


Утверждаю
И.о. заведующего МБДОУ-детский сад № 9
Макушева Е.В.
Приказ от «02» *марта* 2026 г. № 1-113



10-дневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения - детского сада № 9
(3-7 лет)

День первый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Суп молочный с крупой	200	4,19	2,05	6,41	24,55	157,13	№7.22/2/4
Повидло	20	0,08	0,00	0,00	13,31	50,40	№7.185/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	430	9,10	4,01	9,84	66,57	372,08	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	№7.031/2
	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	

Обед

Борщ со сметаной	180	1,57	1,12	4,09	10,92	89,54	№7.2/2/2
Котлета из мяса (свинина/говядина)	70	13,74	9,52	11,65	2,46	187,52	№7.н163/7
Картофельное пюре	130	2,58	1,15	3,24	19,15	123,89	№7.н64-с-2
Кисель Витошка	180	0,01	0,00	0,00	0,27	1,20	№7.343/4
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	625	22,49	11,79	19,67	62,46	534,80	

Полдник

Суфле творожное	150	20,31	18,23	24,93	16,05	414,29	№7.166-1
Мармелад	20	0,08	0,00	0,00	25,32	58,60	№7.120-1
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37	90,57	№7.075-3
	330	25,42	23,26	30,68	48,74	563,46	
Итого:		57,91	39,06	60,37	195,95	1553,14	

День второй

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,45	2,70	6,31	31,29	230,68	№8.11/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Какао с молоком	180	3,39	2,66	3,22	21,57	138,42	№7.14/10/1
	416	12,18	5,39	15,38	68,90	484,48	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	№7.031/2
	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	

Обед

Уха рыбацкая	180	7,74	5,54	3,88	9,93	113,48	№7.30/2/3-2
Гуляш из отварного мяса	70	6,49	6,49	5,91	4,15	104,28	№7.256/1
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,09	2,01	17,66	25,12	162,88	№7.н076
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	0,03	15,70	69,13	№7.6/10/1,
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	625	23,45	14,04	28,20	84,56	582,42	

Полдник

Суфле из рыбы	100	14,73	14,41	3,57	3,53	143,42	№8.14/7
Пряник	25	1,20	0,70	0,70	19,43	72,96	№7.209
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	305	15,93	15,11	4,27	33,59	260,72	
Итого:		52,46	34,54	48,03	205,23	1410,42	

День третий

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	200	5,07	3,05	6,66	25,53	197,20	№7.066/1
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Сыр	17	4,42	4,42	4,56	0,00	59,88	№8.5/13/1
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	0,00	11,64	49,23	№7.022-4
	427	11,84	7,47	12,12	53,16	376,81	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	

Обед

Суп фасолевый	200	0,94	0,00	3,65	6,80	68,36	№7.32/2
Суфле из печени	70	16,02	14,96	5,87	2,12	137,18	№7.35/8/1
Картофель в молоке	130	2,75	1,39	9,93	30,33	116,33	№7.2/3/2
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0,00	3,71	5,28	58,13	№7.20/1/1
Компот из замороженных ягод	180	0,28	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493/1/1
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	695	25,27	16,35	23,90	92,53	592,27	

Полдник

Шанежка с картофелем	90	5,69	1,35	7,92	31,21	239,19	№7.148
Биойогурт	180	0,54	0,54	0,54	3,42	203,40	№7.270/1/8
	270	6,23	1,89	8,46	34,63	442,59	
Итого:		43,87	25,71	45,01	195,90	1471,07	

День четвертый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,95	2,13	6,43	24,20	188,76	№8.16/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	416	9,66	4,12	14,81	52,26	391,35	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	№7.031/2
	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	

Обед

Бульон из кур с гречками	200	1,61	1,12	0,18	10,07	50,85	№7.259
Бигус с мясом куры	230	20,36	12,83	9,37	43,34	230,21	№7.350
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50	1,44	0,00	5,02	0,54	79,84	№4.32/1
Кисель из кураги	200	0,99	0,00	0,01	31,42	130,05	№7.9/10
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
	715	26,71	13,95	15,00	100,00	554,30	

Полдник

Запеканка из творога	150	19,90	16,52	24,41	19,45	418,14	№7.9/5/2
Сгущенное молоко	5	0,76	0,76	0,09	5,91	33,79	№7.262/1
Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№2021/27/10
	355	20,66	17,28	24,50	25,36	451,93	
Итого:		57,93	35,35	54,49	195,80	1480,38	

День пятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	5,10	2,53	6,32	25,22	193,93	№4.19/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Повидло	20	0,08	0,00	0,00	13,31	50,40	№7.185/4
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	430	7,49	2,53	7,22	65,15	359,17	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	

Обед

Суп гороховый со сметаной	180	3,59	0,01	2,59	14,21	99,57	№7.н086-8
Суфле из мяса говядины	70	17,25	16,93	15,25	2,12	239,29	№7.26/8/1
Рагу из овощей	130	2,04	0,05	3,27	14,13	96,13	№7.18/3/2
Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	0,00	15,54	63,94	№7.15/10/1
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
Итого:	625	27,90	16,99	21,80	75,66	631,58	

