.09	32.01	132.8	0	0.73	0	0	32.48	0	17.46	0.7
23		итого:	660	20.91	21.29	79.93	612.36	9.063	30.965	2.9	0.71	121.45	48.23	138.14	8.578
24	Полдник														
25	437	Пирожок печеный с повидлом	80	5.56	1.01	47.05	223.21	0.08	0.1	0.6	1.2	14.5	39.8	15.5	1.06
26	966	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	108	0.04	0.6	0.08	0	248	28	184	0.2
27		итого:	280	11.36	6.01	55.45	331.21	0.12	0.7	0.68	1.2	262.5	67.8	199.5	1.26
28		итого за весь день	1590	41.87	41.23	206.45	1363.14	9.303	38.665	43.58	1.91	607.01	158.36	343.24	14.708
29															

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетичес кая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
2				белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3				4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5	ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
6	Завтрак														
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8	210	Омлет натуральный	80	8.24	13.33	0.72	137.15	0	0.16	0	0	50.98	0	10.7	1.48
9	39	Горошек зеленый консервированный	60	3	0.12	6.6	44.01	0.3	88.02	0	0	19.97	0	0	0.57
10		Хлеб целебный йодообогащенный	40	2.4	0.86	16.7	85.7	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
11	14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
12	379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0		125.78	0	14	0.13
13		итого:	410	16.89	24.24	40.05	433.46	0.34	89.48	40	0	207.13	29	30.3	2.56
14	Второй завтрак														
15	389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0	6	0	0	18.66	13.33	0	3.73
16		итого:	200	1	0	20.2	84.8	0	6	0	0	18.66	13.33	0	3.73
17	обед														
18	231	Капуста тушеная	50	1.033	1.62	4.72	33.57	0	8.58	0	0	27.73	0	10.33	0
19	102	Суп картофельный с бобовыми	200	9.83	8.88	16.8	169.34	0	11.17	0	0	45.82	0	35.48	4.55
20	268	Шницель из мяса говядины	80	13.31	19.36	11.46	275.2	0	0.28	0		34.52	0	44.63	2.24
21	302	Каша рассыпчатая из крупы ячневой	150	3.058	4.52	30.56	175.09	0.025	0	22.5	0	2.18	51.25	15.84	0.44
22	228	Соус красный основной	50	0.48	1.37	2.16	21.7	0	0	0	0	0	0	0	0
23		Хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.57	64.32	0.3	0	0	0	6	19.5	4.2	0.27
24		Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
25	134	Кисель из сока плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/50мг	0.57	0.06	30.2	123.6	0.01	1.01	0	0	15.7	16.32	3.36	0.37
26		итого:	810	32.731	37.46	121.27	940.52	9.035	21.14	22.5	0.7	134.15	90.07	113.84	12.57
27	Полдник														
28	423	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	80/20	9.25	7.15	16.83	168.8	0.05	0.13	44.9	0	133.22	18.43	132	0.77
29	376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
30		итого:	300	9.45	7.15	30.83	196.8	0.05	0.13	44.9	0	139.22	18.43	132	1.17
31		итого за весь день	1720	60.071	68.85	212.35	1655.58	9.425	116.75	107.4	0.7	499.16	150.83	276.14	20.03
32															

[illegible]

№	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
2				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4	ДЕНЬ ВОСЬМОЙ														
5	Завтрак														
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7		Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.85	5.81	19.99	155	0.08	1	0	0	188	0	0	0.36
8	20	Хлеб целебный йодообогащенный	40	2.4	0.86	16.7	85.7	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
9		Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
10	14	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
11	376	итого:	450	8.53	13.92	50.82	334.7	0.12	1	40	0	204.4	29	5.6	1.14
12	Второй завтрак														
13	338	Фрукты свежие (банан)	150	3	1	42	192	0.08	20	0	0	16	84	1.2	20
14		итого:	150	3	1	42	192	0.08	20	0	0	16	84	1.2	20
15	обед														
16	231	Капуста тушеная	50	1.033	1.62	4.72	33.57	0	8.58	0	0	27.73	0	10.33	0
17		Суп по-домашнему с клецками	200	5.82	8.53	6.35	127.34	0	9.92	0	0	38.72	0	14.18	0.71
18	101	Котлета из мяса птицы бройлера	80	12.07	12.63	12.6	212	0.07	0.1	0.53	0	15.2	18.3	110.6	1.45
19	322	Соус красный основной	50	0.48	1.37	2.16	21.7	0	0	0	0	0	0	0	0
20	228	Каша рассыпчатая из крупы гречневой	150	4.83	5.84	33.5	215.84	0.126	0	0	0	9.93	39.17	12.52	0.64
21	302	Хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.57	64.32	0.3	0	0	0	6	19.5	4.2	0.27
22		Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
23		Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200/50мл	0.66	0.09	32.01	132.8	0	0.73	0	0	32.48	0	17.46	0.7
24	349	итого:	810	29.343	31.73	116.71	885.27	9.196	19.43	0.53	0.7	132.26	79.97	169.29	8.47
25	Полдник														
26	65	Оладьи с джемом	80/20	4.5	7.08	44.94	250.26	0.13	0.18	0	0	50.64	19.2	71.1	1.1
27	382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48
28		итого:	300	8.58	10.62	62.52	368.86	0.13	1.77		0	202.86	19.2	92.44	1.58
29		итого за весь день	1710	49.453	57.27	272.05	1780.83	9.526	42.2	40.53	0.7	555.52	212.17	268.53	31.19
30															
31															

