Управление образования Администрации Островского муниципального округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Радуга» комбинированного вида
Островского муниципального округа Псковской области
ул. Пригородная, д. 8а, г. Остров, Псковская обл., 181350
тел. (81152) 2-58-30, org2116@pskovedu.ru

Согласовано
с родительским комитетом
протокол № 1 от 31.08.2026.

Утверждаю
Заведующий Л.А.Львова
приказ № 38 от 31.08.2026.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	**Первая неделя**						
Завтрак	Каша ячневая	200/3	6,87	8,04	25,92	214	173
	Чай с сахаром	200	12	0,09	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,12	7,57	19,81	132,4	3
	Итого за завтрак	**448**	**21,99**	**15,7**	**59,73**	**399,46**	
	Сок фруктовый	100	0.5	0	10,1	42,4	389
	Итого за второй завтрак	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**42,4**	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200/8	1,752	6,53	11,139	194,75	37
	Жаркое по-домашнему	200	9,227	12,049	28,34	251,63	81
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,12	0,36	18,64	85,6	
	Итого за обед	**628**	**13,409**	**18,949**	**82,489**	**628,74**	
Полдник	Макароны отварные с сыром	150/15	7,52	8,69	25,58	210,61	204
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113	419
	Печенье	25	1,87	2,45	18,6	103,95	1
	Итого за полдник	**390**	**15,48**	**16,56**	**54,26**	**427,56**	
Итого за день		**1566**	**51,379**	**51,209**	**206,579**	**1498,16**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Каша вязкая пшенная молочная	200/3	7,01	8,09	28,39	213,0	96
	Чай с сахаром	200	12,0	0,09	14,0	53,06	113
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,12	7,57	19,81	132,4	3
	Итого за завтрак	**448**	**22,13**	**15,75**	**62,20**	**398,46**	
	Кисло-молочный продукт	100	2,28	2,5	11,0	80	
	Итого за второй завтрак	**100**	**2,28**	**2,5**	**11,0**	**80**	
Обед	Свекольник со сметаной на мясном бульоне с яйцом	200 10	1,92 1,27	6,33 1,15	12,05 0,07	189,4 16	34 227
	Картофельное пюре Котлета мясная	150 70	3,12 8,28	4,5 10,42	22,58 8,85	147,531 173,82	312 268
	Соус молочный	30	0,98	1,58	5,04	43,66	330
	Салат из свежей капусты и огурцов	60	0,516	3,052	2,966	46,904	25
	Напиток из отвара каркаде	180	0,34	-	16,15	63,36	256
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,12	0,36	18,64	85,6	
	Итого за обед	**740**	**18,546**	**27,392**	**86,346**	**766,275**	
Полдник	Запеканка из творога со сгущеным молоком	150	19,6	16,79	43,1	475,3	223
	Какао на молоке	200	6,2	4,57	27,54	188,48	22
	Итого за полдник	**350**	**25,8**	**21,36**	**68,44**	**663,78**	
Итого за день		**1638**	**68,756**	**67,002**	**230,186**	**1908,515**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200/3	6,21	7,47	25,09	192	88
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	3,63	27,12	166,56	45
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,12	7,57	19,81	132,4	3
	Итого за завтрак	**448**	**14,13**	**18,67**	**72,02**	**491,26**	
	Яблоко	110	0,44	0,44	9,8	44,4	1
	Итого за второй завтрак	**110**	**0,44**	**0,44**	**9,8**	**44,4**	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,55	4,84	18,79	186,5	108
	Голубцы ленивые (со сметаной)	180/7	11,21	15,73	29,77	319,02	287
	Кисель из сока	180	0,2	0,12	39,0	158,0	524
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,12	0,36	18,64	85,6	
	Итого за обед	**607**	**17,08**	**21,05**	**106,2**	**749,12**	
Полдник	«Ежики» рыбные с овощами	150	27,12	7,78	22,8	179,5	105
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	14,7	95,4	114
	Батон	30	2,25	0,87	15,0	78,9	
	Итого за полдник	**380**	**32,17**	**11,85**	**52,5**	**353,8**	
Итого за день		**1545**	**63,82**	**52,01**	**240,52**	**1638,58**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200/3	6,35	8,51	21,86	187	93
	Чай с сахаром	200	12	0,09	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,12	7,57	19,81	132,4	3
	Итого за завтрак	**448**	**21,47**	**16,17**	**55,67**	**372,46**	
