

Утверждаю
Директор МБОУ "Ш-ИООО с. Нунлигран"
Пр. от 01.09.2025 г № 106/4-ОД
С.В. Омрынто

**Примерное меню для дошкольных образовательных учреждений
с 11 - часовым пребыванием. для детей от 3 до 7 лет**

Наименование блюд и продуктов	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Нормы
1 день						
завтрак-1						
Каша жидкая молочная из рисовой крупы	180	8,6	5,7	23,9	199,3	182
Бутерброд с маслом	35	2,18	6,7	21,5	125,8	1
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,6	1,8	7,61	102	380
Завтрак -2						
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	11,8	44	386
ИТОГО ЗАВТРАК	515	13,78	14,6	64,81	471,1	
обед						
Салат из квашеной капусты	50	0,35	2,5	4,25	42,8	47
Суп с рыбными консервами	180	4,4	6,03	10,3	120,4	95
Оладьи из печени говяжьей	70	7,6	10,1	7,1	165,5	282,02
Макаронные изделия отварные	130	3,2	1,4	27,6	135,4	202
Компот из фруктов консервированных (компот из персиков консервированных)	180	0,18		16,3	62,8	347,03
Хлеб ржаной	25	1,88	0,28	19,92	85,9	
Хлеб пшеничный	30	1,66	0,26	9,62	45,4	
ИТОГО ОБЕД	665	19,27	20,57	95,09	658,2	
полдник						
Напиток витаминизированный	180			16,5	66,2	
Пирожки печеные из дрожжевого теста(с кур	35	5,3	6,6	15,6	127	406
Йогурт	100	3	2,8	8,5	87	386,13
ИТОГО ПОЛДНИК	315	8,3	9,4	40,6	280,2	
ужин						
Гуляш из отварной говядины	75	6	8	9	118	293,04
Картофель в молоке	140	3	4	18	118	337,01
Чай с молоком или сливками	200	2	2	12	103	413,04
Хлеб пшеничный	25	2	0,4	12	59	
Хлеб ржаной	25	1	0,4	11	53	
ИТОГО ЗА УЖИН	465	14	14,8	62	451	
итого:		55,35	59,37	262,5	1860,5	

2 день						
завтрак 1						
Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4	5,7	13,1	135,3	181
Какао с молоком сгущенным	190	2,3	4,1	22,5	124,4	383
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	10
Хлеб пшеничный	25	2	0,4	12	59	
завтрак 2						24
Фрукты и ягоды консервированные(Абрикосы)	100	0,6	0,1	19,4	88,1	386,2
ИТОГО ЗАВТРАК	505	14	14,9	67,3	469,6	
обед						
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,85	3,1	7,6	49,7	42
Суп лапша домашняя №3	180	2,7	3,9	13,7	173	113,08
Котлеты рубленые из птицы	70	9,5	10,5	12,8	174,6	294,01
Овощи тушеные	130	1,6	2	11,9	51,3	321,02

Компот из кураги	180	0,7		11,6	47,3	348,02
Хлеб ржаной	25	1,82	0,28	19,92	85,9	
Хлеб пшеничный	30	1,66	0,26	9,62	45,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД	665	18,83	20,04	87,14	627,2	
ПОЛДНИК						
Пирожок (яблочный)	40	3	3,7	15,1	92,8	409
Сок яблочный	200	2,45	2,48	16,03	97,15	35
Йогурт	100	3	2,8	8,5	87	386,13
ИТОГО ПОЛДНИК	340	8,45	8,98	39,63	276,95	
УЖИН						
Макаронные изделия отварные с маслом	150	4	7	28	180	218,03
Бефстроганов из отварной говядины	70	7	7,6	2	109	293,05
Напиток витаминизированный	180			15	56	417,01
Хлеб пшеничный	25	2	0,4	12	59	
Хлеб ржаной	25	1	0,4	11	53	
ИТОГО ЗА УЖИН	450	14	15,4	68	457	
Итого:		55,28	59,32	262,07	1830,75	