№	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетичес кая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
2				белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5	ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ														
6	Завтрак														
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8	173	Каша вязкая молочная из крупы пшенной	200/10	7.89	7.48	40.48	250.75	0.27	1.96	0		194.1	0	0	1.51
9		Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
10	14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
11	379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0		125.78	0	14	0.13
12		итого:	450	13.61	18.28	73.26	503.12	0.31	3.26	40	0	330.28	29	19.6	2.02
13	Второй завтрак														
14	389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0	6	0	0	18.66	13.33	0	3.73
15		итого:	200	1	0	20.2	84.8	0	6	0	0	18.66	13.33	0	3.73
16	обед														
17	71	Овощи свежие (огурцы)	50	0.35	0.05	1.55	7.5	0.01	14	2.5	0.01	8	12	6.5	0.14
18	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	6.4	10.03	11.55	171.04	0	16.06	0	0	61.37	0	27.03	1.68
19	290	Зраза из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	80	10.83	12.28	6.92	181.33	0.053	1.013	0	0	37.47	0	0	0
20	202/203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.46	5.79	30.45	195.7	0	0	0	0	12.14	0	8.14	0.81
21		Хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.57	64.32	0.3	0	0	0	6	19.5	4.2	0.27
22		Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
23	134	Кисель из сока плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/50мг	0.57	0.06	30.2	123.6	0.01	0.01	0	0	15.7	16.32	3.36	0.37
24		итого:	760	28.06	29.86	106.04	821.19	9.073	31.183	2.5	0.71	142.88	50.82	49.23	7.97
25	Полдник														
26	289/314	Ватрушка с творогом	80	6.4	4.93	27.97	208.4	0.11	0.13	0.35	0	62.93	0	0	0.53
27	376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
28		итого:	280	6.6	4.93	41.97	236.4	0.11	0.13	0.35	0	68.93	0	0	0.93
29		итого за весь день	1690	49.27	53.07	241.47	1645.51	9.493	40.573	42.85	0.71	560.75	93.15	68.83	14.65
30															

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ															
ЗАВТРАК															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
210	Омлет натуральный	80	8.24	13.33	0.72	137.15	0	0.16	0	0	50.98	0	10.7	1.48	
	Икра кабачковая	80	0.96	3.77	6.18	62.4	0.04	7.68	0	0	25.6	0	0	0.33	
	Хлеб целебный йодообогатенный	40	2.4	0.86	16.7	85.7	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36	
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02	
376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4	
	итого:	410	11.88	25.21	37.73	379.25	0.08	7.84	40	0	92.98	29	16.3	2.59	
Второй завтрак															
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0	6	0	0	18.66	13.33	0	3.73	
	итого:	200	1	0	20.2	84.8	0	6	0	0	18.66	13.33	0	3.73	
обед															
71	Овощи свежие (помидоры)	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	7.5	0.35	7	13	10	0.45	
102	Суп картофельный с горохом	200	9.83	8.88	16.8	169.34	0	11.17	0	0	45.82	0	35.48	4.55	
278	Тефтели из мяса говядины	80	10.4	10.64	12.4	187.9	0	0.8	0	0	45.8	23.7	0	1.07	
228	основной	50	0.48	1.37	2.16	21.7	0	0	0	0	0	0	0	0	
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8.74	4.9	43.06	267	0.28	0	0.033	0	17.23	2.86	138.75	4.66	
	Хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.57	64.32	0.3	0	0	0	6	19.5	4.2	0.27	
	Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7	
349	сухофруктов (С-витаминизация)	200/50мг	0.66	0.09	32.01	132.8	0	0.73	0	0	32.48	0	17.46	0.7	
	итого:	810	35.11	27.63	133.7	932.76	9.31	25.3	7.533	1.05	156.53	62.06	205.89	16.4	
Полдник															
	Печенье весовое	60	4.5	7.08	44.94	250.26	0	0	0	0	0	0	0	0	
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48	
	итого:	260	8.58	10.62	62.52	368.86	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48	
	итого за весь день	1680	56.57	63.46	254.15	1765.67	9.39	40.73	47.533	1.05	420.39	104.39	243.53	23.2	
			Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Итого за весь период	16958.2	512.737	569.33	2417.88	16560.98	163.466	536.001	544.806	14.17	4705.8	2045.56	1769.2	201.338	
	Среднее значение за период	1695.82	51.27	56.93	241.79	1656.10	16.35	53.60	54.48	1.42	470.60	204.60	176.92	20.13	