

04-08

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад «Росток»
р.п. Пачелма
 - О.А.Минкина

Приказ № 92-о от « 28 »_ноября_2025 г.

Перспективное десятидневное меню

МБ ДОУ детский сад «Росток» р.п. Пачелма

на осенне - зимний период

для детей от 3 до 7 лет



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Росток» р.п. Пачелма
О.А. Минкина
Приказ №_92-о_ от «_28_» ноября_2025г.

Прием пищи День 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1-й завтрак	Каша молочная манная	200,0	6,4	7,42	23,73	189,6		4-1
	Чай с сахаром	180	-	-	9,98	37,4		6-2
	Булка со сливочным маслом	30/5	2,34	4,73	16,06	113,6		
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180(100)	-	-	18(11,3)	72(46)		
	Всего в завтрак:		8,78	12,5	63,22	369,95		
Обед	Салат витаминный	60,0	0,83	3,0	5,29	53,11		3-1
	Суп гороховый на к/б	200,0	9,81	9,56	49,75	269,32		1-1
	Гуляш мясной в томатном соусе с отварной гречкой	50/50/ 130	18,88	13,15	35,44	355,82		2-1
	Компот из сухофруктов.	180	0,13	0,0	12,2	59,36	50мг.	6-3
	Хлеб рж/хлеб пш	50/30	4,6	1,1	37,7	142,10		
	Всего в обед:		34,25	26,81	140,38	879,71		
Полдник	Омлет с сыром	150	14,55	20,12	10,74	286,72		5-1
	Какао с молоком	180	2,8	4,8	11,9	91,0		6-4
	Хлеб пш.	20	14,8	0,56	10,35	49,8		
	Всего в полдник:		32,15	30,17	32,99	427,55		
Итого за первый день			75,18	69,48	236,59	1677,21		



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Росток» р.п. Пачелма
О.А. Минкина
Приказ № 92-о от « 28 » ноября 2025г.

Прием пищи День 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1-й завтрак	Каша геркулесовая молочная	200,0	6,4	7,42	25,98	178,5		4-2
	Кофейный напиток	180,0	-	-	9,9	37,4		6-7
	Булка со сливочным маслом	30/5	2,34	4,73	16,06	113,6		
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180	-	-	18(11,3)	72(46)		
	Всего в завтрак:		8,78	12,5	69,94	401,50		
Обед	Салат морковный .	60,0	5,6	3,0	5,84	52,14		3-18
	Борщ со сметаной на к/б со сметан.	200,0	1,26	3,95	14,83	102,62		1-7
	Рулет с отварным мясом курицы.	150,0	17,85	14,15	48,44	418,06		2-3
	Компот из сухофруктов	180,0	0,13	-	12,2	59,36		6-3
	Хлеб рж, хлеб пшен.	50/20	3,8	0,7	32,7	135,1		
	Всего в обед:		28,64	21,8	114,01	767,28		
Полдник	Вермишель молочная	200,0	7,01	8,71	29,25	201,15		4-4
	Чай с сахаром.	180,0	-	-	10,0	37,4		6-6
	Хлеб пшеничный.	30	2,4	0,6	15,6	76,2		
	Всего в полдник:		9,41	9,31	55,03	314,75		
Итого за 2-й день			47,17	44,22	238,98	1543,53		



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Росток» р.п. Пачелма
Минкина О.А. Минкина
Приказ № 92-о от « 28 » ноября 2025г.

Прием пищи День 3	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1-й завтрак	Каша молочная пшениная	200,0	6,7	11,65	30,4	206,99		4-3
	Чай с сахаром	180	-	-	10,0	37,4		6-6
	Булка со сливочным маслом	30/5	4,6	1,1	37,7	142,1		
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180			18(11,3)	72(46)		
	Всего в завтрак:		11,3	12,75	78,1	458,49		
Обед	Салат свекольный	60,0	1,4	3,0	2,4	58,01		3-2
	Суп с рубленым яйцом, сметаной	200,0	5,46	6,47	25,38	174,28		1-9
	Плов с мясом	200	13,76	10,36	44,38	313,113		2-2
	Компот из сухофруктов.	180	0,13	0,0	12,2	59,36		6-3
	Хлеб рж/хлеб пш	50/30	4,6	1,1	37,7	142,1	50 мг	
	Всего в обед:		25,35	20,76	124,5	746,86		
Полдник	Пудинг творожно – манный со сгущенным молоком	150	16,13	15,07	26,24	286,34		5-3
	Молоко	180	5,4	5,76	8,46	104,0		
	Хлеб пшеничн.	20	14,8	0,56	10,35	49,8		
	Всего в полдник:		36,33	21,39	45,05	440,14		
Итого за 3-й день			72,98	54,9	247,65	1645,49		



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Росток» р.п. Пачелма
О.А. Минкина
Приказ № 92-о от « 28 » ноября 2025г.

