

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №100 «Лучик»
Город Мариуполь
Уколова И.А.
М.П.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ 3Х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ
В ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
В ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ «ДЕТСКИЙ САД №100 «ЛУЧИК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРИУПОЛЬ»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Мариуполь 2026

1й день 1я неделя

Завтрак

Наименование блюда	Выход г/мл	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность, ккал
Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192
Сыр твёрдый	8	1,8	2,2	0	26,9
Масло сливочное	7	0,02	4,12	0,04	37,4
Чай с лимоном	180/6	0,12	0,02	10,2	40,1
Хлеб пшеничный	20	9	1	49	250
Обед					
Рассольник Ленинградский	200	7,62	5,06	10,93	104
Оладьи печеночные	80	2,69	2,84	17,14	104,8
Каша гречневая	150	8,55	7,23	41,17	270,51
Квашенная капуста	47	0,70	2,54	4,32	42,95
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/1,32	0,16/0,24	9,84/6,68	47/34,67
Компот из сухофруктов	180	4,4	3,8	14,4	120,0
Полдник					
Порционная курица	70	9,05	11,37	49,10	336,0
Макароны отварные	150	3,29	10,01	22,71	218
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107

2й день 1я неделя**Завтрак**

Наименование блюда	Выход г/мл	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность, ккал
Сельдь/Рыба порционная	40/70	6,8/8,5	6,8/9	0/0	89,6/112
Картофель отварной	130	1,85	4,23	11,52	91,54
Сыр твёрдый	8	1,8	2,2	0	26,9
Масло сливочное	7	0,02	4,12	0,04	37,4
Хлеб пшеничный	20	9	1	49	250
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
Обед					
Суп с клецками	200	1,6	2,4	11,6	74,66
Котлета говяжья	60	9,5	8,93	3,67	133,2
Каша пшеничная	150	4,2	1,21	0,63	129,1
Свекольный салат	40	0,56	2,43	3,34	37,56
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	9	1	49	250
Напиток лимонный	180	0,07	0	8,24	31,33
Полдник					
Ватрушка с творогом	80	6,2	4,7	19,6	148,1
Кефир	140	5,22	4,50	7,2	90

3й день 1я неделя

Завтрак

Наименование блюда	Выход г/мл	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность, ккал
Омлет	70	2,4	3,6	9,6	186,02
Каша перловая	120	2,42	0,28	0,24	83,55
Сыр твёрдый	8	1,8	2,2	0	26,9
Масло сливочное	7	0,02	4,12	0,04	37,4
Хлеб пшеничный	20	9	1	49	250
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
Обед					
Борщ	200	2,18	4,7	10,9	95,4
Плов с куцей	160	21,47	19,69	35,69	376
Консервированный огурец	40	0,84	3,04	5,41	52,44
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	9	1	49	250
Кофейный напиток	180	3,76	3,35	15,02	110,16
Полдник					
Запеканка творожно-морковная	130	12,24	11,64	27,75	264,45
Соус молочный	30	0,125	0,75	0,17	8,1
Какао	180	3,67	3,19	15,82	107

4й день 1я неделя

Завтрак

Наименование блюда	Выход г/мл	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность, ккал
Макароны отварные с сыром	150/20	3,29	10,01	22,71	218
Масло сливочное	7	0,02	4,12	0,04	37,4
Хлеб пшеничный	20	9	1	49	250
Чай с лимоном	180/6	0,06	0,02	9,99	40
Обед					
Суп с овощами	180	5,24	8,16	10,5	170
Гуляш	60/80	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8
Каша гречневая	150	8,55	7,23	41,175	270,51
Капуста квашенная	47	0,7	2,54	4,32	42,95
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	9	1	49	250
Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,60
Полдник					
Каша рисовая с яблоком и изюмом	200	9,05	11,37	49,10	336,0
Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107

5й день 1я неделя**Завтрак**

Наименование блюда	Выход г/мл	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность, ккал
Каша пшеничная	150	4,2	1,2	0,63	129,195
Яйцо отварное	45	7,66	3,97	3465	81
Сыр твёрдый	8	1,8	2,2	0	26,9
Масло сливочное	7	0,02	4,12	0,04	37,4
Хлеб пшеничный	20	9	1	49	250
Чай	180	0,12	0,02	10,2	40,1
Обед					
Суп Харчо	200	2,0	5,12	16,93	121,8
Капуста тушенная с куриным мясом	150	12,19	10,61	9,44	182,24
Свёкла отварная	60	0,56	2,43	3,34	37,56
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	9	1	49	250
Компот из сухофруктов	180	4,4	3,8	14,4	120,0
Полдник					
Вареники с картофелем	150	6	13,79	63,34	259,36
Сметана	20				
Сок яблочный	150	0,9	-	18,18	76

