



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №30
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ВИЧУГА

155330, Ивановская обл., г.Вичуга, ул.Желябова, д.7, тел. 8(49354)2-15-61

Утверждаю.
Заведующий МБДОУ д\с № 30
М.А. Суслова
Приказ № 24- АД от 27.02.2026



Примерное
десятидневное меню МБДОУ д\с № 30
для детей с 10,5-ти часовым пребыванием

Приём пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	№ реце птур ы	
				Б		Ж		У				
Неделя 1												
День 1		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Отварные макароны с маслом слив.икра кабачков.	150/3 5	200/40	4.97	5.54	4.7	6.2	35.83	41.54	211.23	292.84	
	Хлеб пшеничн ый/хлеб пшен с маслом сливочны м/сыром	40/5	45/5	3,25	3.6	5.79	6.03	21.81	24.22	154.2	167.6	
	Чай сладкий	150	200	-	-	-	-	8,0	10,0	30,32	37,9	
Итого за завтрак				8.22	9.14	10.49	12.23	65.64	75.76	395.75	457.94	
2-й Завтрак	Сок/н-к из шиповник а	80	80	0,4	0,4	-	-	8,0	8,0	36,0	36,0	
Обед	Суп картоф,с курой /тушонко й	150	200	3,68	4,08	1.821	1.90 4	17.77	20.9	111.78	126.4	
	Гуляш из куры с рисом	160	200	14.60 7	16.99 5	11.71 5	13.90 4	36.578	42.292	324.002	379.688	
	Компот из сухофрук тов	150	200	0,21	0,24	-	-	12.34	14.96	50.2	80.8	
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4	
Итого за обед				20.47 7	23.95 5	13.89 6	16.28 8	76.888	91.752	540.282	659.288	
Полдник	Гренка	50	60	4.06	4.69	3.14	3.7	31.15	34.28	185.7	204.9	
	Какао с молоком	150	200	2,48	4,48	2,71	2,71	11,86	13,86	81,9	89,9	
Итого за полдник				6.54	9.17	5.85	6.41	43.01	48.14	267.6	294.8	
Итого за день				35.63 7	42.66 5	30.23 6	34.92 8	193.53 8	223.65 2	1239.63 2	1448.02 8	

				Б		Ж		У				
Неделя 1												
День 2		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Творожно-манный пудинг с киселем/с гущ.молоком	120/30	160/40	22.55	25.82	14.94	18.1	37.31	48.52	379.81	470.44	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным/сыром	40/5	45/5	3,25	3.6	5.79	6.03	21.81	24.22	154.2	167.6	
	Кофейный напиток	150	200	2,3	2,33	2,562	2,563	12,62	15,05	82,1	91,95	
Итого за завтрак				28.1	31.75	23.292	26.693	71.74	87.79	616.11	729.99	
2-й Завтрак	Сок/н-к из шиповника	80	80	0,4	0,4	-	-	8,0	8,0	36,0	36,0	
Обед	Щи с курой/на кур.б-не	150	200	3.37	3.75	1.601	1.654	10.15	12.35	78.232	88.94	
	Тефтели куриные с гречей и подливой	60/100	70/130	19.27	21.65	14.264	16.54	39.701	45.023	370.94	426.032	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,21	0,24	-	-	12.34	14.96	50.2	80.8	
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4	
Итого за обед				24.83	28.28	16.225	18.674	72.391	85.933	553.763	668.172	
Полдник	Пирожок с творогом/ватрушка с творогом	60	70	10,472	12,686	4.459	5.41	41.74	48.485	264.73	314.5	
	Чай сладкий/с молоком	150	200	-	-	-	-	8,0	10.0	32,0	40,0	
Итого за полдник				10.472	12.686	4.459	5.41	49.74	58.485	296.73	354.5	
Итого за день				63.802	73.116	44.38	50.8	201.871	240,21	1502,603	1788,662	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры		
				Б		Ж		У					
Неделя 1													
День 3		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша геркулесовая молоч.см.сл	150	200	4.12	4.6	4.23	5.06	17.99	21.6	146.64	175.01		
	Хлеб пшеничный с маслом слив./сыром	40/5	45/5	3.25	3.6	5.79	6.03	21.81	24.22	154.2	167.6		
	Какао с молоком	150	200	2,48	2,48	2,71	2,71	11,77	13,77	81,9	89,9		
Итого за завтрак				9.85	10.68	12.73	13.8	51.57	59.59	382.74	432.11		
2-й Завтрак	Сок /н-к из шиповника	80	80	0,4	0,4	-	-	8,0	8,0	36,0	36,0		
Обед	Суп карт.с клецками с курой /кур.б-не	150	200	4.87	5.4	1.93	1.98	25.4	29.1	148.1	165.4		
	Ежики кур./мяс//рисов.запеканка с курой и подливой	160	200	16.168	18.27	14.294	16.49	18.771	24.393	282.94	338.332		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,21	0,24	-	-	12.34	14.96	50.2	80.8		
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4		
Итого за обед				23.23	26.55	16.584	18.95	68.691	82.353	534.36	635.392		
Полдник	Кондитерка	30	40	2,1	2,8	3,9	5,2	20,1	26,8	123,6	164,8		
	Чай слад.с молоком/слад.	150	200	2,24	2,24	2,56	2,56	11,76	13,76	78,4	86,4		
Итого за полдник				4,34	5,04	6,46	7.76	31.86	40.56	202.0	251.2		
Итого за день				37.82	42.67	35.774	40.51	160.121	190.503	1155.1	1354.702		

