Муниципальное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №3 «Тополек»

Утверждаю:
Заведующая _____ О.Н.Гордиенко
01 сентября 2026г

Перспективное 10-дневное меню 2026г

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Составил: Штокерт О.И

Г Черепаново 2026г.

1 неделя

С 3 до 7 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)от 3до 7 лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
304	1.Суп вермишелевый молочный	200/3	5,00	20,0	55,2	420,0
	2.Чай сладкий	200	1,45	-	17,35	89,32
392	3.Хлеб с маслом	50	6,62	6,62	10,06	152,0
1						
	Обед					
86	1.Суп рисовый на к/ бульоне	200	14,6	5,0	22,33	221,03
282	2.Овощное рагу с курицей	70	9,6	14,05	35,8	308,0
165	3 Сок	130	13,0	10,0	3,6	169,4
	4 Хлеб	150	13.8	-	26.9	165.4
	Полдник					
460	1.Пряники	30	4,2	7,8	7,0	87,0
397	2.Чай	200	0,33	-	10,4	50,3
				-		
	Ужин					
268	1.Каша пшенная молочная	200	5,36	8,8	38,9	237,8
392	2 Чай сладкий	200	0,6	-	17,5	75,0
	Хлеб пшеничный в день	130	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		84,22	89,69	327,61	84,22

вторник

№ рецептa	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)от 3 до 7лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
168	1.Каша манная молочная	200	3,3	14,76	14,76	160,2
395		200	0,1	-	15,93	58,97
1	2.Кофейный напиток		6,62	9,48	10.06	152,0
	3 Хлеб с сыром	40/10				
	Обед					
74	1. Салат из свеклы	200	2,4	2,0	16,8	96,0
	2. Суп гороховый на к/б					
283	3 Запеканка рисовая с курицей	70/130	2,62	2,62	13,45	87,16
	4 компот из с/ф		14,3	14,3	14,4	204,7
374		200	0.5	-	39.9	120
	Полдник					
76	1. Печенье	70	5,6	6,4	9,4	116.0
	2 Чай	200	6,84	-	50,76	282,6
	Ужин					
321	1.Картофель тушеный	200	5,6	6,4	19,8	156,0
398	2Отвар шиповника	200	10,6	-	33,6	130,0
	Хлеб пшеничный в день	130	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		70,25	63,69	319,29	70,25

СРЕДА

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)от 3до 7лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
83	Завтрак 1.Каша гречневая молочная	200	10,16	9,2	0,56	125,6
3	2.Хлеб с маслом	40/5	6,62	9,48	10,06	152,0
392	3 Чай	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Обед					
79	1.Суп уральский на мясном бульоне	200	1,54	5,07	8,04	83,33
336	2Печеночные колеты с рожками	200	3,15	6,8	21,9	164,0
	3 Сок					
376	4 Хлеб	200	0,1	-	24,2	93,0
	Полдник					
	1.Булочка	30	27,12	5,24	44,67	334,32
391	2 Какао	200	1,40	1,60	17,35	89,32
	Ужин					
442	1.Каша рисовая молочная	200	4,3	1,25	37,4	178,0
378	2Чай сладкий	200	5,6	6,4	16,0	140,9
	Хлеб пшеничный в день	130	5,81	0,91	33,67	158,0
			3,5	0,55	23,2	114,5
	Итого в день		88,05	63,5	271,5	2003,06

ЧЕТВЕРГ

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)с3 до 7 лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
168	1.Каша ячневая молочная 2 Хлеб с повидлом	200	7,94	8,91	35,13	246,17
395	3.Чай	200	177	3,93	25,95	153,92
		40	1,70	15,10	10,26	183,6
	Обед					
71	1Свекольник на м.к.б. со сметаной	200	1,67	5,06	8,51	86,26
304	2 Тефтели рыбные с картофельным пюре	70/130	3.15	6,8	21,9	164,0
374	Компот из кураги **4 Хлеб**	200	9.16	-	9,44	196,14
	Полдник					
65	1Вафли	70	5,6	6,4	16,0	140,9
397	2. Чай	200	1,5	2,36	14,88	82,8
	Ужин					
87	1.Омлет	200	21,96	5,38	28,83	251,68
392	**2Отвар шиповника**	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	3 Хлеб					
	Хлеб пшеничный в день	130	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		68,63	74,87	289,9	2092.69

ПЯТНИЦА

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.) с 3 до 7лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
185	1.Каша Дружба молочная	200	6,17	3,55	24,58	154,52
2	2 Хлеб с сыром	40\ 10	0,06	6.62	14,68	55,4
391	3Чай сладкий	200	6,62	-	10,06	152,0
	Обед					
85	1. Суп вермишелевый на курином бульон	200	1,85	6,19	12,34	112,47
321	2 Азу с гречкой	200	17,6 26.5	9,7 5.3	21,5 28.5	246,0 275.8
321	3 Кисель	200	0,9	-	39,6	157,0
	Полдник					
	1.Баранка	30	11,2	21,4	70,2	524,0
395	2 Чай	200	5,6	6,4	9,4	116,0
	Ужин					
93	1.Рожки с маслом	200	8,8	4,2	13,0	126,
392	2 Чай сладкий	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб в.сорт	130	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		64,8	58,94	315,73	2038,88

