

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКДОУ АМО

МКДОУ АМО
«Ачитский детский сад
«Улыбка»»

«Ачитский детский сад "Улыбка"»

М.Г. Прокина

2026 год

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
В МКДОУ АМО «Ачитский детский сад «Улыбка»»
8-10.5 ЧАСОВ**

1-ый день													
Наименование блюд	№ тех карт	От 1 до 3-х лет					От 3-х до 7-ми лет						
		Выход	белки	жиры	углевод	калорийность	С,мг	Выход	белки	жиры	углевод	калорийность	С,мг
Завтрак													
Каша манная молочная с маслом сливочным	5/4	150	4	3,8	21,3	138	0,3	180	4,8	4,6	25,6	165	0,4
Кофейный напиток с молоком	32/10	160	2,5	2,6	11,5	77	0,4	180	2,8	2,9	12,9	87	0,5
Хлеб с маслом и сыром	3/13	30/10	2,3	4,6	14,1	109	0	30/10	2,3	4,6	14,1	109	0
Итого за прием:		350	8,8	11	46,9	324	0,7	400	9,9	12,1	52,6	361	0,9
2-ой завтрак													
Сок	-	100	0,5	0,1	10,1	43	2	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого за прием:		100	0,5	0,1	10,1	43	2	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед													
Борщ со сметаной	2/2	180	1,5	3,8	7,6	74	7,8	180	1,5	3,8	7,6	74	7,8
Рыба, припущенная с молоком и овощами	3/7	50	5,9	2,4	0,9	49	0,1	70	8,2	3,3	1,2	68	0,1
Рис, припущенный с овощами	38/3	120	3	6,2	30,2	190	0,4	130	3,3	6,2	32,7	206	0,4
Компот из сухофруктов		150	0,8	0	14,8	66	0,2	180	0,9	0,1	17,8	79	0,3
Хлеб пшеничный	-	20	1,3	0,1	9,3	45	0	20	1,3	0,1	9,3	45	0
Хлеб ржаной	-	20	1,3	0,2	6,7	39	0	20	1,3	0,2	6,7	39	0
Всего в обед:		540	13,8	12,7	69,5	463	8,5	600	16,5	13,7	75,3	511	8,6
Подник													
Чай с молоком	30/10	150	2,2	2,4	10,8	71	0,4	200	2,9	3,2	14,4	95	0,5
Печенье	-	50	3,75	5	37,3	210	0	50	3,75	5	37,3	210	0
Всего в полдник:		200	5,95	7,4	48,1	281	0,4	250	6,65	8,2	51,7	305	0,5
Итого за день:		1190	29,05	31,2	174,6	1111	11,6	1350	33,55	34,1	189,7	1220	12

2-ой день													
Наименование блюд	№ тех карт	От 1 до 3-х лет					От 3-х до 7-ми лет						
		Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	С,мг	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	С,мг
Завтрак													
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	2/4	150	5,9	6	22,6	175	0,4	180	7	7,2	27,2	210	0,5
Чай с молоком	30/10	160	2,3	2,5	11,5	76	0,4	180	2,6	2,8	13	86	0,5
Хлеб с маслом	1/13	30/10	2,3	4,6	14,1	109	0,3	30/10	2,3	4,6	14,1	109	0,3
Итого за прием:		350	10,5	13,1	48,2	360	0,8	400	11,9	14,6	54,3	405	1
2-ой завтрак													
Сок		100	0,5	0,1	10,1	43	2	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого за прием:		100	0,5	0,1	10,1	43	2	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Суп-лапша на курином бульоне	22/2	180	1,8	2,8	10,5	106	0,4	180	1,8	2,8	10,5	106	0,4
Мясо кур отварное	1/9	50	11,3	9,5	0,1	132	0,4	70	15,8	13,3	0,1	184	0,6
Гарнир: макаронные изделия отварные	46/3	120	4,3	2,4	25,9	147	0	130	4,6	2,6	28,1	159	0
Компот из сухофруктов	6/10	150	0,8	0	14,8	66	0,2	180	0,9	0,1	17,8	79	0,3
Хлеб пшеничный		20	1,3	0,1	9,3	45	0	20	1,3	0,1	9,3	45	0
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	6,7	39	0	20	1,3	0,2	6,7	39	0
Всего в обеде:		540	20,8	15	67,3	535	1	600	25,7	19,1	72,5	612	1,3
Подпись													
Чай	2 7/10	150	0,1	0	7,3	28	0	180	0,1	0	8,8	34	0
Запеканка из творога	9/5	100	16,6	9,7	14,8	215	0,2	100	16,6	9,7	14,8	215	0,2
с молоком стуженным		10	0,1	0,1	0,6	3	0	10	0,1	0,1	0,6	3	0
Всего в подлинке:		260	16,8	9,8	22,7	246	0,2	290	16,8	9,8	24,2	252	0,2
Итого за день:		1250	48,6	38	148,3	1184	4	1390	54,9	43,6	161,1	1312	4,5

