

Согласовано
с Управляющим Советом

29.11.2025г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: A156DCF506E6B609DEEC86334B9639815A356A17
Срок действия с 13.06.2024 по 11.06.2034
Владелец: Мансурова Кристина Юрьевна
Организация: МБДОУ "Детский сад №39 "Солнышко"
Должность: Заведующий
Основание: Я утверждаю этот документ
Дата: 03-12-2025
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ «Детский сад №39 «Солнышко»

Приказ №174_от 29.11.2025г. К.Ю. Мансурова

ное (организованное)

Десятидневное меню

для организации питания детей

от 3 до 8 лет

на зимний период 2025

Зима 2025 Понедельник день первый

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамин, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
206	Макароны отварные с сыром	155	11,17	10,28	31,78	264	0,14
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Бутерброд с маслом	35	2,17	5,73	14,00	102	0,00
	Итого	370	13,4	16,03	55,77	406	0,17
2-й завтрак							
399	Сок яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64	3,00
	Итого в завтрак		0,75	0,00	15,15	64	3,00
Обед							
	Овощи по сезону	32	0,256	0,032	0,8	4,5	3,2
61	Суп картофельный с рыбой	200	9,4	4,54	9,37	116,81	0,00
302	Птица тушеная с овощами в соусе	225	12,13	8,96	21,63	216	9,58
382	Кисель из сока натурального	180	0,516	0,096	27,8	112	36,6
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,57	0,00
	Итого обед	704,5	26,232	14,288	87,39	583,88	49,38
Полдник							
229,2 30	Вареники ленивые	110	14,79	7,42	24,83	225	0,19
400	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
	Итого полдник	290	20,01	11,92	32,03	320,4	1,45
	Итого день	1514,5	52,848	39,962	194,28	1338,47	66,57

Вторник день второй

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крутой кукурузной	200	4,48	4,59	14,86	118,74	0,82
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
312	Яйца вареные	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,00
2	Бутерброд с повидлом	35	2,17	5,73	14,00	102	0,00
	Итого	415	10,32	13,51	44,68	327,74	2,25
2-й завтрак							
368	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	10,00
	Итого завтрак	100	0,90	0,10	9,50	43	10,00
Обед							
	Овощи по сезону	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10,00
58	Борщ с картофелем	200	1,63	4,00	11,28	87,8	7,03
277	Гуляш из отварного мяса	130	15,42	12,41	3,96	198	0,90
168	Каша пшеничная вязкая(Артек)	120	2,28	2,80	14,65	93	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,40
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Итого обед	707,5	21,77	19,67	72,47	565,4	18,33
Полдник							
255	Комплеты рыбные(минтай) запеченные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24
54	Икра морковная	100	2,93	4,6	4,6	93,73	5,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
392	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
	Итого полдник	380	14,72	8,08	31,25	278,73	8,19
	Итого день	1602,5	47,71	41,36	157,90	1214,87	38,77

Среда день третий

№	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
235	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19
1	Бутерброд с маслом	35	2,17	5,73	14	102	0,00
396	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого	315	20,16	18,9	52,69	448	1,36
2-й завтрак							
368	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	41	10,00
			0,90	0,10	9,00	41	10,00
Обед							
	Овощи по сезону	32	0,256	0,032	0,8	4,5	3,2
59	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,36	14,22
256	Компота рыбная любительская	80	13,28	4,64	7,60	135	3,64
321	Пюре картофельное	150	3,05	4,78	20,33	137	18,06
372	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,4	88	1,53
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	40,65
	Итого обед	699,5	22,056	14,912	84,02	570,86	81,3
Полдник							
94	Суп молочный геркулесовый	180	5,33	5,35	16,15	134	0,82
469	Булочка домашняя	75	5,46	9,36	54,52	269	0,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого полдник	435	10,85	14,73	80,66	443	0,85
	Итого день	1549,5	53,966	48,642	226,37	1502,86	93,51