Приём пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	№ реце птур ы		
				Б		Ж		У					
Неделя 1													
День 4		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Омлет с маслом слив./зеле н.горошк ом	130/35 (140)	140/45 (160)	4.187	4.51	4.8	5.52	7.34	8.0	88.17	98.63		
	Хлеб пшеничн ый с м. слив./сыр	40/5	45/5	3.25	3.6	5.79	6.03	21.81	24.22	154.2	167.6		
	Кофейны й напиток	150	200	2,3	2,33	2,562	2,563	12,62	15,05	82,1	91,95		
Итого за завтрак				9.74	10.44	13.15 2	14.11 3	41.77	47.27	324.47	358.18		
2-й Завтрак	Сок /Н-к из шипов.	80	80	0,4	0,4	-	-	8,0	8,0	33,92	33,92		
Обед	Лапша с курой	150	200	3,43	4.8	1.57	2.324	13.62	17.302	92.78	119.9		
	Суфле курин./ов ар.кура с тушёной капустой	60/100	70/130	17.46	19.73	14.03	16.5	20.58	23.123	293.94	340.232		
	Компот из сухофрук тов	150	200	0,21	0,24	-	-	12.34	14.96	50.2	80.8		
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4		
Итого за обед				23.08	27.41	19.96	23.30 4	55.74	65.292	409.04	591.792		
Полдник	Ватрушка с повидлом /пирожок с повидлом	60	70	5.442	5.986	1.742	1.798	50.34	57.93	253.63	291.69		
	Чай слад./мол оком	150	200	-	-	-	-	8,0	10,0	32,0	40,0		
Итого за полдник				5.442	5.986	1.742	1.748	58.34	67.93	285.63	331.69		
Итого за день				38.66 2	44.24	37.85 3	43.2	160.85 3	184.55	1136.14	1317.29		

Приём пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	№ реце птур ы	
				Б		Ж		У				
Неделя 1												
День 5		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша пшениная молочная с маслом	150	200	5.26	5.87	4.74	5.63	25.12	29.6	159.14	186.46	
	Хлеб пшеничны й с маслом слив./сыро м	40/5	45/5	3,25	3.6	5.79	6.03	21.81	24.22	154.2	167.6	
	Чай слад./моло ком	150	200	-	-	-	-	8,0	10,0	32,0	40,0	
Итого за завтрак				8.51	9.47	10.53	11.66	54.93	63.82	345.34	393.66	
2-й Завтрак	Сок/н-к из шиповника	80	80	0,4	0,4	-	-	8,0	8,0	36,0	36,0	
Обед	Гороховый суп скуройи гренками	150	200	10.98	12.15	2.06	2.144	26.07	29.1	170.98	187.734	
	Жаркое по домашнем у с курой	160	200	13,22	15,23	10.59	12.79 9	30.64	34.74	285.01	331.284	
	Компот из сухофрукт ов	150	200	0,21	0,24	-	-	12.34	14.96	50.2	80.8	
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4	
Итого за обед				26.39	29.72	16.01	19.42 4	78.24	88.71	559.31	650.68	
Полдник	кондитерк а	30	40	2,1	2,8	3,9	5,2	20,1	26,8	123,6	164,8	
	Чай слад	150	200	-	-	-	-	8.0	10.0	32.0	40.0	
Итого за полдник				2,1	2.8	3.9	5,2	28.1	36.8	155.6	204.8	
Итого за день				37.4	42.39	30.44	36.28 4	169.27	197.33	1096.25	1285.14	

