



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий «Коктебельский детский сад
«Жемчужинка»
М.М.Антифеева
Приказ №152-ОД от 31.08.2026

Десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет (осень-зима)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
	Итого за Завтрак	460	9.41	13.59	33.77	296.03
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	250	6.24	7.54	18.72	166.98
	Бутерброд с маслом и сыром	30	3.07	6.02	8.03	104.56
	Чай с сахаром	180	0.10	0.03	7.02	24.49
	Итого за Завтрак 2	210	3.15	3.12	40.32	207.90
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	180	0.90	0.18	18.00	82.80
	Печенье сахарное "Топленое молоко"	30	2.25	2.94	22.32	125.10
	Итого за Обед	740	24.65	24.99	96.96	715.00
Обед	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	1.23	5.40	9.76	94.37
	Тефтели мясные	70	10.45	10.12	9.06	170.25
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.05	3.92	32.21	179.03
	Салат картофельный с солеными огурцами	60	0.74	3.16	5.40	52.89
	Компот из компотной смеси	180	0.23	0.08	10.78	42.26
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60
	Итого за Полдник	290	20.69	15.51	37.73	376.31
Полдник	Пудинг творожный с рисом	100	14.32	9.56	19.39	220.51
	Молоко сгущенное порционное	20	1.44	1.70	11.20	64.00
	Ряженка	170	4.93	4.25	7.14	91.80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1700	57.90	57.21	208.78	1595.24