Четверг день четвертый

№	Приём пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крутой рисовой	200	4,82	5,08	16,83	132	0,91
3	Бутерброд с сыром	40	6,68	8,02	16,27	178	0,11
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого	415	11,56	13,12	43,09	350	1,05
2-й завтрак							
399	Сок	150	0,75	0,00	19,05	79	6,00
	Итого завтрак		0,75	0,00	19,05	79	6,00
Обед							
	Овощи сезонные	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10,00
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,78	67,80	14,78
286	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	80/80	11,73	12,91	14,90	223	1,13
204	Макаронны отварные	115	4,42	0,63	36,31	118,85	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,40
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Итого обед	617,5	19,98	17,91	100,57	596,25	26,31
Полдник							
220	Омлет с овощами	80	5,58	11,23	2,83	135	80
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,00	11,3	192	13,00
	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,78	7,31	6,8	0,00
	Итого полдник	280	10,87	18,2	37,26	440,8	94,43
	Итого день	1462,5	34,67	40,96	167,32	1227,05	125,43

Пятница день пятый

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витаминь, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крупной пшенной	200	5,8	5,48	18,57	147	0,91
3	Бутерброд с повидлом	35	2,17	5,73	14	102	0,00
213	Яйца вареные	1шт	5,08	4,60	0,28	63	0,00
392	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого	470	13,11	15,83	42,84	352	0,94
2-й завтрак							
368	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого завтрак		0,40	0,40	9,80	44	10,00
Обед							
	Овощи сезонные	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10,00
105	Суп- пюре из мяса	200	5,86	4,94	10,00	108	0,56
282	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
132	Каруста тушеная	150	3,08	4,83	14,07	112	25,61
378	Кисель из свежих фруктов	180	0,14	0,04	27,48	111	1,83
	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед	707,5	25,1	19,69	88,58	634,6	38,12
Полдник							
478	Булочка «Осенняя»	90	6,05	8,97	43,95	280	0,09
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,	1,26
	Итого полдник	270	11,53	13,85	53,02	370	2,55
	Итого в день	1547,5	46,28	47,71	197,67	1286,60	55,25

Зима 2025

Понедельник день шестой

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витаминный,(мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крутой рисовой	1200	4,82	5,08	16,83	132	0,91
394	Чай с молоком	180	2,8	2,5	18,67	1050	0,30
3	Бутерброд с сыром	43	5,12	5,7	13,99	127,60	0,08
	Итого	403	12,74	13,28	49,49	1309,6	1,29
2-й завтрак							
399	Сок	150	0,75	0,00	19,05	79	6,00
		150	0,75	0,00	19,05	79	6,00
Обед							
81	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06,	108	4,69
305	Комплеты рубленные из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67
168	Каша вязкая гречневая	150	4,67	8,48	20,94	146	0,00
382	Кисель из сока натурального	180	0,516	0,096	27,8	112	36,6
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,57	0,00
	Итого обед	677,5	26,146	26,596	103,05	723,57	41,96
Полдник							
240	Пудинг из творога с яблоками	115	16,82	16,03	17,37	111	0,69
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,05
	Печенье слоенное	50	3,75	4,90	37,20	208,5	0
	Итого: полдник	345	26,05	25,43	61,77	414,9	1,95
	Итого день	1575,5	65,426	65,306	233,36	1517,07	51,2

Вторник день седьмой

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамин, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крупной кукурузной	200	4,42	5,30	14,4	125	0,98
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
3	Бутерброд с повидлом	25	2,49	3,993	27,56	156	0,1
213	Яйца вареные	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,00
	Итого	405	9,76	11,703	56,32	372	2,25
	2 й- завтрак						
368	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Овощи по сезону	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10,00
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,78	67,80	14,78
282	Комплеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
168	Каша пшеница вязкая	150	4,67	8,48	20,94	146	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,40
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Итого обед	687,5	20,94	22,09	82,86	583,4	25,3
	Полдник						
258	Щицель рыбный натуральный	80	13,48	5,68	8,21	138	2,73
54	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05
392	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого полдник	420	16,00	7,74	32,21	262,48	4,81
	Итого день	1603,5	61,45	47,8	191,12	1444,68	63,29

