

**Звенигородская Евгения
Александровна**

Звенигородская Евгения Александровна
C=RU, OU=1, O="МАДОУ ""Детский сад
№2 ""Сказка""", CN=Звенигородская
Евгения Александровна,
E=kolokol4ik-uryp@mail.ru
я подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
2026.04.06 14:38:18+03'00'

Администрация городского округа город Урюпинск Волгоградской области
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 2 «Сказка» городского округа город Урюпинск

Волгоградской области

(МАДОУ «Детский сад № 2 «Сказка»)

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МАДОУ

«Детский сад № 2 «Сказка»

Е.А.Звенигородская

Приказ от «12» 01 2026 г.

№ 4



Примерное 10-дневное меню

МАДОУ «Детский сад № 2 «Сказка»

для детей от 1 – 3 лет,

3-7 лет

1-ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Б	Ж	У	Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		От 1-3л.	От 3-7л.						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,92	№ 93
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	30/5/14	5,06	7,00	14,62	145,0	0,19	№ 42
	Чай с сахаром	150	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№ 392
2-ой завтрак	Сок фруктовый или(свежий фрукт)	100 90	100 100	1,4 0,4	0,2 0,4	26,4 9,8	120,0 44,0	8,0 10,0	№ 159 № 368
Обед	Суп рыбный из консервов	150	250	10,17 5	2,6	16,65	150,85	8,025	№ 2
	Гуляш из говядины	45	80	6,032	4,992	1,008	125,552	0,580	№ 523
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	130	4,65	5,85	39,2	242,8	0,00	№ 59
	Соление (овощная нарезка)	45	60	0,48	0,06	01,5	8,4	6,0	№ 94
	Кисель	150	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	№ 63
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 222
	Хлеб ржаной	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	-	№ 223
Уплотнённый Полдник	Запеканка из творога	80	120	26,31	18,09	25,74	372,0	0,36	№ 115
	Фруктовая подлива	30	30	0,12	-	18,6	76,2	0,6	№ 57
	Плюшка с сахаром	60	70	4,2	5,6	20,3	165,3	0,27	№ 78
	Кисломолочные продукты	100	150	3,0	0,005	3,8	45,0	0,7	№ 226
	Всего за 1-ой день			76,38 7	51,417	276,16 8	2003,392	36,075	

2-ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		от 1-3л.	от 3-7л.						
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150	200	6,7	9,8	27,1	223,0	0,24	№130
	Булочка с маслом	20/4	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0	№ 214
	Чай с молоком	150/10	200/10	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	№ 394
2-ой завтрак	Сок фруктовый или (свежий фрукт)	150 95	200 100	1,4 1,5	0,2 0,5	26,4 21,0	120,0 95,0	8,0 10,0	№ 159 № 368
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	200	2,19	4,76	10,94	95,4	14,22	№ 119
	Котлета рубленая из филе птицы	60	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	№ 287
	Картофельное пюре	120	150	2,24	3,84	13,25	104,13	7,33	№ 8
	Соленье (овощная нарезка)	30	40	0,48	0,06	01,5	8,4	6,0	№ 94
	Компот из свежих плодов	150	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№ 15
	Хлеб пшеничный	20	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	№ 75
	Хлеб ржаной	30	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 222
Уплотнённый Полдник	Тефтели из рыбы в сметанном соусе	60/40	80/40	9,24	3,25	10,68	108,13	0,31	№ 264
	Икра свекольная	80	100	2,30	6,80	11,70	119,0	6,60	№ 535
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,16	9,84	47,0	-	№ 75
	Какао с молоком	150	200	3,07	3,43	21,23	129,0	0,38	№ 15
	Всего за 2-й день			53,99	54,64	251,37	1724,16	56,67	