3 день

завтрак 1						
Каша вязкая молочная из кукурузной муки	150	6,4	9,7	13,3	160	174
Бутерброд с сыром	35	4,1	4,8	6,4	99,9	3
Чай с сахаром	200	0,1		24	57,4	376,03
Хлеб пшеничный	25	2	0,4	12	59	
завтрак 2						
Плоды и ягоды консервированные(Ананасы)	100	0,6	0,1	12,4	88,1	386,2
ИТОГО ЗАВТРАК	510	13,2	15	68,1	464,4	
обед						
Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,4	0	2,8	6	70,01
Щи из квашеной капусты с картофелем (с говядиной) со сметаной	200	3,1	7	5,1	55,2	92,01
Рагу из овощей	130	2	5	19	157	143
Биточки паровые	70	7	6	14,9	157	281
Сок яблочный	200	2,45	2,48	16,03	97,15	35
Хлеб ржаной	25	1,82	0,28	19,92	85,9	
Хлеб пшеничный	30	1,66	0,26	9,62	45,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД	705	18,43	21,02	87,37	603,65	
полдник						
Бутерброд с маслом	30	3	3,7	9,1	92,8	1
Кисель молочный	180	2,3	2,9	22,6	102,3	361
Йогурт	100	3	2,8	8,5	87	386,13
ИТОГО ПОЛДНИК	310	8,3	9,4	40,2	282,1	
ужин						
Плов с мясом	180	10	13	18	230	218,03
Лечо	50	0,4	1,7	9	54	
Напиток витаминизированный	180			15	56	417,01
Хлеб пшеничный	25	2	0,4	12	59	
Хлеб ржаной	25	1	0,4	11	53	
ИТОГО ЗА УЖИН	460	13,4	15,5	65	452	
Итого:		53,33	60,92	260,67	1802,15	

4 день

завтрак 1						
Омлет (с зеленым горошком)	150	11,5	13	14,7	204,6	210
Закуска овощная (промышленного производства)	50	0,5	1,1	13,8	99	508,1
Напиток витаминизированный	180			16,5	66,2	208
Хлеб пшеничный	25	1	0,4	11	53	

Завтрак 2						
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	11,8	44	386
ИТОГО ЗАВТРАК	505	13,4	14,9	67,8	466,8	
обед						
Суп из овощей (с говядиной)	200	3,9	7,2	16,4	151,3	99.02
Овощи натуральные соленные (помидоры)	50	0,8	0	2,6	15	70
Котлеты рыбные	70	7,8	8,4	10,1	162,8	234
Картофельное пюре	130	2,6	5,8	17,6	121	312
Компот из кураги	180	0,7		11,6	47,3	348.02
Хлеб ржаной	25	1,82	0,28	19,92	85,9	
Хлеб пшеничный	30	1,66	0,26	9,62	45,4	
ИТОГО ОБЕД	685	19,28	21,94	87,84	628,7	
полдник						
Молоко кипяченое	200	4,1	5,9	10,1	113,3	385
Хлеб пшеничный	20	1,26	0,26	9,62	45,4	12
Повидло				11,7	30,7	24
Йогурт	100	3	2,8	8,5	87	386,13
ИТОГО ПОЛДНИК	320	8,36	8,96	39,92	276,4	
ужин						
Рагу из птицы	200	10,1	14	24	260	289.01
Напиток витаминизированный	200			15,6	56	417,01
Хлеб пшеничный	25	2	0,4	12	59	
Хлеб ржаной	25	1	0,4	11	53	
ИТОГО УЖИН	450	13,1	14,8	62,6	428	
итоги:		54,14	60,6	258,16	1799,9	

5 день						
завтрак 1						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	3,17	9,1	19,93	170,8	183
Чай с молоком или сливками	200	3,4	1,2	20,7	112	378.03
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
Хлеб пшеничный	25	2	0,4	12	59	
Завтрак 2						24
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	11,8	44	386
ИТОГО ЗАВТРАК	515	14,07	15,7	64,73	448,6	
обед						
Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,25	0,95	6,5	33	73
Борщ с картофелем и капустой (с говядиной)	200	4,5	7	14,1	158,1	82,02
Жаркое по домашнему	200	11,5	12,7	15,9	247	259
Чай с сахаром	180	0,1		24	87,4	376,03
Хлеб ржаной	25	1,82	0,28	19,92	85,9	
Хлеб пшеничный	30	1,66	0,26	9,62	45,4	
ИТОГО ОБЕД	685	19,83	21,19	90,04	656,8	
полдник						
Сок яблочный	200	2,45	2,48	16,03	97,15	35
Вафли с начинкой	25	3	4	15,62	76,19	
Йогурт	100	3	2,8	8,5	87	386,13
ИТОГО ПОЛДНИК	325	8,45	9,28	40,15	260,34	
ужин						
Зеленый горошек	50	1	5	10	114	148.04
Капуста тушеная с мясом	200	9	9	9	157	299.02
Чай с сахаром	200			24	87,4	376,03
Хлеб пшеничный	25	2	0,4	12	59	
Хлеб ржаной	25	1	0,4	11	53	
ИТОГО УЖИН	500	13	14,8	66	470,4	
итоги:		55,35	60,97	260,92	1836,14	