	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	52,8	389
	Вафли	30	1,5	9,0	18,9	162	
	Итого за второй завтрак	**130**	**2**	**9**	**31,6**	**214,8**	
Обед	Бульон из курицы с гренками и яйцом	200/20 20	14.254 2,54	14.558 2,3	10.936 0,14	229.048 32	80 227
	Цыпленок бр.отварной Картофельным пюре	80 150	26,4 3,12	21,25 4,5	0,89 22.58	300,0 147.531	317 312
	Соус молочный	30	0,98	1,58	5,04	43,66	330
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	5,02	56,3	52
	Компот из изюма	180	0,68	0	20,57	81	255
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,12	0,36	18,64	85,6	
	Итого за обед	**780**	**50,944**	**48,198**	**83,816**	**975,139**	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	150/15	17,87	16,0	29,15	287,56	219
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	3,63	27,12	166,86	45
	Итого за полдник	**365**	**22,67**	**19,63**	**56,27**	**454,42**	
Итого за день		**1723**	**97,084**	**92,998**	**227,356**	**1823,499**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Суп молочный с мак. изделиями	200	4,3	4,0	14,2	109,5	55
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	3,63	27,12	166,86	45
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,12	7,57	19,81	132,4	3
	Итого за завтрак	**445**	**12,22**	**15,2**	**61,13**	**408,76**	
	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	52,8	389
	Итого за второй завтрак	**100**	**0,5**	**0**	**12,7**	**52,8**	
Обед	Рассольник со сметаной	200/8	2,795	3,285	18,805	192,0	74
	Гуляш Каша рассыпчатая гречневая	80 150	23,8 4,5	19,52 4,45	8,74 21,9	213,0 263,0	591 171
	Огурец порционно	20	0,16	0,02	0,5	2,8	70
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,12	0,36	18,64	85,6	
	Итого за обед	**678**	**30,89**	**27,645**	**92,955**	**853,16**	
Полдник	Свекла тушёная	130	1,781	8,964	13,013	136,565	118
	Печеночные оладьи	70	10,99	6,657	6,786	129,323	83
	Чай с сахаром	200	12	0,09	14	53,06	113
	Батон	30	2,25	0,87	15,0	78,9	
	Итого за полдник	**430**	**27,021**	**16,581**	**48,799**	**397,848**	
Итого за день		**1653**	**70,631**	**59,426**	**215,584**	**1712,568**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Каша вязкая пшенная молочная	200/3	7,01	8,09	28,39	213,0	96
	Чай с сахаром	200	12	0,09	14	53,06	113
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/5/25	6,47	11,38	23,66	185,7	125
	Итого за завтрак	**463**	**25,48**	**19,56**	**66,05**	**451,76**	
	Сок фруктовый	100	0.5	0	10,1	42,4	389
	Итого за второй завтрак	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**42,4**	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,49	5,27	16,32	215,5	81
	Рагу овощное (с мясом)	200	3,24	17,36	28,26	342	621
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,12	0,36	18,64	85,6	
	Итого за обед	**620**	**11,16**	**23,0**	**87,59**	**739,86**	
Полдник	Омлет натуральный	100	8,6	7,25	2,56	163,1	57
	Салат из свежей капусты	50	0,78	3,05	4,21	47	21
	Какао на молоке	200	6,2	4,57	25,34	188,48	22
	Батон	30	2,25	0,87	17,2	78,9	
	Итого за полдник	**380**	**17,83**	**15,74**	**49,31**	**477,48**	
Итого за день		**1563**	**54,97**	**58,3**	**213,05**	**1711,5**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200/3	6,21	7,73	27,71	201	84
	Чай с сахаром	200	12	0,09	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,12	7,57	19,81	132,4	3
	Итого за завтрак	**448**	**21,33**	**15,39**	**61,52**	**386,46**	
	Кисло-молочный продукт	100	2,28	2,5	11,0	80	
	Итого за второй завтрак	**100**	**2,28**	**2,5**	**11,0**	**80**	
Обед	Борщ со сметаной	200	1,454	3,928	20,194	220	57
	Плов	220	18,26	19,64	23,63	341,18	265
	Салат из свежей капусты и огурцов	60	0,516	3,052	2,989	46,904	25
	Компот из изюма	180	0,68	0	20,57	81	255
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,12	0,36	18,64	85,6	
	Итого за обед	**700**	**23,03**	**26,98**	**86,023**	**774,684**	
Полдник	Сырники из творога	150/20	22,464	19,083	33,66	350,332	219
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	3,63	27,12	166,86	45