3-ий день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		от 1-Зл.	от 3-7л.						
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,9	№ 65
	Булочка с маслом и повидлом	20/6/10	30/6/10	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	№ 42
	Чай с лимоном	150	200	0,133	0,005	12,190	46,292	2,340	№ 301
2-ой завтрак	Сок фруктовый (или) свежие фрукты	150 95	200 100	1,4 0,4	0,2 0,4	26,4 9,8	120,0 44,0	8,0 10,0	№ 159 № 368
Обед	Суп картофельный фасолевый с мясом	150	200	6,4	4,5	18,6	141,0	6,0	№ 59
	Печень по-строгановски	80	100	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52	№ 224
	Макаронные изделия отварные	100	110	38,42	5,49	207,62	134,0	-	№ 36
	Соленье (овощная нарезка)	30	40	0,48	0,06	01,5	8,4	6,0	№ 94
	Кисель	150	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	№ 63
	Хлеб пшеничный	20	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	№ 75
	Хлеб ржаной	30	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 222
Уплотнённый Полдник	Омлет с сыром	100	120	20,09	30,26	4,34	369,28	0,48	№ 75
	Икра кабачковая	40	60	1,32	2,76	6,53	56,22	3,07	№ 258
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,16	9,84	47,0	-	№ 75
	Кофейный напиток с молоком	150	200	3,28	3,50	21,36	128,0	0,38	№ 253
	Всего за 3-ой день			94,823	72,375	421,83	1 856,772	38,28	

4-ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Б	Ж	У	Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		От 1-3л.	От 3-7л.						
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	200	6,0	8,2	29,3	215	0,22	№ 132
	Бутерброд с маслом	20/6	30/6	3,06	9,44	18,275	170	-	№ 1
	Чай с лимоном	150/5	200/5	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	№ 393
2-ой завтрак	Печенье	20	20	1,9	2,5	18,6	104,3	0	№ 609
	Сок фруктовый	150	200	1,4	0,2	1,4	120,0	8,0	№ 159
Обед	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	150	200	3,68	7,07	8,58	118,0	19,41	№ 34
	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	60	80	9,88	15,36	11,75	224,71	-	№ 82
	Капуста тушеная	110	130	3,98	7,42	18,98	158,0	32,74	№ 7
	Соление (овощная нарезка)	30	40	0,48	0,06	01,5	8,4	6,0	№ 94
	Компот из сухофруктов	150	200	0,51	0,00	22,24	94,00	0,46	№ 9
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 222
	Хлеб ржаной	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	-	№ 223
Уплотнённый Полдник	Вареники ленивые	150	180	13,34	14,20	38,58	461,30	0,52	№ 63
	Соус сметанный	15	25	0,987	0,785	1,275	22,417	0,075	№ 114
	Кисломолочные продукты (снежок, кефир)	100	150	3,0	0,005	3,8	45,0	0,7	№ 226
	Всего за 4-ый день			55,457	66,26	226,92	1991,187	71,265	

5-ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		От 1-3л.	От 3-7л.						
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	150	200	3,5	4,4	14,5	111	0,52	№ 45
	Булочка с маслом и повидлом	20/6/10	30/6/10	5,06	7	14,62	145,0	0,19	№ 42
	Какао с молоком	150	200	4,84	5,34	17,65	137,00	2,08	№ 15
2-ой завтрак	Сок фруктовый и (или) свежие фрукты	150 95	200 100	1,4 0,4	0,2 0,4	26,4 9,8	120,0 44,0	8,0 10,0	№ 159 № 368
Обед	Суп харчо на мясном бульоне	150	200	3,80	5,84	4,93	87,48	3,85	№ 107
	Кнели из говядины	60	70	11,78	3,78	3,87	98,01	-	№ 107
	Каша гречневая рассыпчатая	100	120	4,5	6,4	21,9	263,0	-	№ 67
	Соус томатный	30	40	1,2	2,1	4,0	37,25	2,4	№ 7
	Соление (овощная нарезка)	30	40	0,48	0,06	01,5	8,4	6,00	№ 94
	Кисель	150	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	№ 63
	Хлеб пшеничный	20	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	№ 75
	Хлеб ржаной	30	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 222
Уплотнённый Полдник	Рыба тушеная с овощами	70	80	7,88	3,54	35,35	73,5	1,85	№ 58
	Картофельное пюре	110	130	2,24	3,84	13,25	104,13	7,33	№ 8
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,16	9,84	47,0	-	№ 75
	Кофейный напиток с молоком	150	200	3,28	3,50	21,36	128,0	0,38	№ 253
	Печенье	16	20	1,9	2,5	18,6	104,3	-	№ 69
	Всего за 5-й день			60,72	50,9	278,05	1781,76	43,0	