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	Итого за Завтрак	410	13.58	12.84	87.77	539.32	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	180	8.93	7.76	32.57	248.02	
	Печенье сахарное "Топленое молоко"	50	3.75	4.90	37.20	208.50	
	Сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
	Итого за Обед	710	35.26	28.26	96.22	773.67	
Обед	Суп гороховый с курицей	250	15.26	10.43	29.03	261.66	
	Птица тушеная с овощами	150	12.79	13.07	12.00	205.41	
	Винегрет овощной	60	0.86	2.43	4.84	45.38	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	
	Итого за Полдник	330	13.35	13.78	47.23	376.17	
Полдник	Каша молочная пшеничная вязкая	150	7.49	6.35	32.88	224.33	
	Бутерброд с маслом	20	1.38	3.43	6.83	68.64	
	Молоко кипяченое	160	4.48	4.00	7.52	83.20	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550	63.69	55.38	252.22	1785.16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
	Итого за Завтрак	460	11.46	12.04	40.27	309.77	
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	250	5.17	5.07	17.07	134.50	
	Бутерброд с маслом и сыром	30	3.16	4.24	8.54	88.88	
	Какао с молоком	180	3.13	2.73	14.66	86.39	
	Итого за Завтрак 2	100	0.90	0.20	8.10	43.00	
Завтрак 2	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	
	Итого за Обед	720	30.21	32.10	96.47	795.41	
Обед	Суп лапша домашняя	200	3.47	4.97	19.04	138.21	
	Котлета куриная	70	16.87	16.74	6.66	230.38	
	Пюре картофельное	150	3.18	3.70	20.95	133.15	
	Салат из квашенной капусты с луком	50	0.45	4.33	2.19	48.47	
	Кисель из сока	180	0.29	0.05	17.88	69.00	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	
	Итого за Полдник	310	17.08	13.39	59.38	425.48	
Полдник	Вареники ленивые с творогом	100	14.64	10.41	27.75	265.71	
	Печенье сахарное "Топленое молоко"	30	2.25	2.94	22.32	125.10	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.31	34.67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1590	59.65	57.73	204.22	1573.66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Итого за Завтрак	460	9.36	13.10	36.53	304.23	
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	250	6.10	6.86	19.21	163.41	
	Бутерброд с маслом и сыром	30	3.07	6.20	8.03	106.43	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.29	34.39	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Яблоки порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	720	32.54	32.85	94.91	835.80	
Обед	Суп рыбный	250	7.31	9.76	18.14	196.64	
	Гуляш из отварного мяса	80	13.93	14.59	5.72	212.25	
	Макароны отварные с маслом	110	4.30	2.96	21.47	137.44	
	Салат из свеклы с черносливом и изюмом	60	0.82	3.15	10.05	74.40	
	Компот из компотной смеси	150	0.23	0.08	9.78	38.87	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	
	Итого за Полдник	320	17.98	16.60	35.16	356.66	
Полдник	Омлет Драчена	100	10.51	10.82	5.79	165.03	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Какао на молоке	200	5.77	5.12	20.87	143.23	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1600	60.14	62.72	178.07	1548.69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Итого за Завтрак	470	11.89	11.94	67.86	414.97	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	250	6.54	5.93	23.28	167.28	
	Печенье сахарное "Топленое молоко"	40	3.00	3.92	29.76	166.80	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.35	2.09	14.82	80.89	
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
	Итого за Обед	764	22.31	25.75	94.60	720.52	
Обед	Свекольник	250	2.03	5.20	15.93	125.36	
	Бефстроганов из говядины в томатно-смет соусе	94	10.05	13.71	5.10	186.26	
	Картофельное пюре с молоком	170	3.99	4.48	26.71	166.67	
	Кисель из сока	180	0.29	0.05	17.11	66.03	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	
	Итого за Полдник	320	6.86	5.03	62.84	319.00	
Полдник	Салат из моркови с яблоком и курагой	60	0.64	0.09	10.17	43.13	
	Булочка домашняя с повидлом	80	6.10	4.91	45.64	251.23	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1654	42.56	43.22	246.30	1550.49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
	Итого за Завтрак	410	8.24	9.45	31.50	243.77	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.62	4.75	13.95	118.19	
	Бутерброд с маслом и сыром	30	3.52	4.68	8.54	94.33	
	Чай с сахаром	180	0.10	0.02	9.01	31.25	
	Итого за Завтрак 2	150	4.25	5.00	47.20	254.50	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
	Печенье галетное	50	3.75	4.90	37.20	208.50	
	Итого за Обед	780	29.88	31.75	109.52	873.57	
Обед	Суп картофельный с рисом	250	2.50	5.68	19.04	140.01	
	Биточки мясные	80	13.83	12.73	8.31	206.08	
	Каша пшеничная	150	6.88	6.61	38.49	256.17	
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.45	4.33	2.19	48.47	
	Компот из компотной смеси	180	0.27	0.09	11.74	46.64	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	
	Итого за Полдник	280	20.32	16.10	30.85	348.55	
Полдник	Запеканка с творогом и манкой	80	13.84	9.90	11.19	190.95	
	Молоко сгущенное порционное	20	1.44	1.70	11.20	64.00	
	Молоко кипяченое	180	5.04	4.50	8.46	93.60	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1620	62.69	62.30	219.07	1720.39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Итого за Завтрак	378	12.59	11.47	43.70	317.33	
Завтрак	Яйцо отварное	48	6.10	5.52	0.34	75.35	
	Каша гречневая рассыпчатая	90	5.64	3.39	30.05	164.26	
	Кабачковая икра	40	0.64	2.52	2.96	39.20	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.21	0.04	10.35	38.52	
	Итого за Завтрак 2	100	0.90	0.20	8.10	43.00	
Завтрак 2	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	
	Итого за Обед	695	24.09	20.96	102.80	725.24	
Обед	Свекольник	250	2.41	8.27	19.10	169.96	
	Котлета рыбная любительская	80	12.55	7.18	4.44	135.39	
	Каша рисовая рассыпчатая	115	2.78	3.18	28.91	158.67	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	
	Итого за Полдник	350	11.77	14.11	51.21	382.29	
Полдник	Каша молочная пшеничная вязкая	140	6.34	5.81	27.02	190.23	
	Бутерброд с маслом и сыром	30	3.07	6.20	8.03	106.43	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.36	2.10	16.16	85.63	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1523	49.35	46.74	205.81	1467.86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
	Итого за Завтрак	460	9.48	12.09	39.60	306.54	
Завтрак	Суп молочный с пшеном	250	6.11	5.99	21.75	164.57	
	Бутерброд с маслом и сыром	30	3.18	6.06	8.56	107.58	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.29	34.39	
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
	Итого за Обед	740	22.50	25.52	106.35	759.34	
Обед	Суп картофельный с гречкой	250	3.31	5.31	22.35	151.35	
	Плов с птицей	180	12.17	14.77	31.74	303.27	
	Салат из свеклы с чесноком	60	0.72	3.11	4.09	52.57	
	Компот из сухофруктов	180	0.35	0.02	18.42	75.95	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	
	Итого за Полдник	280	13.23	10.64	40.66	320.36	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	7.63	5.64	32.66	214.36	
	Кефир	200	5.60	5.00	8.00	106.00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1580	46.71	48.75	207.61	1482.24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	Итого за Завтрак	480	10.75	13.99	41.34	330.26	
Завтрак	Суп молочный с рисом	250	4.27	4.99	18.18	134.11	
	Бутерброд с маслом и сыром	30	3.07	6.02	8.03	104.56	
	Какао с молоком	200	3.41	2.98	15.13	91.59	
	Итого за Завтрак 2	80	0.21	0.14	9.18	41.60	
Завтрак 2	Яблоки порционные	80	0.21	0.14	9.18	41.60	
	Итого за Обед	728	26.29	20.22	93.59	680.32	
Обед	Рассольник	250	2.46	5.49	17.03	131.86	
	Печень по строгановски со сметанным соусом	58	11.94	4.60	5.71	107.64	
	Макароны отварные с маслом	110	4.79	3.58	23.86	155.76	
	Салат из варенных овощей	60	0.92	4.16	5.86	64.57	
	Компот из компотной смеси	180	0.23	0.08	11.38	44.29	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	
	Итого за Полдник	300	8.65	8.12	61.05	344.21	
Полдник	Оладьи	100	7.11	6.39	40.84	248.94	
	Молоко сгущенное порционное	20	1.44	1.70	11.20	64.00	
	Чай с сахаром	180	0.10	0.03	9.01	31.27	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1588	45.90	42.47	205.16	1396.39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	Итого за Завтрак	455	7.21	10.08	34.18	258.14	
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	250	5.38	5.76	16.63	141.07	
	Бутерброд с маслом	25	1.73	4.29	8.54	85.80	
	Чай с сахаром	180	0.10	0.03	9.01	31.27	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Яблоки порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	720	25.79	27.19	79.76	681.92	
Обед	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	1.26	5.41	9.83	94.82	
	Жаркое по домашнему	180	17.94	17.85	18.05	304.90	
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0.24	1.60	1.53	20.98	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	
	Итого за Полдник	260	9.60	7.90	59.84	338.82	
Полдник	Булочка домашняя сладкая	80	6.21	4.93	43.76	244.07	
	Какао с молоком	180	3.39	2.97	16.08	94.75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1535	42.86	45.34	185.25	1330.88	