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)от3до 7лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
165	1 каша манная молочная	200	3,68	3,53	23,55	140,7
392	2 Чай сладкий	200	3,77	-	25,95	153,92
1	3 Хлеб	40/5	0.9	3.93 -	39.6	157.0
	Обед					
84	1.Щи на мясном .бульоне	200	4,02	9,04	25,90	119,68
304	2 Плов с говядиной	200	14,70	12,79	1,68	179,93
376	3 Сок	200	0,9	-	39,6	157,0
	Полдник					
469	1Пряники	30	3,77	3,93	25,95	153,92
397	2 Чай	200	1,5	2,36	14,88	82,8
	Ужин					
168	1.Каша геркулесовая молочная	200	29,22	12,11	29,1	342,23
392	2 Чай сладкий	200	10,06	-	33,6	130,0
	Хлеб в.сорт	130	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		88,29	58,72	288,12	1990,0

ВТОРНИК

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.) от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
168	1.Каша рисовая молочная	200	4,3	12,5	37,4	178,0
395	2Кофейный напиток	200	6,62	9,48	20,06	152,0
3	3 Хлеб с сыром	40\10	4,3	1,25	37,4	178,0
	Обед					
90	1.Рассольникй на к/ бульоне со сметаной	200	1,55	5,33	8,65	20,47
287	2.Биточки мясные или сосиски	70/	0,9	89.7	16.13	28.75
321	3.Гор ховым пюре	130	11.30	30.56	10.13	360.5
	4.Комлот из с/ф	200	0.9		39.6	157
	Полдник					
342	1 Калачи	70	5,6	6,4	9,4	116,0
	2 Какао	200	5,7	2,2	65,0	282,0
	Ужин					
215	1.Суп гречневый молочный	200	3,15	6,8	21,9	164,0
398	2.Отвар шиповника	200	0,1	-	15,23	58,97
	Хлеб высший сорт	130	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		64,16	57,48	303,96	2104,2

СРЕДА

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
168	**Завтрак** 1.Каша геркулесовая молочная	200	3,04	8,07	31,5	213,7
I	2.Хлеб с маслом	40/15	1,70	15,10	14,68	55,4
393	3.Чай	200	6.7	-	20,000	221,0
67	**Обед** 1Суп-вермишелевый на к/бульоне	200	1,54	4,69	10,07	92,19
287	2.Капуста тушеная с курицей картофельным пюре	70/130	7,0	9,4	38,1	224,0
	3.Компот из кураги	200	09	-	39,6	157,0
391	**Полдник** 1 Вафли 2.Чай	30 200	5,6 6,7	6,4 4,4	16,0 45,0	140,0 246,0
79	**Ужин** 1Омлет.	90	1,12	3,75	66,42	66,42
376	2 Чай сладкий	200	1,36	0	116,19	116,19
	Хлеб пшеничный в день	130	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		70,47	89,45	289,93	1980,12

ЧЕТВЕРГ

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции от 3 до 7 лет (гр	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
168	1.Каша пшенная молочная	200	10,5	14,4	56,6	390
395	Кофейный напиток	200	3,77	3,93	25,95	153,92
3	Хлеб с сыром	40/5	6,62	9,48	10,06	152,0
	фрукты					
	Обед					
95	1.Борщ на м-бульоне со сметаной	200	7,97	4,69	10,07	87,93
255	Котлеты рыбные с отварной перловкой	70/130	17,7	9,7	21,4	244,7
376	3Кисель	200	0,9	0	39,6	157,0
	Полдник					
	1 Печенье	30	5,6	6,4	9,4	116,0
391	2 Чай	200	27,12	5,24	44,67	334,32
	Ужин					
83 378	**1 Суп рисовый с фрикадельками**	200	17,43	17,43	5,24	188,31
	2 Отвар шиповника	200	10,60	-	33,6	130,0
	Хлеб пшеничный в день	130	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		115,34	70,15	337,83	2347,15

ПЯТНИЦА

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
168	1Каша ячневая молочная	200	5,1	6,6	32,61	210,1
392	2 Чай	200	1,4	-	17,35	89,32
3	3 Хлеб с повидлом	40/10	6,62	9,48	10,06	152,0
	Обед					
55	1.Суп вермишелевый на мясном бульоне. с	200	4,9	4,5	17,8	132,4
277	2 Гуляш с рожками	70/130	21,82	21,18	15,73	342,52
378	3 Компот из изюма	200	10.60	-	33.6	130.0
	Полдник					
	1.Печенье	30	5,7	5,1	47,3	258,0
397	2. Чай	200	1,36	-	29,02	116,19
	Ужин					
321	1.Каша рисовая молочная	200	5,0	6,2	18.6	150,0
392	2Чай сладкий	200	10,6	-	33,6	130,0
	Хлеб в.сорт	130	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		73,31	62,22	354,3	2078,43