6-ый день

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Б	Ж	У	Ккал	Витами н С	№ рецеп туры
		от 1-3 л.	от 3-7 л.						
Завтрак	Каша вязкая пшениная молочная	150	200	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	№ 72
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	30/5/1 4	5,06	7,00	14,62	145,0	0,19	№ 42
	Кофейный напиток с молоком	150	200	3,28	3,50	21,36	128,0	0,38	№ 253
2-ой завтрак	Напиток (сок содержащий)	150	200	0,00	0,00	19,4	75,0	20	№ 87
Обед	Суп Лезон со сметаной	150/5	200/5	3,025	2,025	16,5	115,1	8,85	№ 39
	Котлета из говядины	70	80	8,44	6,88	6,13	119,98	0,70	№ 6
	Капуста тушенная	110	130	3,98	7,42	18,98	158,0	32,74	№ 7
	Соленье (овощная нарезка)	30	40	0,48	0,06	01,5	8,4	6,00	№ 94
	Компот из сухофруктов	150	200	0,56	-	27,4	111,84	0,15	№ 150
	Хлеб ржаной	40	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 222
	Хлеб пшеничный	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	-	№ 223
Уплотнё нный Полдник	Пудинг из творога запеченный	80	100	15,14	10,76	24,33	255,0	0,19	№ 83
	Соус фруктовый сладкий	30	30	0,12	-	18,6	76,2	0,6	№ 57
	Морковь припущенная	50	80	2,51	9,68	13,42	147,6	-	№ 150
	Кисломолочные продукты	100	150	3,0	0,005	3,8	45,0	0,7	№ 226
	<u>Всего за 6 день</u>			57,955	54,4	238,63	1749,37	71,96	

7-ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Б	Ж	У	Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		От 1-3л.	От 3-7л.						
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	200	6,9 8	10,42	25,0	222,38	0,9	№ 65
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	30/5/14	5,0 6	7,00	14,62	145,0	0,19	№ 42
	Какао с молоком	150	200	4,8 4	5,34	17,65	137,00	2,08	№ 15
2-ой завтрак	Сок фруктовый и (или) свежие фрукты	150 95	200 100	1,4 1,5	0,2 0,5	26,4 21,0	120,0 95,0	8,0 10,0	№ 159 № 368
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	200	2,2	5,075	11,925	102,25	0,5	№ 86
	Плов с птицей	110/50	130/70	9,8	11,0	24,05	234,4	1,56	№ 62
	Соление (овощная нарезка)	30	40	0,4 8	0,06	01,5	8,4	6,0	№ 94
	Компот из свежих плодов	150	200	0,1 6	0,16	23,88	97,6	1,72	№ 15
	Хлеб пшеничный	20	30	2,2 8	0,24	14,76	70,5	-	№ 75
	Хлеб ржаной	30	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 222
Уплотнённый Полдник	Оладьи из печени	70	80	5,6 8	5,776	4,368	126,744	-	№ 76
	Макаронные изделия отварные	100	120	38, 42	5,49	207,62	134,0	-	№ 36
	Морковь тушенная	40	60	1,3 2	2,76	6,53	56,22	3,07	№ 258
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5 2	1,16	9,84	47,0	-	№ 75
	Кофейный напиток с молоком	150	200	3,2 8	3,50	21,36	128,0	0,38	№ 253
	Конфета	20	20	1,2 8	6,92	11,0	108,66	-	№ 456
	Всего за 7-ой день			89, 5	66,201	458,20 3	1920,154	34,4	

8-ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Б	Ж	У	Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		От 1-3л.	От 3-7л.						
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	№ 96
	Булочка с маслом и повидлом	20/6/10	30/6/10	5,06	7	14,62	145,0	0,19	№ 42
	Чай с лимоном	150/5	200/5	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	№ 393
2-ой завтрак	Сок фруктовый и (или) свежие фрукты	150	200	1,4	0,2	26,4	120,0	8,0	№ 159
		95	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№ 368
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,75 2	4,641	11,139	90,544	31,84	№ 70
	Шницель натуральный рубленый	70	80	8,44	6,88	6,13	119,98	0,70	№ 785
	Пюре гороховое	100	120	14,5	6,71	37,38	275,3	3,0	№161
	Соленье (овощная нарезка)	30	40	0,48	0,06	01,5	8,4	6,0	№ 94
	Напиток из сушёных фруктов	150	200	0,51	0,00	22,24	94,00	0,46	№ 9
	Хлеб пшеничный	20	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	№ 75
	Хлеб ржаной	30	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 222
Уплотнённый Полдник	Рыбные биточки в томатном соусе	60	80	10,0 9	3,26	6,79	97,0	0,24	№ 17
	Пирожок с капустой	80	100	4,10	5,94	17,69	149,51	0,79	№ 151
	Какао с молоком	150	200	4,84	5,34	17,65	137,0	2,08	№ 15
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,16	9,84	47,0	-	№ 75
	Всего за 8-ой день			65,1 72	45,621	257,44 9	1741,544	67,9	