Прием пищи День 4	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1-й завтрак	Вермишель молочная	200,0	7,04	8,56	25,25	165,76		4-4
	Кофейный напиток	180	-	-	10,0	37,4		6-7
	Булка со сливочным маслом	30/5	2,34	4,73	16,06	113,6		
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180			18(11,3)	72(46)		
	Всего в завтрак:		9,38	13,29	16,31	388,76		
Обед	Салат из капусты с морковью	60,0	0,95	3,0	3,4	48,51		3-26
	Суп рыбный с рисом	200,0	10,19	3,32	12,69	221,89		1-4
	Котлета мясная с картофельным пюре	70/130	13,92	15,13	30,08	326,15		2-4
	Компот из сухофруктов.	180	0,13	0,0	12,2	59,30	50 мг	6-3
	Хлеб рж/хлеб пш	50/20	3,8	0,7	32,7	135,1		
	Всего в обед:		28,99	22,15	91,07	790,95		
Полдник	Блины с маслом ,сахаром	120	8,5	14,18	55,39	340,37		5-4
	Кисломолочный напиток	180	4,5	3,75	16,3	113,84		6-5
	Всего в полдник:		13,0	17,93	71,69	445,84		
Итого за четвертый день			51,37	53,37	179,07	1625,55		



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад

«Росток» р.п. Пачелма

Минкина О.А. Минкина

Приказ № 92-о от « 28 » ноября 2025г.

Прием пищи День 5	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1-й завтрак	Каша молочная « Дружба»	200,0	6,87	8,91	27,0	189,6		4-5
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,0	37,4		6-6
	Булка со сливочным маслом	30/5	2,34	4,73	16,06	113,6		
					18(11,3)	72(46)		
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180						
	Всего в завтрак:		9,21	13,64	71,06	412,6		
Обед	Суп вермишелевый с мясом	200,0	9,89	5,38	17,12	148,76		1-8
	Овощное рагу с мясом	200,0	7,15	9,28	19,98	196,53		2-5
	Компот из сухофруктов	180	0,13	0,0	12,2	59,36		6-3
	Хлеб рж/хлеб пш	50/30	4,6	1,1	37,7	142,1	50 мг	
	Всего в обед:		21,77	15,76	87,0	546,75		
Полдник	Пирожок с мармеладом	70	13,97	13,72	62,41	425,35		5-5
	Кисель	180	0,08	-	13,06	49,4		6-5
	Всего в полдник:		14,05	14,05	75,47	474,75		
Итого за пятый день			45,03	43,45	233,53	1655,76		



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Росток» р.п. Пачелма
О.А. Минкина
Приказ № 92-о от « 28 » ноября 2025г.

Прием пищи День 6	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы			
1-й завтрак	Каша рисовая молочная	200,0	6,32	6,52	24,25	225,0		4-10
	Чай сахаром	180	-	-	10,0	37,4		6-6
	Булка со сливочным маслом	30/5	2,34	4,73	16,06	113,6		
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180			18(11,3)	72(46)		
	Всего в завтрак:		8,66	11,25	68,31	448,0		
Обед	Борщ на кур./б. со сметаной	200,0	1,19	4,16	16,1	108,01		1-7
	Биточки куриные с гороховым пюре	70/130	28,21	12,4	50,08	326,14		2-6
	Компот из сухофруктов.	180	0,13	0,0	12,2	59,36		
	Хлеб рж/хлеб пш	50/30	4,6	1,1	37,7	142,1	50 мг	6-3
	Всего в обед:		34,12	17,66	116,08	635,61		
Полдник	Яйцо вареное	1шт.	6,24	5,06	0,48	63,36		5-6
	Салат овощной (венигрет)	60	1,39	3,0	4,79	75,16		3-11
	Какао с молоком	180	2,8	4,8	14,0	91,0		6-4
	Хлеб пшен.	20	14,8	0,56	10,35	49,8		
	Всего в полдник:		25,23	13,42	29,62	279,32		
Итого за шестой день			68,01	42,33	214,01	1532,93		



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Росток» р.п. Пачелма
О.А. Минкина
Приказ № 92-о от « 28 » ноября 2025г.

Прием пищи День 7	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы			
1-й завтрак	Каша пшенная молочная	200,0	6,7	11,65	30,4	206,99		4-3
	Чай сахаром	180	-	-	10,0	37,4		6-6
	Булка со сливочным маслом	30/5	2,34	4,73	16,06	113,6		
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180			18(11,3)	72(46)		
	Всего в завтрак:		9,04	16,38	74,46	429,99		
Обед	Салат овощной	60,0	1,01	3,0	3,07	51,93		3-10
	Щи на к/б со сметаной	200,0	1,11	4,4	15,3	108,0		1-3
	Бефстроганов в томатном соусе с отварн. макаронами	50/50/ 130	18,52	14,5	36,72	351,0		2-7
	Компот из сухофруктов.	180	0,13	0,0	12,2	59,36	50 мг	6-3
	Хлеб рж/хлеб пш	50/30	5,2	1,1	37,7	142,0		
	Всего в обед:		26,0	23,0	104,99	711,0		
Полдник	Булочка творожная	70	11,51	14,71	38,38	317,0		5-2
	Снежок	180	3,88	3,07	16,05	113,35		6-5
	Всего в полдник:		15,39	17,78	54,43	430,35		
Итого за седьмой день			50,43	57,16	233,88	1571,34		



О.А. Минкина

Приказ № 92-о от « 28 » ноября 2025г.