3-ий день													
Наименование блюд	№ тех карт	От 1 до 3-х лет						От 3-х до 7-ми лет					
		Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	С,мг	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	С,мг
Завтрак													
Каша пшенная молочная с м/с	11\4	150	4,9	5	23,4	161	0,3	180	5,9	5,9	28,1	193	0,4
Какао с молоком	36\10	160	2,9	2,7	18,2	108	0,4	180	3,3	3	20,5	121	0,5
Хлеб с сыром	2\13	30\10	4,9	2,9	14	104	0,1	30\10	4,9	2,9	14	104	0,1
Итого за прием:		350	12,7	10,6	55,6	373	0,8	400	14,1	11,8	62,6	418	1
2-ой завтрак													
Яблоки		100	0,4	0,4	9,8	49	10	100	0,4	0,4	9,8	49	10
Итого за прием:		100	0,4	0,4	9,8	49	10	100	0,4	0,4	9,8	49	10
Рассольник с крутой и сметаной	11\2	180	1,8	3,9	12	94	5,2	180	1,8	3,9	12	94	5,2
Плов из мяса говядины	4/8	180	13,3	14,9	31,3	318	0,9	200	14,8	16,5	34,6	353	1
Компот из сухофруктов	6\10	150	0,8	0	14,8	66	0,2	180	0,9	0,1	17,8	79	0,3
Хлеб пшеничный		20	1,3	0,1	9,3	45	0	20	1,3	0,1	9,3	45	0
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	6,7	39	0	20	1,3	0,2	6,7	39	0
Всего в обед:		550	18,5	19,1	74,1	562	6,3	600	20,1	20,8	80,4	610	6,5
Полдник													
Омлет	2\6	60	5,9	6,4	1	85	0,1	60	5,9	6,4	1	85	0,1
Хлеб ржаной		10	0,65	0,1	3,4	20	0	10	0,65	0,1	3,4	20	0
Чай	27\10	150	0,1	0	7,3	28	0	180	0,1	0	8,8	34	0
Всего в полдник		220	6,65	6,5	11,7	133	0,1	250	6,65	6,5	13,2	139	0,1
Итого за день:		1220	38,25	36,6	151,2	1117	17,2	1350	41,25	39,5	166	1216	17,6