	Итого за полдник	**370**	**27,264**	**22,713**	**60,78**	**517,192**	
Итого за день		**1618**	**73,904**	**67,583**	**219,323**	**1758,336**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200/3	6,21	7,47	25,09	192	88
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	3,63	27,12	166,86	45
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,12	7,57	19,81	132,4	3
	Итого за завтрак	**448**	**14,13**	**18,67**	**72,02**	**491,26**	
	Яблоко	110	0,44	0,44	9,8	44,4	1
	Итого за второй завтрак	**110**	**0,44**	**0,44**	**9,8**	**44,4**	
Обед	Суп с рыбными консервами	200/7	6,878	6,724	12,466	148,8	87
	Гуляш из печени Макароны отварные	80 150	23,8 5,9	19,52 8,11	18,74 31,29	213,0 229,76	59 49
	Кисель из сока	180	0,2	0,12	39,0	158,0	524
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,12	0,36	18,64	85,6	
	Итого за обед	**657**	**32,02**	**34,834**	**120,136**	**835,16**	
Полдник	Картофельным пюре	150	3,12	4,5	22,58	147,531	312
	Сельдь с/с	45	8,6	7,92	0	106	008
	Салат из белокочанной капусты	50	0,78	3,05	4,21	47	21
	Чай с сахаром	200	12	0,09	14	53,06	113
	Батон	30	2,25	0,87	15,0	78,9	
	Итого за полдник	**475**	**26,75**	**16,43**	**55,79**	**432,491**	
Итого за день		**1690**	**73,340**	**70,374**	**257,746**	**1803,311**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Каша ячневая	200/3	6,87	8,04	25,92	214	173
	Чай с сахаром	200	12	0,09	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,12	7,57	19,81	132,4	3
	Итого за завтрак	**448**	**21,99**	**15,7**	**59,73**	**399,46**	
	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	52,8	389
	Вафли	30	1,5	9,0	18,9	162	
	Итого за второй завтрак	**130**	**2,0**	**9,0**	**31,6**	**214,8**	
Обед	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/9	4,48	8,52	13,58	149	77
	Котлета рыбная с картофельным пюре	70 150	6,7 2.991	7,57 5.655	8,47 22.580	129,09 147.531	234 312
	Соус молочный	30	0,98	1,58	5,04	43,66	330
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	5,02	56,3	33
	Напиток из отвара каркаде	180	0,34	-	16,15	63,36	256
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,12	0,36	18,64	85,6	
	Итого за обед	**739**	**18,461**	**27,335**	**89,48**	**525,541**	
Полдник	Оладьи с повидлом	120/20	9,05	8,11	75,15	342	449
	Какао на молоке	200	6,2	4,57	27,54	188,48	22
	Итого за полдник	**340**	**15,25**	**12,68**	**100,49**	**523,18**	
Итого за день		**1657**	**57,701**	**64,715**	**283,5**	**1670,281**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Каша рисовая	200/3	6,98	10,4	25,0	222,38	174
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	3,63	27,12	166,86	45
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,12	7,57	19,81	132,4	3
	Итого за завтрак	**448**	**14,9**	**21,6**	**71,93**	**521,64**	
	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	52,8	389
	Итого за второй завтрак	**100**	**0,5**	**0**	**12,7**	**52,8**	
Обед	Суп из овощей	200/8	2,1	7,48	21,69	162,96	202
	Тефтели мясные с соусом	70/30	8,56	11,21	13,02	198,56	279
	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,5	4,45	21,9	263,0	171
	Огурец порционно	20	0,16	0,02	0,5	2,8	70
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,12	0,36	18,64	85,6	
	Итого за обед	**718**	**17,75**	**23,53**	**100,12**	**809,68**	
Полдник	Капуста тушеная	200	4,8	4,7	17,6	152,4	16
	Колбаса	30	3,8	6,2	0,5	77	9
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	14,7	95,4	114
	Батон	30	2,25	0,87	15,0	78,9	
	Итого за полдник	**460**	**13,65**	**14,97**	**47,8**	**403,7**	
Итого		**1726**	**46,8**	**60,1**	**232,55**	**1787,82**	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
1758	Белки	Жиры	Углеводы	
	65,84	64,37	232,64	1791,557

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "РАДУГА" КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ОСТРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ,
ЛЬВОВА ЛАРИСА АНАТОЛЬЕВНА, Заведующий

01.10.26 12:47 (MSK)

Сертификат 31F9FBE5DBDC42A48E9D30D72C0C19E1