



Утверждаю
 Заведующий МБДОУ детский сад
 № 6 « Мишутка»
 С.А.Носикова
 приказ №20 от 02.03.2026 г.

**Примерное 10-е меню на весенне-летний период (март-август)
 МБДОУ детский сад № 6 « Мишутка»**

(для детей в возрасте 1,6-3 лет , 3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша манная с маслом	150/180,3/4	4,52	4,07	30,57	177,0	№168
	Чай с сахаром	150/180	0,12	0,02	10,20	41	№392
	Хлеб пшеничный (батон)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/10	0,08	7,24	0,124	86	№6
	Сыр твердый	4/6	4,64	5,9	-	72	№7
2 завтрак	Фрукт (яблоко)	95/100	0,40	0,40	9,80	44	№368
Обед							
	Суп картофельный с горохом, мяс.кур.	150/180	5,49	5,27	16,32	135	№81
	Тефтели мясные	50/70	8,14	9,04	10,3	155	№287
	Соус красный основной	20/30	0,69	1,95	3,09	31	№228
	Каша гречневая рассыпчатая	100/130	8,59	6,09	38,64	243	№313
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№1
	Компот из смеси с /ф	150/180	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Булочка домашняя	50/80	10,5	6,26	33,3	230	№458
	Кефир с сахаром	150/180	5,22	4,5	7,2	90	№401
	Соль за весь день	3/5					
	Пищевая энергетическая ценность за весь день		49,48	47,6	225,99	1553,38	
День 2							
Завтрак	Суп молочный с геркул.крупой с маслом	150/180,3/4	5,39	6,38	27,13	187,0	№168
	Чай с лимоном	150/180	2,85	2,41	14,36	91	№393
	Хлеб пшеничный (батон)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/10	0,08	7,24	0,124	86	№6
2 завтрак	Сок	100	0,90	-	18,18	76	
Обед	Салат из свежих помидор с раст.маслом	40/60	0,85	3,64	5,19	56,34	№29
	Щи из св.капусты со смет, мясом кур.	150/180/5/2 4	8,32	19,83	71,01	496	№61
	Плов с мясом кур.гр.	150/180	8,43	7,94	18,56	164	№5

	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№1
	Компот из смеси с/ф	150/180	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Запеканка из творога	70/90,3/4	26,31	18,09	25,74	372	№237
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40,0	№392
Соль за весь день		3/5					
Пищевая энергетическая ценность за весь день			41,8	52,8	188,77	1680,24	
День 3							
Завтрак	Суп молочный с пшен. круп. с масл.	150/180,3/4	5,5	8,77	29,27	213,0	№168
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,85	2,41	14,36	91	№395
	Хлеб пшеничный (булка)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/10	0,08	7,24	0,124	86	№6
	Сыр твердый	4/6	4,64	5,9	-	72	№7
2 завтрак	Сок	95/100	1,50	0,50	21,00	95	№368
Обед	Салат из свежих огурцов с р/м	40/60	0,85	3,64	5,19	56,34	№33
	Суп карт. с перл. рыбный	150/180	2,18	2,84	14,29	91,5	№80
	Жаркое домашнему с мясом гр. кур.	150/180	22,02	6,79	19,95	259	№276
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№1
	Кисель из повидла	150/180	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Оладьи с маслом	70/90	9,28	18,03	1,86	193	№215
	Чай с лимоном	150/180	0,06	0,02	9,99	40,0	№393
Соль за весь день		3/5					
Пищевая энергетическая ценность за весь день			72,42	58,01	203,99	1531,2	
День 4							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150/180	5,67	5,28	32,55	200,0	№168
	Чай с сахаром	150/180	0,12	0,02	10,20	41	№393
	Хлеб пшеничный (батон)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/10	0,08	7,24	0,124	86	№6
2 завтрак	Сок	100	0,90	-	18,18	76	
Обед	Салат из свежих помидор с раст. маслом	40/60	0,85	3,64	5,19	56,34	№29
	Свекольник с мясом кур., сметаной	150/180	1,92	6,33	10,05	104,12	№233
	Котлета мясная	50/70	11,92	8,80	11,64	173	№282
	Соус красный основной	20/30	0,69	1,95	3,09	31	№228
	Макаронны отварные с маслом	100/130	5,50	4,57	26,44	168	№317
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№1
	Компот из смеси с/ф	150/180	0,44	0,02	27,76	113	№376