4-ый день

Наименование блюд	№ тех карты	От 1 до 3-х лет					От 3-х до 7-ми лет						
		Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	С,мг	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	С,мг
Завтрак													
Каша пшеничная молочная с м/с	16/4	150	4,9	4,5	23,4	156	0,3	180	5,9	5,4	28,1	187	0,4
Чай с молоком	30/10	160	2,3	2,5	11,5	76	0,4	180	2,6	2,8	13	86	0,5
Хлеб с маслом	11/3	30/10	2,3	4,6	4,1	109	0	30/10	2,3	4,6	4,1	109	0
Всего в завтраке:		350	9,5	11,6	39	341	0,7	400	10,8	12,8	45,2	382	0,9
2-ой завтрак													
Сок	-	100	0,5	0,1	10,1	43	2	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого за присм		100	0,5	0,1	10,1	43	2	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Суп крестьянский с крупной со сметаной	38/2	180	1,7	4,2	9,5	87	5,8	180	1,7	4,2	9,5	87	5,8
Мясо кур отварное в соусе	2/9	50	5,8	5,6	1,1	78	0,2	70	8,1	7,8	1,6	110	0,3
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	40/3	120	6,9	5,5	30,2	213	0,7	130	7,5	5,9	32,8	231	0,8
Компот из сухофруктов	61/0	150	0,8	0	14,8	66	0,2	180	0,9	0,1	17,8	79	0,3
Хлеб пшеничный	-	20	1,3	0,1	9,3	45	0	20	1,3	0,1	9,3	45	0
Хлеб ржаной	-	20	1,3	0,2	6,7	39	0	20	1,3	0,2	6,7	39	0
Всего в обеде:		540	17,8	15,6	71,6	528	6,9	600	20,8	18,3	77,7	591	7,2
Подлив													
Печенье	-	50	3,75	5	37,3	210	0	50	3,75	5	37,3	210	0
Кофейный напитокс молоком	32/10	150	2,4	2,4	10,8	72	0,4	200	3,1	3,2	14,4	96	0,5
Всего в подлинке:		200	6,15	7,4	48,1	282	0,4	250	6,85	8,2	51,7	306	0,5
Итого за день:		1190	33,95	34,7	168,8	1194	10	1350	38,95	39,4	184,7	1322	10,6

5-ый день													
Наименование блюда	№ тех карты	От 1 до 3-х лет						От 3-х до 7-ми лет					
		Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	С,мг	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	С,мг
Завтрак													
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с м/с	19\4	150	3,8	4,9	18,5	136	0,4	180	4,6	5,9	22,2	163	0,4
Кофейный напиток с молоком	32\10	160	2,5	2,6	11,5	77	0,4	180	2,8	2,9	12,9	87	0,5
Хлеб с сыром	1\13	30\10	4,9	2,9	14	104	0,1	30\10	4,9	2,9	14	104	0,1
Всего в завтраке:		350	11,2	10,4	44	317	0,9	400	12,3	11,7	49,1	354	1
2-ой завтрак													
Фрукты(яблоки)	-	100	0,4	0,4	9,8	49	10	100	0,4	0,4	9,8	49	10
Итого за прием:		100	0,4	0,4	9,8	49	10	100	0,4	0,4	9,8	49	10
Суп картофельный с рыбой	19\2	180	7,4	5,4	12,8	134	1,6	180	7,4	5,4	12,8	134	1,6
Гуляш из мяса говядины	12\8	50	7,4	7,8	2,4	111	0,2	70	10,4	11	3,3	155	0,4
Картофельное пюре	3\3	120	2,5	3	16,5	106	4,4	130	2,7	3,2	17,7	115	4,7
Компот из сухофруктов	6\10	150	0,8	0	14,8	66	0,2	180	0,9	0,1	17,8	79	0,3
Хлеб пшеничный	-	20	1,3	0,1	9,3	45	0	20	1,3	0,1	9,3	45	0
Хлеб ржаной	-	20	1,3	0,2	6,7	39	0	20	1,3	0,2	6,7	39	0
Всего в обеде:		540	20,7	16,5	62,5	501	6,4	600	24	20	67,6	567	7
Подник													
Молоко витаминизированное	38\10	150	5,6	6,4	9,4	118	1	200	5,6	6,4	9,4	118	1
Плюшка «Московская»		50	4,6	3,3	27,3	161	0	50	4,6	3,3	27,3	161	0
Всего в поднике:		200	10,2	9,7	36,7	279	1	250	10,2	9,7	36,7	279	1
Итого за день:		1190	42,5	37	153	1146	18,3	1350	46,9	41,8	163,2	1249	19

