



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. Сулова
Приказ № 24- АД от 27.02.2026

Примерное

десятидневное меню МБДОУ д/с № 30

для детей с 12-ти часовым пребыванием

Прием пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич.ценно сть калл	№ре цепт уры		
				Б		ж		У					
Неделя 1													
День 1		ясли	сад	ясли	сад	ясл	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Икра кабач.Отв. макароны с м.слив	150/3 5	200/4 0	4.97	5.54	4.7	6.2	35.83	41.54	211.2 3	292.84		
	Хлеб пшен./с м.слив./сы ром	40/5	45/5	3.25	3.6	5.79	6.03	21.81	24.22	154.2	167.6		
	Чай слад.	150	200	-	-	-	-	8.0	10.0	30.32	37.9		
Итого за завтрак				8.22	9.14	10.4 9	12.23	65.64	75.76	395.7 5	457.94		
2-й завтрак	Сок/н-к из шиповник	80	80	0.4	0.4	-	-	8.0	8.0	36.0	36.0		
Обед	Суп картоф.с курой/туш енкой	150	200	3.68	4.08	1.82 1	1.904	17.77	20.9	111.7 8	126.4		
	Гуляш из куры с рисом	60/10 0	70/13 0	14.6 07	16.99 5	11.7 15	13.90 4	36.57 8	42.292	324.0 02	379.688		
	Компот из с/фр	150	200	0.21	0.24	-	-	12.34	14.96	50.2	80.8		
	Хлеб ржан.	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10.2	13.6	54.3	72.4		
Итого за обед				20.4 77	23.95 5	13.8 96	16.28 8	76.88 8	91.752	540.2 82	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		
	Горох.пюр е с м.сл	100	-	6.92	-	1.93	-	17.33 8	-	110.1 4	-		
Итого за полдник				13.4 6	9.17	7.78	6.41	60.34 8	48.14	377.7 4	294.8		
Итого за день				42.5 57	42.66 5	32.16 6	34.9 28	210.8 76	223.65 2	1349.77 2	1448.02 8		

Приём пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	№ реце птур ы		
				Б		Ж		У					
Неделя 1													
День 2		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Творожно-манный пудинг с киселем/сгущ.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 слив./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 курин.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	Ватрушка с творогом/творожная булочка	60	70	10.472	12.686	4.459	5.41	41.74	48.485	264.73	314.5		
	Икра кабачковая	40	-	-	-	2.8	-	2.8	-	36.0	-		
	Чай сладкий	150	200	-	-	-	-	8.0	8.0	32.0	40.0		
Итого за полдник				10.472	12.686	7.26	5.41	52.54	58.485	332.73	354.5		
Итого за день				63.802	73.116	47.18	50.8	204.671	240.21	1538.603	1788.662		

Приём пищи	Наимено вание продукта	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	№ реце птур ы	
				Б		Ж		У				
Неделя 1												
День 3		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша геркулесовая молоч с м.слив.	150	200	4.12	4.6	4.23	5.06	17.99	21.6	146.64	175.01	
	Хлеб пшенич. с м.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. клецками 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.запек с курой/подливой	160	200	16.168	18.27	14.294	16.49	18.771	24.393	282.94	338.332	
	Компот из сухофр	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	123,3	164,8	
	Чай слад./с молоком	150	200	2,24	2,24	2,56	2,56	11,76	13,76	78,4	86,4	
	Каша манная молоч. с м/сл	100		3.955	-	4.115	-	17.783	-	120.54	-	
Итого за полдн				8.295	5.04	10.575	7.76	49.643	40.56	322.24	251.2	
Итого за день				46.115	42.67	46.349	40.51	209.764	190.503	1477.34	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 м.слив./зе лен.горош ком	130/35	140/45	4.187	4.51	4.8	5.52	7.34	8.0	88.17	98.63		
	Хлеб пшен. с м.слив./с ыром	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	91,45		
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 шиповник	80	80	0,4	0,4	-	-	8,0	8,0	36,0	36,0		
Обед	Лапша с курой	150	200	3.43	4.8	1.57	2.324	13.62	17.302	92.78	119.9		
	Суфле курин с тушёной капустой	60/100	70/130	17,46	19,73	14.03	16.5	20.58	20,123	293.94	340.23		
	Компот из сухофр	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/моло ком	50	200	-	-	-	-	8,0	10,0	32,0	40,0		
	Икра кабачк./са лат из моркови	40	-	-	-	2.8	-	2.8	-	36.0	-		
Итого за полдник				5.442	5.986	4.542	1.748	61.14	67.93	321.63	331.69		
Итого за день				38.66 2	44.24	40.65 3	43.2	163.65 3	184.55	1172.14	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 сливочным	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	396.66		
2-й Завтрак	Сок /н-к из шиповника	80	80	0,4	0,4	-	-	8,0	8,0	36,0	36,0		
Обед	Суп гороховы й с курой и грёнками	150	200	10.98	12.15	2.06	2.144	26.07	29.1	170.98	187.734		
	Жаркое по домашнему 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		
Полдни к	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		
	Каша геркулесов ая молочная с м/сл	100	-	3,66	-	4,18	-	14.44	-	122.69	-		
Итого за полдник				5.76	2.8	8.08	5.2	53.34	50.2	239.6	258.7		
Итого за день				41.06	42.39	34.62	27.78 4	194.51	210.73	1262.64	1339.04		