7й день 2я неделя

Завтрак

Наименование блюда	Выход г/мл	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность, ккал
Каша молочная овсянная	200	5,39	6,38	27,13	187
Масло сливочное	7	0,02	4,12	0,04	37,4
Сыр твёрдый	8	1,8	2,2	0	26,9
Хлеб пшеничный	20	9	1	49	250
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	40,1
Обед					
Суп с фрикадельками	200/20	0,2/1,9	2,6/1,23	14,2/7,45	97,5/196
Печень по-строгановски в сметанно томатном соусе	50/50	13,26	11,23	3,5	185
Каша перловая	150	3,03	0,36	0,3	104,445
Квашенная капуста	40	0,7	2,54	4,32	42,95
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	9	1	49	250
Кофейный напиток	180	3,76	3,35	15,02	110,16
Полдник					
Пирог с яблоком	70	8,86	7,53	55,07	315,48
Кисломолочный продукт	150	3,149	2,795	22,68	128,48

8й день 2я неделя

Завтрак

Наименование блюда	Выход г/мл	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность, ккал
Каша молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192
Масло сливочное	7	0,02	4,12	0,04	37,4
Хлеб пшеничный	20	9	1	49	250
Чай с лимоном	180/5	0,06	0,02	9,99	40
Обед					
Борщ с фасолью	200	2,34	2,83	21,61	101,25
Тефтели говяжьи в сметанно-томатном соусе	90/30	7,56	7,5	10,26	155
Макароны отварные	150	3,29	10,01	22,71	218
Консервированный огурец	30	0,852	3,654	5,016	56,34
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	9	1	49	250
Компот из сухофруктов	180	4,4	3,8	14,4	120,0
Полдник					
Порционная рыба (хек)	70	12,77	6,06	3,10	119,96
Картофель отварной	130				
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107

10й день 2я неделя**Завтрак**

Наименование блюда	Выход г/мл	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность, ккал
Порционная рыба (хек/горбуша)	70	12,77/16,15	6,06/8,7	3,10/7,65	119,96/197,9
Каша гречневая	120	4,23	0,48	0,36	116,145
Консервированный огурец	40				
Сыр твёрдый	6	1,8	2,2	0	26,9
Масло сливочное	7	0,02	4,12	0,04	37,4
Хлеб пшеничный	20	9	1	49	250
Чай	180	0,12	0,02	10,2	40,1
Обед					
Суп гороховый с гречками	200/15	5,49	5,27	16,32	134,8
Жаркое по - домашнему	150	27,53	7,47	21,95	265
Свекла отварная	40	0,56	2,43	3,34	37,56
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	9	1	49	250
Напиток лимонный	180	0,07	0	8,24	31,33
Полдник					
Каша молочная пшенная	150	4,06	2,07	17,3	104
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107

9й день 2я неделя

Завтрак

Наименование блюда	Выход г/мл	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность, ккал
Запеканка творожная с молочным соусом	110/30	17,54	12,05	17,15	247
Масло сливочное	7	0,02	4,12	0,04	37,4
Хлеб пшеничный	20	9	1	49	250
Чай с лимоном	180/6	0,06	0,02	9,99	40
Обед					
Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6
Котлета куриная	50	7,36	5,35	9,3	125,5
Каша пшеничная	150	4,27	1,21	0,63	129,19
Кабачковая икра	25	1,0	4,7	7,3	95,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	9	1	49	250
Кофейный напиток	180	3,76	3,35	15,02	110,16
Полдник					
Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,4	3,8	14,4	120,0
Сок фруктовый	150	0,4	0,4	9,8	42

бй день 2я неделя

Завтрак

Наименование блюда	Выход г/мл	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность, ккал
Омлет натуральный с зелёным горошком	150	6,49	8,44	1,19	108,52
Масло сливочное	7	0,02	4,12	0,04	37,4
Хлеб пшеничный	20	9	1	49	250
Чай	180	0,12	0,02	10,2	40,1
Обед					
Щи из квашенной капусты	200	1,62	4,87	6,74	77,25
Порционная курица	70	16,57	14,03	4,4	231,25
Макароны отварные	150	3,29	10,01	22,71	218
Икра кабачковая	25	0,84	3,04	5,41	52,44
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	9	1	49	250
Компот из сухофруктов	180	4,4	3,8	14,4	120,0
Полдник					
Ленивые вареники	150	14,83	10,86	15,31	218
Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3
Сок яблочный	150/180	0,9	-	9,8	76