6-ой день													
Наименование блюд	№ тех карт	От 1 до 3-х лет					От 3-х до 7-ми лет						
		Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	С,мг	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	С,мг
Завтрак													
Каша ячневая мол с м/с	15/4	150	4,5	3,9	23	151	0,3	180	5,4	4,8	27,6	181	0,4
Кофейный напиток с молоком	32/10	160	2,5	2,6	11,5	77	0,4	180	2,8	2,9	12,9	87	0,5
Хлеб с маслом	11/3	30/10	2,3	4,6	14,1	109	0	30/10	2,3	4,6	14,1	109	0
Всего в завтраке:		350	9,3	11,1	48,6	337	0,7	400	10,5	12,3	54,6	377	0,9
2-ой завтрак													
Сок	-	100	0,5	0,1	10,1	43	2	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого за прием:		100	0,5	0,1	10,1	43	2	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Борщ 2	3/2	180	1,4	3,8	6,5	68	7,8	180	1,4	3,8	6,5	68	7,8
Мясо кур отварное	1/9	50	11,3	9,5	0,1	132	0,4	70	15,8	13,3	0,1	184	0,6
Каша гречневая рассыпчатая	39/3	120	5,3	1,4	23	137	0	130	5,7	1,5	24,9	148	0
Компот из сухофруктов	61/0	150	0,8	0	14,8	66	0,2	180	0,9	0,1	17,8	79	0,3
Хлеб пшеничный	-	20	1,3	0,1	9,3	45	0	20	1,3	0,1	9,3	45	0
Хлеб ржаной	-	20	1,3	0,2	6,7	39	0	20	1,3	0,2	6,7	39	0
Всего в обеде:		540	21,4	15	60,4	487	8,4	600	26,4	19	65,3	563	8,7
Подливки													
Печенье		50	3,75	5	37,3	210	0	50	3,75	5	37,3	210	0
Чай с молоком	30/10	150	2,2	2,4	10,8	71	0,4	200	2,9	3,2	14,4	95	0,5
Всего в подливке:		200	5,95	7,4	48,1	281	0,4	250	6,65	8,2	51,7	305	0,5
Итого за день:		1190	37,15	33,6	167,2	1148	11,5	1350	44,05	39,6	181,7	1288	12,1

7-ой день													
Наименование блюд	№ тех карты	От 1 до 3-х лет					От 3-х до 7-ми лет						
		Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	С,мг	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	С,мг
Завтрак													
Каша ассорти (рис,кукуруза) с маслом сливочным	184	150	3,4	4,7	19,8	136	0,4	180	4	5,7	23,8	164	0,5
Какао с молоком	36/10	160	2,9	2,7	18,2	108	0,4	180	3,3	3	20,5	121	0,5
Хлеб с маслом	2\13	30\10	2,3	4,6	14,1	109	0	30\10	2,3	4,6	14,1	109	0
Итого за прием:		350	8,6	12	52,1	353	0,8	400	9,6	13,3	58,4	394	1
2-ой завтрак													
Сок	-	100	0,5	0,1	10,1	43	2	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого за прием:		100	0,5	0,1	10,1	43	2	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Шли из свежей капусты со сметаной	62	180	1,3	2,2	5,4	49	9,8	180	1,3	2,2	5,4	49	9,8
Тефтели из мяса говядины, в мол соусе	37/8	50	5,6	6,1	5,3	100	1,3	70	7,9	8,6	7,4	139	1,9
Макаронные изделия отварные	463	120	4,3	2,4	25,9	147	0	130	4,6	2,6	28,1	159	0
Компот из сухофруктов	6\10	150	0,8	0	14,8	66	0,2	180	0,9	0,1	17,8	79	0,3
Хлеб пшеничный	-	20	1,3	0,1	9,3	45	0	20	1,3	0,1	9,3	45	0
Хлеб ржаной	-	20	1,3	0,2	6,7	39	0	20	1,3	0,2	6,7	39	0
Всего в обеде:		540	14,6	11	67,4	446	11,3	600	17,3	13,8	74,7	510	12
Подливки													
Чай	27\10	150	0,1	0	7,3	28	0	180	0,1	0	8,8	34	0
Сырники из творога с	9\5	100	16,6	9,7	14,8	215	0,2	100	16,6	9,7	14,8	215	0,2
Молоком ступенным		10	0,1	0,1	0,6	3	0	10	0,1	0,1	0,6	3	0
Всего в полднике:		260	16,8	9,8	22,7	246	0,2	290	16,8	9,8	24,2	252	0,2
Итого за день:		1250	40,5	32,9	152,3	1088	14,3	1390	44,2	37	167,4	1199	15,2