Полдник	Омлет натуральный	70/90	18,69	12,87	11,4	348	№62
	Кисель из повидла	150/180	0,44	0,02	27,76	40	№376
	Хлеб ржаной	15/20	3,19	0,49	20,43	103	№1
Соль за весь день		3/5					
Пищевая энергетическая ценность за весь день			42,5	56,56	209,83	1637,96	
День 5							
Завтрак	Каша манная с маслом	150/180,3/4	4,52	4,07	30,57	177,0	№168
	Какао с молоком	150/180	2,85	2,41	14,36	91	№395
	Хлеб пшеничный (батон)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/10	0,08	7,24	0,124	86	№6
	Сыр твердый	4/6	4,64	5,9	-	72	№7
2 завтрак	Фрукт (яблоко)	95/100	0,60	0,14	15,00	66	№368
Обед	Салат из свежей капусты с р/м	40/60	0,84	3,64	5,41	52,44	№20
	Суп карт. с геркулесовой круп. с мясом кур.	150/180	2,18	2,84	14,29	91,5	№80
	Картофельное пюре	100/130	3,06	4,8	20,43	138	№321
	Рыба тушеная с овощами в томате	50/70	7,04	3,56	1,92	70	№247
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№1
	Компот из смеси с/ф	150/180	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Вязкая рисовая каша с маслом	100/130	3,09	4,07	32,09	177,0	№6
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40,0	№392
	Печенье	30					
Соль за весь день		3/5					
Пищевая энергетическая ценность за весь день			41,49	41,36	217,15	1585,7	
День 6							
Завтрак	Суп молочный с рис. круп., масл., сах.	150/180,3/4	7,63	8,12	28,24	216,79	№93
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40,0	№392
	Хлеб пшеничный (булка)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/10	0,08	7,24	0,124	86	№6
	Сыр твердый	4/6	4,64	5,9	-	72	№7
2 завтрак	Сок	100	0,90	-	18,18	76	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	40/60	0,85	3,64	5,19	56,34	№21
	Суп «Крестьянский» со сметаной, мясом кур.	150/180	2,31	7,73	15,42	140,58	
	Гуляш из отв.кур.гр.	60/80	11,92	8,80	11,64	173	№
	Макаронны отварные с маслом	100/130	5,50	4,57	26,44	168	№317
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№1
	Компот из смеси с/ф	150/180	0,44	0,02	27,76	113	№376