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	Икра кабач.Отв греча /молоч.с маслом сл.	150/4 0	200/50	5,69	6,6	5,42	7,0	37,43	42,6	211,04	246,86		
	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.	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 крестьянск ий курой/на кур.б-не	150	200	3,66	4,3	1,831	1,924	16,91	21,402	107,8	129,084		
	Гуляш из куры с макаронам и	60/100	70/130	16.21	18.49 5	11.72	13.90 4	36.38	42.94	336.992	402.1		
	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				22.06	25.68	13.91 1	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 молоко	150	200	2.48	2.48	2.71	2.71	11.77	13.77	81.9	89.9		
	Картофель туш.с м/сл	100	-	2.945	-	4,057	-	22.642	-	138.245	-		
Итого за полдник				8.625	6.03	8.927	5.11	65.302	50.12	377.845	273.2		
Итого за день				40.03	42.29	34.05	34.45	219.37 2	227.84 2	1360.38	1448.04 4		

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 м.слив.	150	200	4.19	5.03	4.48	5.6	18.91	23.94	132.44	165.86		
	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		
	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 на кур.б- не/курой	150	200	3.58	4.71	3.77	3.88	14.642	19.102	108.7	130.98		
	Плов с курой/тефт ели курин.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	-	-	-	-	8.0	10.0	32.0	40.0		
	Икра кабачковая /зелен.горо шек	40	-	-	-	3.15	-	3.15	-	40.5	-		
Итого за полдник				8.222	8.79	8.972	6.603	56.61	60.06	353.87	353.85		
Итого за день				36.73 2	42.32	36.20 4	37.61	190.71	217.67 4	1261.64	1420.62 4		

Приём пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	№ реце птур ы		
			Б		Ж		У					
Неделя 2												
День 8		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Салат овощной.К аша манная молоч.см.с лив.	150/4 0	200/50	1.24/ 4.52	1.55/ 5.1	-/4.15	-/4.94	2.6/22. 45	3.25/27 .132	15.36/1 40.84	19.2/16 7.76	
	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	
	Какао с молоком	150	200	-	-	-	-	8,0	10,0	32,0	40,0	
Итого за завтрак				11.49	12.73	13.63	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 куррой /кур.б-не	150	200	3,8	4,32	1,691	1,754	16,02	20,02	104,22	122,78	
	Колета курин./мяс ная с картоф.пю ре	60/100	70/ 130	19.91 5	22.58	16.28	19.14	39.26	44.95	397.67	461.56	
	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				25,91	29,78	18,33 1	21,37 4	77,82	93,53	606,39	737,54	
Полдник	кондитерк а	30	40	2.1	2.8	3.9	5.2	20.1	26.8	123.6	164.8	
	Чай слад.с молоком/с лад.	150	200	2,24	2,24	2,56	2,56	11,76	13,76	78.4	86.4	
	Каша геркулесов ая молоч.с м/сл	100	-	3.66	-	4,18	-	14.44	-	122.69	-	
Итого за полдник				8.0	5.40	10.6	8.12	26.2	40.56	324.69	251.2	
Итого за день				44.78 5	48,31	41,40 8	43,12 4	183.36	210.46 2	1276.99	1469.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическ ая ценность калл	№ Рецеп туры	
				Б		Ж		У				
Неделя 2												
День 9		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша пшеничная молоч.см.сл	150	200	5.14	5.72	4.34	5.15	23.79	28.002	156.89	183. 76	
	Хлеб пшен./с м.слив/сыром	40/5	45/5	3.25	3.6	5.79	6.03	21.81	24.22	154.2	167. 6	
	Кофейный н-к	150	200	2.3	2.33	2.562	2.563	12.62	15.05	82.1	91.9 5	
Итого за обед				10.69	11.65	12.69	13.74 3	58.22	67.272	393.19	443. 31	
2-йзавтрак	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./котлета рыбн. с отв.вермишель ю	60/10 0	70/13 0	27.65 3	30.63	3.503	4.391	39.61	44.95	317.17 4	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				37.80 3	43.72	5.843	6.971	79.1 6	92.15	550.27 4	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 слад.с молоком/слад.	150	200	-	-	-	-	8.0	10.0	32.0	40.0	
	Икра кабачковая/зеле ный горошек	40	-	-	-	3.15	-	3.15	-	40.5	-	
Итого за полдник				5.53	6.08	6.402	4.033	49.32	52.73	291.4	347. 45	
Итого за день				54.42 3	61.85	24.94	24.75	194.7	220.15 2	1270.8 64	148 6.91 4	

--

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		
					Б		Ж		У				
			2 неделя										
День 10			Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Салат овощной.Каша ячневая молоч.см.сл		150/40	200/50	5.58	6.23	4.4	5.22	31.52	38.72	177.61	230.4	
	Хлеб пшен.см.слив/сыром		40/5	45/5	3.25	3.6	5.79	6.03	21.81	24.22	154.2	167.6	
	Чай слад./с молоком/какао с молоком		150	200	-	-	-	-	8.0	10.0	32.0	40.0	
Итог 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 курой/на кур.б-не		150	200	3.58	4.17	1.774	1.88	16.34	20.5	107.5	128.58	
	Ленивые голубцы с курой/подливой		150	200	12.86	14.83	10.051	12.199	9.06	14.062	204.734	244.89	
	Компот из сухофруктов		150	200	0.21	0.24	-	-	12.34	14.96	50.2	80.8	
	Хлеб ржан.		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	
Полдник	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	
	Отв.греча/молоч. с м.слив		100	-	3.955	-	4.115	-	17.783	-	120.54		
Итого за полдник					6.055	2.8	8.015	5.2	37.883	26.7	244.14	164.8	
Итого за день					33.92	34.91	30.395	31.01	157.133	194.462	1069.55	1237.63	