8-ой день													
Наименование блюда	№ тех карты	От 1 до 3-х лет						От 3-х до 7-ми лет					
		Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	С, мг	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	С, мг
Завтрак													
Каша мол ассорти (рис, пшено) с м/с	17/4	150	3,7	4,9	19,2	137	0,4	180	4,5	5,9	23	165	0,5
Кофейный напиток со сгущ мол	33/10	160	2,3	2,6	16,5	96	0,1	180	2,7	2,9	18,6	108	0,1
Хлеб с сыром	21/3	30/10	4,9	2,9	14	104	0,1	30/10	4,9	2,9	14	104	0,1
Всего в завтраке:		350	10,9	10,4	49,7	337	0,6	400	12,1	11,7	55,6	377	0,7
2-ой завтрак													
Яблоки	-	100	0,4	0,4	9,8	49	10	100	0,4	0,4	9,8	49	10
Итого за прием:		100	0,4	0,4	9,8	49	10	100	0,4	0,4	9,8	49	10
Суп овощной с мясн фрик	21/2	180	4,3	10	11,4	157	5,9	180	4,3	10	11,4	157	5,9
Рыба, тушеная с овощами	4/7	50	6,2	4,1	2	71	0,6	70	8,6	5,8	2,9	99	0,9
Картофель отварной	1/3	120	2,3	2,6	17,6	109	4,8	130	2,5	2,9	19	118	5,2
Компот из сухофруктов	6/10	150	0,8	0	14,8	66	0,2	180	0,9	0,1	17,8	79	0,3
Хлеб пшеничный	-	20	1,3	0,1	9,3	45	0	20	1,3	0,1	9,3	45	0
Хлеб ржаной	-	20	1,3	0,2	6,7	39	0	20	1,3	0,2	6,7	39	0
Всего в обеде:		540	16,2	17	61,8	487	11,5	600	18,9	19,1	67,1	537	12,3
Подник													
Чай с мол	30/10	150	2,2	2,4	10,8	71	0,4	200	2,9	3,2	14,4	95	0,5
Плюшка «Московская»		50	4,6	3,3	27,3	161	0	50	4,6	3,3	27,3	161	0
Всего в поднике:		200	6,8	5,7	38,1	232	0,4	250	7,5	6,5	41,7	256	0,5
Итого за день:		1190	34,3	33,5	159,4	1105	22,5	1350	38,9	37,7	174,2	1219	23,5