Среда день восьмой

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Выпитое, (мл)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
237	Занежанка из творога	85	17,57	12,05	17,15	247	0,24
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1	Бутерброд с маслом	35	2,17	5,73	14	102	0,00
	Итого	300	23,41	20,97	46,97	456	1,67
2 – й завтрак							
368	Фрукты яблоки(свежие)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого завтрак		0,4	0,4	9,80	44	10,00
Обед							
	Овощи по сезону	30	0,26	0,032	0,8	4,5	3,2
67	Борщ с мясом	200	1,39	3,91	6,78	67,80	14,78
276	Биточки рыбные (запеченные)	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24
321	Пюре картофельное	150	3,05	4,78	20,33	137	18,06
378	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,02	26,95	108	1,59
	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,57	0,00
	Итого обед	707,5	18,86	12,662	89,44	548,87	37,87
Полдник							
94	Суп молочный с крутой геркулес	200	5,92	5,93	17,93	149	0,91
473	Булочка сдобная	90	5,88	3,54	39,22	211	0,00
392	Чай с сахаром	18	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого полдник	308	11,86	9,49	67,14	400	0,94
	Итого день	1445,5	54,53	43,522	213,35	1448,87	50,48

Первая неделя

Четверг

день девятый

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамин, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крутой гречневой	200	5,00	5,48	17,08	118	0,91
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
3	Бутерброд с сыром	43	5,12	5,7	13,99	127,60	0,08
	Итого	423	12,97	13,59	45,43	336,6	2,16
2-й завтрак							
399	Сок яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64	3,00
	Итого завтрак	150	0,75	0,00	15,15	64	3,00
Обед							
	Овощи по сезону	50	0,55	0,10	1,90	12	12,50
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,93	10,19	82	8,23
276	Жаркое по - домашнему	190	27,53	7,47	21,95	265	8,97
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,40
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Итого обед	657,5	31,54	11,88	75,1	536	30,1
Полдник							
294	Запеканка из печени с рисом	135	15,7	6,3	17,3	188	7,4
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Печенье	15	1,3	1,7	10,45	62	0,00
	Итого полдник	350	18,64	8,22	47,4	337	7,43
	Итого день	1430,5	63,90	33,69	183,08	127,60	42,69

Пятница день десятый

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
95	Каша вязкая пшеница с тыквой	200	9,00	10,90	38,5	288,7	3,40
213	Яйца вареные	1шт	5,08	4,60	0,28	63	0,00
392	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
1	Бутерброд с колбасой	35	2,49	3,93	27,56	156	0,1
	Итого	470	16,69	19,45	76,54	548,7	6,33
2-й завтрак							
399	Сок фруктовый(яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64	3,00
	Итого завтрак	150	0,75	0,00	15,15	64	3,00
Обед							
80	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,58	3,44	2,92	73	1,65
298	Голубцы ленивые с соусом сметанным	190	14,12	9,04	20,26	219	20,03
378	Кисель из свежих фруктов	180	0,14	0,04	27,48	111	1,83
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,7	7,31	6,8	0,00
	Итого обед	627,5	20,02	21,61	77,63	549,8	29,21
Полдник							
453-454	Пирожок с картофелем	135	8,05	4,91	62,4	299	0,92
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,	1,26
	Итого полдник	315	13,27	9,41	69,6	389	2,18
	Итого день	1562,5	50,99	50,85	240,79	1563,50	41,92

	<i>Первый день</i>	1575, 5	65,42 6	65,306	233,36	1517,07	51,2
	<i>Второй день</i>	1603, 5	61,45	47,8	191,12	1444,68	63,29
	<i>Третий день</i>	1445, 5	54,53	43,522	213,35	1448,87	50,48
	<i>Четвертый день</i>	1430, 5	63,90	33,69	183,08	1227,60	42,69
	<i>Пятый день</i>	1562, 5	50,99	50,85	240,79	1563,50	41,92
	<i>Шестой день</i>	1514, 5	52,84 8	39,962	194,28	1338,47	66,57
	<i>Седьмой день</i>	1602,5	47,71	41,36	157,90	1214,87	38,77
	<i>Восьмой день</i>	1549, 5	53,96 6	48,642	226,37	1502,86	93,51
	<i>Десятый день</i>	1462, 5	34,67	40,96	167,32	1227,05	125,43
	<i>Десятый день</i>	1547, 5	46,28	47,71	197,67	1286,60	55,25
	<i>За 10 дней</i>	15294	531,7 7	459,80 2	2005,24	13771,57	629,11
	<i>В среднем за 10 дней</i>	152,94	45,17 7	45,582	200,524	1377,157	62,91