9-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Б	Ж	У	Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		От 1-3л.	От 3-7л.						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	6,7	9,8	27,1	223,0	0,24	№ 130
	Бутерброд с маслом	20/6	30/6	3,06	9,44	18,275	170	-	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	200	3,28	3,50	21,36	128,0	0,38	№ 253
2-ой завтрак	Сок фруктовый и (или) свежие фрукты	150 95	200 100	1,4 1,5	0,2 0,5	26,4 21,0	120,0 95,0	8,0 10,0	№ 159 № 368
Обед	Рассольник на мясном бульоне, со сметаной	150	200	4,1	7,16	20,93	145	8,2	№ 25
	Запеканка картофельная с мясом	110/50	130/70	10,6 5	11,32	15,39	208,00	1,85	№ 105
	Соус томатный	30	50	1,2	2,1	4,0	37,25	2,4	№ 7
	Соленье (овощная нарезка)	30	40	0,48	0,06	01,5	8,4	6,0	№ 94
	Кисель	150	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	№ 63
	Хлеб пшеничный	20	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	№ 75
	Хлеб ржаной	30	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 222
Уплотнённый Полдник	Сырники из творога с изюмом	80	100	18,6 9	12,67	11,4	234,0	0,25	№ 231
	Соус сметанный сладкий	15	25	0,98 7	0,785	1,275	22,417	0,075	№ 114
	Кисломолочные продукты (кефир, снежок)	100	150	3,0	0,005	3,8	45,0	0,7	№ 226
	Булочка домашняя	50	60	4,55	8,04	38,09	242,93	0	№ 164
	Всего за 9-й день			66,7 77	66,42	271,0	1952,687	38,495	

10-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Б	Ж	У	Ккал	Вита мин С	№ рецептуры
		От 1-3л.	От 3-7л.						
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	200	7,04	7,6	36,8	245,6	0,5	№ 176
	Булочка с маслом	20/4	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0	№ 214
	Какао с молоком	150	200	4,84	5,34	17,65	137,00	2,08	№ 15
2-ой завтрак	Сок фруктовый и (или) свежие фрукты	150	200	1,4	0,2	26,4	120,0	8,0	№ 159
		95	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№ 368
Обед	Свекольник со сметаной	150	200	4,22	6,5	13,77	145,0	9,95	№ 70
	Котлета мясная рубленая	70	80	13,0	9,0	7,5	162,0	-	№ 171
	Овощи тушеные	110	130	3,98	7,42	18,98	158,0	32,74	№ 67
	Соленье (овощная нарезка)	30	40	0,48	0,06	01,5	8,4	6,0	№ 94
	Компот из сухофруктов	150	200	0,51	0,00	22,24	94,0	0,46	№ 9
	Хлеб пшеничный	20	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	№ 75
	Хлеб ржаной	30	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 222
Уплотнённый Полдник	Сельдь с луком репчатым или (рыба припущенная)	45	60	5,3	6,5	0,91	116,0	1,0	№ 194
		60	70	13,03	1,09	0,25	74,0	0,28	№ 73
	Картофель отварной	120	150	2,895	4,23	16,17	144,435	21,0	№ 56
	Свекла вареная	60	80	1,33	7,33	6,0	95,0	0,75	№ 17
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,16	9,84	47,0	-	№ 75
	Чай с молоком	150/10	200/10	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	№ 250
Всего за 10-й день				71,595	64,47	259,4	1995,935	93,96	

*В приготовлении блюд используется йодированная соль