6 день						
завтрак 1						
Каша пшенная с изюмом	150	3,9	6,7	20,7	170	177
Сыр(порциями)	15	1,3	1,9	8,9	51	15
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
Хлеб пшеничный	25	2	0,4	12	59	
Чай с молоком или сливками	200	1,4	1,2	13	68	378.03
завтрак 2						
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	11,8	44	386
ИТОГО ЗАВТРАК	530	14,1	15,2	66,7	454,8	
обед						
Икра баклажанная (промышленного производства)	50	0,2	0,9	2,5	32	73.01
Суп картофельный с макаронными изделиям	200	5,2	8,3	13,7	83,8	103
Рыба припущенная в сметане	70	7	5,2	1	112,9	227
Картофельное пюре	130	2,6	5,8	17,6	121	312
Компот из плодов консервированных(компот из вишни)	200	0,4	0,2	30,3	125,6	347.07
Хлеб ржаной	25	1,82	0,28	19,92	85,9	
Хлеб пшеничный	30	1,66	0,26	9,62	45,4	
ИТОГО ОБЕД	705	18,88	20,94	94,64	606,6	
полдник						
Молоко кипяченое	200	4,1	5,9	10,1	113,3	385
Йогурт	100	3	2,8	8,5	87	386,13
Печенье	20	1	0,7	20	78	
ИТОГО ПОЛДНИК	320	8,1	9,4	38,6	278,3	
ужин						
Запеканка овощная с мясом	180	10	14	24	266	293
Помидор консервированный	50	0,2	0	9	39	330
Чай с сахаром	200			9	37	20
Хлеб пшеничный	25	2	0,4	12	59	
Хлеб ржаной	25	1	0,4	11	53	
ИТОГО УЖИН	480	13,2	14,8	65	454	
итоги:		54,28	60,34	264,94	1793,7	
7 день						
завтрак 1						
Омлет (с зеленым горошком)	150	7,5	10	13,7	174,6	210
Какао с молоком сгущенным	200	2,3	4,1	11,5	94,4	383
Хлеб пшеничный	25	2	0,4	12	59	
Хлеб ржаной	25	1	0,4	11	53	
завтрак 2						
Плоды и ягоды консервированные(Черешня)	100	0,6	0,1	19,4	88,1	386,2
ИТОГО ЗАВТРАК	500	13,4	15	67,6	469,1	
обед						
Салат картофельный с капустой квашеной	50	0,5	1,5	3,2	29	37.01
Суп крестьянский с крупой	200	3,5	5,4	12,8	113,6	98.01
Гуляш из отварной говядины	80	4	6	3	126	293
Каша рассыпчатая гречневая	150	7	8	28	154	330
Компот из кураги	180	0,7		11,6	47,3	348.02
Хлеб ржаной	25	1,82	0,28	19,92	85,9	
Хлеб пшеничный	30	1,66	0,26	9,62	45,4	
ИТОГО ОБЕД	715	19,18	21,44	88,14	601,2	
полдник						
Бутерброд с сыром	30	5,33	6,1	20,39	156,36	
Сок яблочный	200			12	40	12
Йогурт	100	3	2,8	8,5	87	386,13

ИТОГО ПОЛДНИК	330	8,33	8,9	40,89	283,36	23
ужин						
Куриное филе припущенное в молочном со	80	4	5	12	119	259.05
Кукуруза консервированная	50	1	0	8	30	228.01
Каша рисовая рассыпчатая	130	4	6	16	140	70
Чай с молоком или сливками	180	3	4	15	103	413/3
Хлеб пшеничный	25	2	0,4	12	59	
ИТОГО УЖИН	465	14	15,4	63	451	
итого:		54,91	60,74	259,63	1804,66	