Прием пищи День 8	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1-й завтрак	Каша молочная кукурузная	200,0	6,28	7,3	27,73	198,13		4-8
	Кофейный напиток	180	-	-	10,0	37,4		6-7
	Булка со сливочным маслом	30/5	2,34	4,73	16,06	113,6		
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180			18(11,3)	72(46)		
	Всего в завтрак:		8,62	5,46	71,79	421,13		
Обед	Салат луковый	30,0	0,18	3,0	1,74	32,91		3-28
	Суп рассольник на к/б со сметаной	200,0	3,87	5,61	32,01	188,15		1-8
	Тефтели рыбные с картофельным пюре	70/130	13,92	15,13	30,08	326,0		2-12
	Компот из сухофруктов.	180	0,13	0,0	12,2	59,36	50 мг	6-3
	Хлеб рж/хлеб пш	50/20	3,8	0,7	32,7	135,1		
	Всего в обед:		21,9	24,44	108,73	741,52		
Полдник	Омлет	150	11,06	20,91	11,65	286,72		5-1
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,0	37,4		6-6
	Хлеб пш	20	14,8	0,56	10,35	49,8		
	Всего в полдник:		25,86	21,47	32,0	373,92		
Итого за восьмой день			56,38	51,37	212,52	1664,49		



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ детский сад
 «Росток» р.п. Пачелма
О.А. Минкина
 Приказ № 92-о от «28» ноября 2025г.

Прием пищи День 9	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1-й завтрак	Каша молочная гречневая	200,0	6,74	8,56	26,53	189,6		4-9
	Чай сахаром	180	-	-	10,0	37,4		6-6
	Булка со сливочным маслом	30/5	2,34	4,73	16,06	113,6		
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180			18(11,3)	72(46)		
	Всего в завтрак:		9,08	13,29	70,59	412,6		
Обед	Суп картофельный с рубленым яйцом, со сметаной	200,0	5,46	6,47	25,38	174,28		1-8
	Голубцы ленивые .	200,0	15,96	21,4	19,89	360,0		2-9
	Компот из сухофруктов.	180	0,13	0,0	12,2	59,36	50 мг	6-3
	Хлеб ржаной,хлеб пшен.	50/30	4,6	1,1	37,7	142,1		
	Всего в обед:		26,15	28,9	95,17	735,74		
Полдник	Отварные макароны с сыром	130	7,11	9,09	32,85	261,22		5-9
	Молоко	180	5,04	5,8	8,28	104,0		
	Хлеб пш	20	14,8	0,56	10,35	49,8		
	Всего в полдник:		26,95	15,45	51,48	415,02		
Итого за девятый день			62,18	57,64	217,24	1659,6		



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Росток» р.п. Пачелма
О.А. Минкина
Приказ № 92-о от «28» ноября 2025г.

Прием пищи День 10	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1-й завтрак	Каша манная молочная	200,0	6,48	7,47	23,73	189,6		4-1
	Чай сахаром	180	-	-	10,0	37,4		6-6
	Булка со сливочным маслом	30/5	2,34	4,73	16,06	113,6		
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180			18(11,3)	72(46)		
	Всего в завтрак:		8,82	12,2	67,79	412,6		
Обед	Салат из овощей	60,0	1,22	3,0	3,11	50,59	50 мг	3-10
	Суп - уха	200,0	10,14	3,31	12,69	221,89		1-10
	Жаркое по домашнему	200,0	13,9	10,92	29,08	264,33		2-10
	Компот из сухофруктов.	180	0,13	0,0	12,2	59,36		6-3
	Хлеб рж/хлеб пш	50/30	4,6	1,1	37,7	142,1		
	Всего в обед:		30,0	18,3	94,78	738,0		
Полдник	Булочка творожная	70	11,51	14,7	38,38	317,96		5-2
	Коф. напиток	180	-	-	10,8	37,4		6-5
	Всего в полдник:		11,51	14,7	49,18	355,36		
Итого за десятый день			50,34	45,2	211,75	1626,1		



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад

«Росток» р.п. Пачелма

Минкина - О.А. Минкина

Итого за весь период:

Белки	Жиры	Углеводы	Калории
579,07	519,12	2225,22	16202,0

Среднее значение за период:

Белки	Жиры	Углеводы	Калории
57,81	51,4	221,08	1620,2

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:

Белки %		Жиры %		Углеводы %	
Норма	Фактически	Норма	Фактически	Норма	Фактически
12-15	14	30-32	30,0	55-58	55,1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640406

Владелец Минкина Ольга Анатольевна

Действителен с 10.09.2025 по 10.09.2026