Приём пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	№ реце птур ы	
				Б	Ж	У						
Неделя 2												
День 6		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Отварная греча с маслом сливочным и икрой кабачковой	150/40	200/45	5,69	6,6	5.42	7.0	37.43	42.6	211.04	246.86	
	Хлеб пшеничный с маслом слив./сыром	40/5	45/5	3,25	3.6	5.79	6.03	21.81	24.22	154.2	167.6	
	Чай сладкий	150	200	-	-	-	-	8,0	10,0	32,0	40,0	
Итого за завтрак				8.94	10.2	11.21	13.03	67.24	76.82	397.24	454.46	
2-й Завтрак	Сок/н-к из шиповника	80	80	0,4	0,4	-		8,0	8,0	36,0	36,0	
Обед	Суп крестьянский курой/тушонкой	150	200	3.66	4.3	1.831	1.924	16.91	21.402	107.8	129.084	
	Гуляш из курицы с макаронами	60/100	70/130	16.21	18.495	11.72	13.904	36.38	42.94	336.992	402.1	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,21	0,24	-	-	12.34	14.96	50.2	80.8	
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4	
Итого за обед				22.06	25.68	13.911	16.31	78.83	92.902	549.292	684.384	
Полдник	Хлеб пшен.с повидлом	30/15	35/20	3.2	3.55	2.16	2.4	30.89	36.35	157.7	183.3	
	Какао с молоком	150	200	2,48	2,48	2,71	2,71	11,77	13,77	81,9	89,9	
Итого за полдник				5.68	6.03	4.87	5.11	42.66	50.12	239.6	273.2	
Итого за день				37.08	42.29	29.991	34.45	196.73	227.842	1222.132	1448.044	

Приём пищи		Наимено вание блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	№ реце птур ы
					Б		Ж		У			
Неделя 2												
День 7		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Вермишел ь в молоке с масло сливочным	150	200	4,19	5.03	4.48	5,6	18.91	23.94	132.44	165.86	
	Хлеб пшеничны й с м сл/сыром	40/5	45/5	3,25	3.6	5.79	6.03	21.81	24.22	154.2	167.6	
	Кофейный напиток	150	200	2,3	2,33	2,562	2,563	12,62	15,05	82,1	91,95	
Итого за завтрак				9.74	10.96	12.83 2	14.19 3	53,34	63.21	368.74	425.41	
2-й Завтрак	Сок/н-к из шиповника	80	80	0,4	0,4	-	-	8,0	8,0	36,0	36,0	
Обед	Рассольни к с курой/туш енкой/кур. б-не	150	200	3.58	4.71	3.77	3.88	14.642	19.102	108.7	130.98	
	Плов с курой/тефт ели кур.с рисом и подливой	160	200	12,59 5	14,58	10.27 1	12.45	33.596	38.442	291.01	342.724	
	Компот из сухофрукт ов	150	200	0,21	0,24	-	-	12.34	14.96	50.2	80.8	
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4	
Итого за обед				18,37	22.17	14.40 1	16.81	72.76	86.404	503.03	605,364	
Полдник	Булочка домашняя	60	70	5.982	6.55	3.262	4.043	41.697	46.3	234.97	267.45	
	Чай сладкий с молоком/с лад.	150	200	2,24	2,24	2,56	2,56	11,76	13,76	78,4	86,4	
Итого за полдник				8.222	8.79	5.822	6.603	53.46	60.06	313.37	353.85	
Итого за день				36.73 2	42.32	33.05 4	37.61	187.56	217.67 4	1221.14	1420.62 4	