8 день						
завтрак 1						
Каша жидкая молочная из овсянной крупы	150	3,6	6,2	24,9	202,6	182
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
Хлеб пшеничный	25	2	0,4	12	59	
Какао с молоком сгущенным	200	2,3	4,1	11,5	94,4	383
завтрак 2						24
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	13,8	44	386
ИТОГО ЗАВТРАК	515	13,4	15,7	62,5	462,8	
обед						
Борщ с картофелем и капустой (с говядиной)	200	5,2	7,2	7,3	96,5	82.02
Оладьи из печени говяжьей	70	5	7,9	7,9	140,6	282.03
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,3	17,6	135,4	202
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,4	2,5	1	29,9	21
Компот из плодов консервированных(компот	200	0,4	0,2	30,3	125,6	347.07
Хлеб ржаной	25	1,82	0,28	19,92	85,9	
Хлеб пшеничный	30	1,66	0,26	9,62	45,4	
ИТОГО ОБЕД	705	19,38	20,64	93,64	659,3	
полдник						
Напиток витаминизированный	200			15,6	56	417,01
Крендель сахарный	45	5,2	6,4	14,4	116	24
Йогурт	100	3	2,8	8,5	87	386,13
ИТОГО ПОЛДНИК	345	8,2	9,2	38,5	259	
ужин						
Колбаса отварн	70	3,31	8,04	7,78	136,86	100
Картофель по деревенски с маслом	130	7,16	6,62	27,56	185,6	
Чай с сахаром	200			9	37	20
Хлеб пшеничный	25	2	0,4	12	59	
Хлеб ржаной	25	1	0,4	11	53	
ИТОГО УЖИН	450	13,47	15,46	67,34	471,46	
итого:		54,45	61	261,98	1852,56	

9 день						
завтрак 1						
Творожная запеканка	150	8,7	8,3	19,7	189,3	183
Бутерброд с джемом	50	2	3,2	12,8	107,6	12
Какао с молоком сгущенным	200	2,3	4,1	15,5	94,4	383
Завтрак 2						
Плоды и ягоды консервированные(Персики)	100	0,6	0,1	19,4	80,1	386,2
ИТОГО ЗАВТРАК	500	13,6	15,7	67,4	471,4	
обед						
Закуска овощная (промышленного производства)	50	0,9	2,2	7,5	50,2	508,1
Рассольник ленинградский (с говядиной)	200	4	7	9,6	145,1	96.01
Рыба припущенная в молоке	70	4,5	5,1	2,4	84,9	228
Рис отварной с овощами	130	3	4,3	27,1	149,2	304

Сок яблочный	200	2,45	2,48	16,03	97,15	35
Хлеб ржаной	25	1,82	0,28	19,92	85,9	
Хлеб пшеничный	30	1,66	0,26	9,62	45,4	
ИТОГО ОБЕД	705	18,33	21,62	92,17	657,85	
полдник						
Кисел из кураги	180	2,8	0,8	22,5	139,1	355
Вафли	20	2,3	5,7	8,7	54	
Йогурт	100	3	2,8	8,5	87	386,13
ИТОГО ПОЛДНИК	300	8,1	9,3	39,7	280,1	
ужин						
Омлет с картофелем	180	11	14	17	270	232.05
Закуска овощная (промышленного производ	50		1,2	14	70	70
Напиток витаминизированный	200			15,6	56	417,01
Хлеб пшеничный	25	2	0,4	12	59	
ИТОГО УЖИН	455	13	15,6	58,6	455	
ИТОГО:		53,03	62,22	257,87	1864,35	

10 день						
завтрак						
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	150	4,6	8,2	16,5	203,6	182.03
Чай с молоком	200	3,4	1,2	16	68	378.03
Бутерброд с сыром	35	4,1	4,8	6,4	99,9	3
Хлеб ржаной	25	1	0,4	11	53	
Завтра 2						
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	13,8	44	386
ИТОГО ЗАВТРАК	510	13,5	15	63,7	468,5	
обед						
Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,5	5	42	47
Щи из свежей капусты с картофелем (с говя	200	4,5	9	17,6	151	88.01
Сметана	25	0,7	2,8	4,9	40,5	
Рагу из птицы	200	9,4	6,4	19,4	248	289
Компот из кураги	180	0,7		11,6	47,3	348.02
Хлеб ржаной	25	1,82	0,28	19,92	85,9	
Хлеб пшеничный	30	1,66	0,26	9,62	45,4	
ИТОГО ОБЕД	710	19,58	21,24	88,04	660,1	
полдник						
Сок яблочный	200	2,45	2,48	16,03	97,15	35
Сырники с джемом	130	3	4	15	92	12
Йогурт	100	3	2,8	8,5	87	386,13
ИТОГО ПОЛДНИК	430	8,45	9,28	39,53	276,15	
ужин						
Птица отварная	70	4,1	5,9	11,7	180,8	
Каша рассыпчатая перловая	130	5,6	6,1	10,2	75	20
Соус сметанный	25	0,7	2,8	4,9	40,5	89
Напиток витаминизированный	180			15,6	56	417,01
Хлеб пшеничный	25	2	0,4	12	59	
Хлеб ржаной	25	1	0,4	11	53	
ИТОГО УЖИН	455	13,4	15,6	65,4	464,3	
ИТОГО:		54,93	61,12	256,67	1869,05	
Всего:		54,505	60,66	260,54	1831,38	