Полдник	Запеканка из творога	70/90	26,31	18,09	25,74	372	№237
	Кисель из повидла	150/180	0,44	0,02	27,76	113	№376
Соль за весь день		3/5					
Пищевая энергетическая ценность за весь день			50,8	57,24	201,50	1551,37	
День 7							
Завтрак	Суп молочный с вермиш., с маслом	150/180,3/4	5,39	6,38	27,13	187,0	№168
	Какао с молоком	150/180	0,12	0,02	10,20	41	№397
	Хлеб пшеничный (батон)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/10	0,08	7,24	0,124	86	№6
2 завтрак	Фрукт (яблоко)	95/100	1,50	0,50	21,00	95	№368
Обед	Салат из свежей капусты с р/м	40/60	0,84	3,64	5,41	52,44	№20
	Суп карт.с рис.круп., мясом кур.	150/180/5/2 4	8,32	19,83	71,01	496	№61
	Рыба припуш.с овощами	50/70	19,33	16,19	33,99	359	№304
	Картофельное пюре	100/130	3,06	4,8	20,43	138	№321
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№1
	Компот из смеси с/ф	150/180	0,44	0,02	27,76	113	№383
Полдник	Булочка домашняя	50/80	5,82	10,01	43,13	286,0	№469
	Кефир с сахаром	150/180	5,22	4,5	7,2	90	№401
Соль за весь день		3/5					
Пищевая энергетическая ценность за весь день			50,14	54,99	257,05	1854,98	
День 8							
Завтрак	Каша манная с маслом	150/180,3/4	4,52	4,07	30,57	177	№168
	Чай с молоком	150/180	2,85	2,41	14,36	91	№394
	Хлеб пшеничный (батон)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/10	0,08	7,24	0,124	86	№6
	Сыр твердый	4/6	4,64	5,9	-	72	№7
2 завтрак	Сок	100	0,90	-	18,18	76	
Обед	Салат из свежих помидор с раст.маслом	40/60	0,85	3,64	5,19	56,34	№29
	Щи из св.капусты со смет, мясом кур.	150/180/5/2 4	8,32	19,83	71,01	496	№61
	Каша гречневая рассыпчатая	100/130	8,59	6,09	38,64	243	№313
	Тефтели мясные	50/70	11,92	8,80	11,64	173	№282
	Соус красный основной	20/30	0,69	1,95	3,09	31	№228
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№1
	Кисель из повидла	150/180	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Омлет натуральный	70/90	18,69	12,87	11,4	348	№62
	Хлеб ржаной	15/20	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Чай с лимоном	150/180	0,06	0,02	9,99	40,0	№392

Соль за весь день		3/5					
Пищевая энергетическая ценность за весь день			41,8	52,8	188,77	1680,24	
День 9							
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой, масл.	150/180,3/4	6,21	5,28	27,90	184,0	№168
	Чай с лимоном	150/180	2,85	2,41	14,36	91	№393
	Хлеб пшеничный (батон)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/10	0,08	7,24	0,124	86	№6
2 завтрак	Фрукт (апельсин)	95/100	0,60	0,14	15,00	66	№368
Обед	Салат из свежих огурцов с р/м	40/60	0,85	3,64	5,19	56,34	№33
	Свекольник с мясом кур., сметаной	150/200	1,92	6,33	10,05	104,12	№233
	Рис отварной с маслом	100/150	5,50	4,57	26,44	168	№317
	Биточки мясные	60/80	11,92	8,80	11,64	173	№282
	Соус красный основной	20/30	0,69	1,95	3,09	31	№228
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№1
	Компот из смеси с/ф	150/180	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Сырники	70/90	18,69	12,87	11,4	348	№245
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40,0	№392
Соль за весь день		3/5					
Пищевая энергетическая ценность за весь день			52,08	66,06	205,31	1757,06	
10 день							
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	150/180	5,67	5,28	32,55	200,0	№168
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,85	2,41	14,36	91	№395
	Хлеб пшеничный (батон)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/10	0,08	7,24	0,124	86	№6
	Сыр твёрдый	4/6	4,64	5,9	-	72	№7
2 завтрак	Сок	100	0,90	-	18,18	76	
Обед	Салат из свежей капусты с р/м	40/60	0,84	3,64	5,41	52,44	№20
	Суп вермишелевый с карт., мясом кур.	150/180	2,68	2,83	17,14	104,7	№233
	Картофельное пюре	100/130	3,06	4,8	20,43	138	№321
	Рыба припущенная с овощами	50/70	6,12	0,81	2,54	42	№244
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№1
	Компот из смеси с/ф	150/180	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Молоко кипяченое	150/180	9,28	18,03	1,86	193	№400
	Пряник	40	1,17	0,27	9,96	56,5	
Соль за весь день		3/5					
Пищевая энергетическая ценность за весь день			42,12	42,72	219,35	1683,40	