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры	
					Б		Ж		У				
Неделя 2													
День 8		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Салат овощной.Каша манная молоч. с м.сл	150/40	200/50	1.24/4.52	1.55/5.1	-/4.15	-/4.94	2.6/22.45	3.25/27.132	15.36/140.84	19.2/167.76		
	Хлеб пшеничный с маслом слив./сыром	40/5	45/5	3,25	3.6	5.79	6.03	21.81	24.22	154.2	167.6		
	Какао с молоком	150	200	2,48	2,48	2,71	2,71	11,77	13,77	81,9	89,9		
Итого за завтрак				11.49	12.73	12.65	13.63	58.63	68.372	392.3	444.46		
2-й Завтрак	Сок/н-к из шиповника	80	80	0,4	0,4	-	-	8,0	8,0	36,0	36,0		
Обед	Борщ с курой/кур.б-не	150	200	3.8	4.32	1.691	1.754	16,02	20,02	104,22	122,78		
	Котлета курин./мясная с картофельным пюре	60 100	70 130	19,91 5	22,58	16.28	19.14	39.26	44.95	397.67	461.56		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,21	0,24	-	-	12.34	14.96	50.2	80.8		
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4		
Итого за обед				25.91	29.78	18.331	21.374	77.82	93.53	606.39	737.54		
Полдник	Кондитерка	30	40	2,1	2,8	3,9	5,2	20,1	26,8	123,6	164,8		
	Чай сладкий с молоком/слад.	150	200	2,24	2,24	2,56	2,56	11,76	13,76	78,4	86,4		
Итого за полдник				4,34	5,04	6,46	7.76	31.86	40.56	202.0	251.2		
Итого за день				42.14	47.95	37.441	42.764	176.31	210.462	1236.69	1469.2		

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
					Б		Ж		У			
Неделя 2												
День 9		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша пшеничная молоч. с м. слив.	150	200	5.14	5.72	4.34	5.15	23.79	28.002	156.89	183.76	
	Хлеб пшеничный с м. сл/сыром	40/5	45/5	3,25	3.6	5.79	6.03	21.81	24.22	154.2	167.6	
	Кофейный напиток	150	200	2,3	2,33	2,562	2,563	12,62	15,05	82,1	91,95	
Итого за завтрак				10.69	11.65	12.69	13.743	58.22	67.272	393.19	443.31	
2-й Завтрак	Сок/н-к из шиповника	80	80	0,4	0,4	-	-	8,0	8,0	36.0	36.0	
Обед	Уха со свежей рыбой	150	200	7.96	10.21	1.98	2.1	17.01	18.64	128.6	144.59	
	Рыба тушен./котлет а рыбн. с отв вермишелью	60/100	70/130	27.653	30.63	3.503	4.391	39.61	44.95	317.174	362.364	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,21	0,24	-	-	12.34	14.96	50.2	80.8	
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4	
Итого за обед				37.803	43.72	5.843	6.971	79.16	92.15	550.274	660.154	
Полдник	Пирожок с яйцом	60	70	5.53	6.08	3.252	4.033	38.17	42.73	218.9	251.35	
	Чай сладкий /с молоком	150	200	-	-	-	-	8,0	10,0	32,0	40,0	
Итого за полдник				5.53	6.08	3.252	4.033	46.17	52.73	250.9	347.45	
Итого за день				54.423	61.85	21.785	24.75	191.55	220.152	1230.364	1486.914	

Приём пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	№ реце птур ы		
				Б		Ж		У					
Неделя 2													
День 10		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Салат овощной.К аша ячневая молоч. С м.слив.	150/4 0	200/50	5.58	6.23	4.4	5.22	31.52	38.72	177.61	230.4		
	Хлеб пшеничны й с маслом сливочным /сыром	40/5	45/5	3,25	3.6	5.79	6.03	21.81	24.22	154.2	167.6		
	Чай слад./моло ком/какао с молоком	150	200	-	-	-	-	8,0	10,0	32,0	40,0		
Итого за завтрак				8.83	9.83	10.19	11.25	61.33	72.94	373.81	438.0		
2-й Завтрак	Сок/н-к из шиповника	80	80	0,4	0,4	-	-	8,0	8,0	36,0	36,0		
Обед	Суп карт.с крупой/ку рой/на кур.б-не	150	200	3.58	4.17	1.774	1.88	16.34	20.5	107.5	128.58		
	Ленив.голу бцы с курой/подл ивой	160	200	12.86	14.83 .	10.05 1	12.19 9	9.06	14.062	204.734	244.89		
	Компот из сухофрукт ов	150	200	0,21	0,24	-	-	12.34	14.96	50.2	80.8		
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4		
Итого за обед				18.63	21.88	12.19	14.56	49.92	63.433	415.6	505.13		
Полдни к	кондитерка	30	40	2.1	2,8	3,9	5.2	20.1	26.8	123,6	164,8		
	Чай слад.	150	200	-	-	-	-	8.0	10.0	32.0	40.0		
Итого за полдник				2.1	2.8	3.9	5.2	28.1	36.8	155.6	204.8		
Итого за день				29.96	34.91	26.28	31.01	147.37	181.16 2	981.01	1183.93		