Полдник

Омлет натуральный	150	11,78	10,78	15,09	3,79	220,13	№7.н 038/5
Печенье	24	2,50	0,00	1,25	18,43	109,92	№8.106
Снежок	170	4,42	4,42	5,44	18,52	141,03	№7.286
	344	18,70	15,20	21,78	40,74	471,08	
Итого:		54,62	34,72	51,33	197,13	1521,53	

День шестой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,85	2,13	7,84	28,61	208,61	№8.8/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Сыр	18	4,68	4,68	4,82	0,00	63,36	№8.5/13
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	428	15,12	8,77	16,09	56,62	429,68	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	№7.031/2
	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	

Обед

Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,19	0,78	2,80	22,47	78,92	№7.н136-2
Запеканка картофельная с печенью	200	24,55	10,98	12,06	23,71	325,19	№7.82р/4
Икра кабачковая	45	0,09	0,00	4,04	4,22	54,81	№7.275/4
Компот из замороженных ягод	180	0,28	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493/1/1
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	690	30,70	11,76	19,64	98,40	671,19	

Полдник

Суфле творожное в фруктовом соусе	170	20,31	18,23	24,93	16,05	414,29	№7.19/5/4
Повидло	10	0,04	0,00	0,00	6,65	25,20	№7.185/5
Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№2021/27/10
	380	20,35	18,23	24,93	22,70	439,49	
Итого:		67,07	38,76	60,84	195,90	1623,16	

День седьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,45	2,13	6,31	32,31	230,68	№8.15/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	416	11,31	4,12	14,69	61,07	440,11	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	№7.031/2
	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	

Обед

Суп-пюре из разных овощей	180	2,16	1,86	3,51	9,27	82,57	№7.27/2/2
Котлета из мяса (свинина)	70	12,88	9,52	11,68	3,07	186,62	№7.Н163/1
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,56	0,16	3,53	31,56	186,59	№7.151/1
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	0,03	15,70	69,13	№7.6/10/1,
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	625	24,73	11,54	19,44	89,26	657,56	

Полдник

Тефтели рыбные с рисом в соусе	150	18,50	14,02	12,65	13,69	263,91	№7.12/7/4
Пряник	25	1,20	0,70	0,70	19,43	72,96	№7.209
Ряженка	170	5,09	5,09	10,18	6,96	142,57	№7.363-1
	345	24,79	19,81	23,53	40,08	479,44	
Итого:		61,73	35,47	57,84	208,59	1659,91	

День восьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,58	3,02	6,32	22,19	178,60	№8.4/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Сыр	18	4,68	4,68	4,82	0,00	63,36	№8.5/13
Какао с молоком	180	3,39	2,66	3,22	21,57	138,42	№7.14/10/1
	428	14,96	10,36	15,26	59,75	450,88	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	№7.031/2
	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	

Обед

Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне (свинина)	200	1,81	1,03	3,32	13,88	97,98	№7.165/1
Мясо, тушеное с овощами (свинина)	200	16,56	6,57	16,97	22,22	335,31	№7.3/8
Салат из квашеной капусты с луком	50	0,86	0,00	3,04	5,79	50,04	№7.425/4/1
Компот из замороженных ягод	180	0,28	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493/1/1
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	695	24,10	7,60	24,07	89,89	695,60	

Полдник

Сдоба обыкновенная	60	5,31	3,11	3,83	33,77	207,48	№4.8/12
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	240	7,68	5,07	6,36	45,79	294,69	
Итого:		47,64	23,03	45,87	213,61	1523,97	

День девятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,89	3,13	5,61	33,18	221,08	№8.14/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	0,00	11,64	49,23	№7.022-4
	416	8,27	3,16	11,46	60,86	385,69	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	

Обед

Суп-лапша на курином бульоне	180	1,59	0,16	2,76	10,96	80,05	№7.20/2/2
Гуляш из мяса кури	70	14,33	9,62	2,79	2,01	98,10	№7.190-4с
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,09	2,01	17,66	25,12	162,88	№7.н076
Салат из моркови с растительным маслом	50	0,59	0,00	3,38	6,69	54,71	№7.10/1/1
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	0,03	15,70	69,13	№7.6/10/1,
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	675	25,73	11,79	27,31	90,14	597,52	

Полдник

Рагу из овощей	180	2,83	1,93	4,54	19,57	133,08	№7.18/3/1
Манник	68	7,55	4,60	9,37	44,09	312,11	№7.103/4
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37	90,57	№7.075-3
	428	15,41	11,56	19,66	71,03	535,76	
Итого:		49,94	26,51	58,96	237,61	1578,37	

День десятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	200	4,88	2,95	6,42	24,44	183,95	№4.18/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	416	9,74	4,94	14,80	53,20	393,38	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	

Обед

Щи на мясном бульоне (свинина) со сметаной	200	1,68	0,26	2,76	8,13	64,92	№7.н145-1
Плов из мяса (свинина)	200	15,02	9,21	17,16	30,73	360,36	№7.4/8/1
Салат из помидоров	55	0,68	0,00	2,86	3,01	38,52	№7.288/2/2
Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	0,00	15,54	63,94	№7.15/10/1
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	700	22,40	9,47	23,47	87,07	660,39	

Полдник

Омлет натуральный	150	11,78	10,78	15,09	3,79	220,13	№7.н 038/5
Вафли	25	0,80	0,00	0,75	26,38	87,50	№7.015/1
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	355	12,58	10,78	15,84	40,80	351,97	
Итого:		45,25	25,19	54,64	196,65	1465,14	