9-ый день

Наименование блюда	№ тех карты	От 1 до 3-х лет						От 3-х до 7-ми лет					
		Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	С,мг	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	С,мг
Завтрак													
Каша кукурузная мол с м/с	4/4	150	3,1	4,6	16	119	0,4	180	3,6	5,6	19,3	142	0,4
Чай с молоком	30/10	160	2,3	2,5	11,5	76	0,4	180	2,6	2,8	13	86	0,5
Хлеб с маслом и сыром	3/13	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0,1	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0,1
Итого за прием:		355	10,4	13,7	41,6	332	0,9	405	11,2	15	46,4	365	1
2-ой завтрак													
Сок	-	100	0,5	0,1	10,1	43	2	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого за прием:		100	0,5	0,1	10,1	43	2	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Суп овощной со смет	20/2	180	2	6,9	11,2	119	8,6	180	2	6,9	11,2	119	8,6
Плов из мяса куры	4/9	180	16,5	13,4	32,6	323	1	200	18,3	14,9	36,2	359	1,1
Компот из сухофруктов	6/10	150	0,8	0	14,8	66	0,2						
Кисель витаминизированный	-							180	0	0	24	95	20,1
Хлеб пшеничный	-	20	1,3	0,1	9,3	45	0	20	1,3	0,1	9,3	45	0
Хлеб ржаной	-	20	1,3	0,2	6,7	39	0	20	1,3	0,2	6,7	39	0
Всего в обед:		550	21,9	20,6	74,6	592	9,8	600	22,9	22,1	87,4	657	29,8
Подник													
Чай	27/10	150	0,1	0	7,3	28	0	180	0,1	0	8,8	34	0
Омлет с картоф (запеченный)	6/6	100	6,4	5,8	8,1	112	1	100	6,4	5,8	8,1	112	1
Всего в полдник:		250	6,5	5,8	15,4	140	1	280	6,5	5,8	16,9	146	1
Итого за день:		1255	39,3	40,2	141,7	1107	13,7	1385	41,1	43	160,8	1211	33,8

10-ый день													
Наименование блюд	№ тех карты	От 1 до 3-х лет						От 3-х до 7-ми лет					
		Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	С,мг	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	С,мг
Завтрак													
Каша рисовая вязкая молочная с м/с	9/4	150	3,9	4,8	29,4	179	0,3	180	4,7	5,7	35,3	215	0,4
Кофейный напиток с молоком	32/10	160	2,5	2,6	11,5	77	0,4	180	2,8	2,9	12,9	87	0,5
Хлеб с сыром	31/3	30/10	4,9	2,9	14	104	0,1	30/10	4,9	2,9	14	104	0,1
Всего в завтраке:		350	11,3	10,3	54,9	360	0,8	400	12,4	11,5	62,2	406	1
2-ой завтрак													
Фрукты(яблоки)	-	100	0,4	0,4	9,8	49	10	100	0,4	0,4	9,8	49	10
Итого за прием:		100	0,4	0,4	9,8	49	10	100	0,4	0,4	9,8	49	10
Обед													
Суп картофельный с бобовыми	16/2	180	4	4,4	15	118	4,1	180	4	4	15	118	4,1
Гренки	40/2	20	1,7	0,2	10,7	54	0	20	1,7	0,2	10,7	54	0
Печень в мол соусе	11/8	50	7	3,8	2,5	72	4,1	70	9,8	5,3	3,5	101	5,7
Гарнир: макаронные изделия отварные	45/46	120	4,3	2,4	25,9	147	0	130	4,6	2,6	28,1	159	0
Компот из сухофруктов	61/0	150	0,8	0	14,8	66	0,2	180	0,9	0,1	17,8	79	0,3
Хлеб ржаной	-	20	1,3	0,2	13,4	39	0	20	1,3	0,2	13,4	39	0
Всего в обеде:		540	19,1	11	82,3	496	8,4	600	22,3	12,4	88,5	550	10,1
Подник													
Йогурт	38/10	150	4,4	4,8	7,1	88	1	200	5,8	6,4	9,4	117	1,4
Печенье	-	50	3,75	5	37,5	210	0	50	3,75	5	37,5	210	0
Всего в поднике:		200	8,15	9,8	44,6	298	1	250	9,55	11,4	46,9	327	1,4
Итого за день:		1190	38,95	31,5	191,6	1203	20,2	1350	44,65	35,7	207,4	1332	22,5

