

Частное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Золотой петушок»

ЗАО племзавод «ИРМЕНЬ»

Утверждаю:

Заведующий детского сада «Золотой петушок»

ЗАО племзавод «ИРМЕНЬ»



Т.А Мартюшова

« 02 » 01 2026 г. приказ № 21
от 12.01.2026

Перспективное десятидневное меню

детского сада «Золотой петушок»

ЗАО племзавод «ИРМЕНЬ»

С. Верх-Ирмень, 2026

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ				С 3 до 7 лет				С 1 до 3 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Номер рецептуры	Пищевые вещества на порцию			Энергетич ценность	Пищевые вещества на порцию			Энергетич ценность	Вес Блюда
				Белк и	Жир ы	Угле воды		Белк и	Жир ы	Угле воды		35
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	205	202	12	9	52	336	9	7	38	246	150
	Хлеб пшеничный	30	573	2.3	0.2	15	70	1.5	0.2	9.8	47	20
	Масло сливочн. порцион	5	79	0.04	3.6	0.1	33	0.04	0.2	3.6	33	5
	Чай с сахаром	200	457	0.2	0.1	9.3	38	0.2	0.1	9.3	38	200
	бифидокефир	100	470	2.9	2.5	3.9	50	2.9	2.5	3.9	50	100
Обед	Суп с рыбными консервами	200	22	7.4	9	8	144	5.6	6.8	6	108	150
	Котлетамясная	80	339	14	10	12	194	12	9	11	170	70
	Макароны отварные	150	256	5.6	4.4	30	185	4.9	4	26	160	130
	Соус сметанный с томатом	30	410	0.9	6	1.5	60	0.9	6	1.5	60	30
	Салат:зел. Горошек с р. м	50	157	1.5	1.9	2.7	34	1.2	1.5	2.2	27	40
	Хлеб ржано- пшеничный	50	575	3.4	0.7	20	99	2.7	0.6	16	79	40
	Хлеб пшеничный	20	573	1.5	0.2	9.8	47	1.5	0.2	9.8	47	20
	Сок фруктовый	200	501	1	0.2	20.2	86	0.8	0.2	113	65	150
Полдник	Молоко пастеризов.	200	468	6	7	9	120	5	5.3	6.8	90	150
	Сдоба	50	545	4	1.4	24	124	4	1.4	24	124	50
	Фрукты	100	82	0.4	0.4	9.8	44	0.4	0.4	9.3	42	95
Ужин	Плов вегетарианский	200	240	5.7	4.4	71	346	4.3	3.3	53	260	150
	хлеб пшеничный	30	573	2.3	0.2	15	70	1.5	0.2	9.8	47	20
	Напиток из шиповника	200	496	0.7	0.3	18	78	0.7	0.3	18	78	200
Итого за день :				72	62	331	2158	59	49	271	1771	

ДЕНЬ ВТОРОЙ				С 3 до 7 лет				С 1 до 3 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Номер рецептуры	Пищевые вещества на порцию			Энергетич. ценность	Пищевые вещества на порцию			Энергетич. ценность	Вес Блюда
				Белк и	Жир ы	Угле воды		Белк и	Жир ы	Угле воды		
Завтрак	Каша манная	205	230	6.2	6.6	31	209	4.5	5	22.7	153	150
	Хлеб пшеничный	30	573	2.3	0.2	15	70	1.5	0.2	0.8	47	20
	Сыр порционный	10	75	2.3	3	0	36	1.8	2.4	0	29	8
	Кофейный напиток	200	465	2.8	2.5	136	88	2.8	2.5	136	88	200
	Сок фруктовый	100	501	0.5	0.1	10.1	43	0.5	0.1	10.1	43	100
Обед	Борщ со сметаной	200	95	1.6	4.3	5.8	68	1.2	3.2	4.4	51	150
	Рыба в сметанном соусе	150	298	20	6	5	154	16	5	4	123	120
	Картофельное пюре	150	377	4.1	6	9	105	3.6	5.2	8	91	130
	Салат : кукуруза с растительным маслом	50	157	1.5	1.9	2.7	34	1.2	1.5	2.2	27	40
	Компот из сухофруктов	200	495	0.6	0.1	20.1	84	0.6	0.1	20.1	84	200
	Хлеб пшеничный	20	573	1.5	0.2	9.8	47	1.5	0.2	9.8	47	20
	Хлеб ржано- пшеничный	50	575	3.4	0.7	20	99	2.7	0.6	16	79	40
Полдник	вафли	50	580	2	15	32	271	2	15	32	271	50
	Чай с сахаром	200	457	0.2	0.1	9.3	38	0.2	0.1	9.3	38	200
	фрукты	100	82	0.4	0.4	9.8	44	0.4	0.4	9.3	42	95
Ужин	Пюре из гороха	205	389	22	5	40	292	16	3.7	29	214	150
	Хлеб пшеничный	30	573	2.3	0.2	15	70	1.5	0.2	9.8	47	20
	Кисель из концентрата	200	484	0	0	15	60	0	0	15	69	200
Итого за день :				74	52	386	1812	58	79	339	1543	

ДЕНЬ ТРЕТИЙ				С 3 до 7 лет				С 1 до 3 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Номер рецептуры	Пищевые вещества на порцию			Энергетич. ценность	Пищевые вещества на порцию			Энергетич. ценность	Вес блюда
				Белк и	Жир ы	углевод ы		белк и	жир ы	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	140	5	5	16	130	3.8	3.8	12	98	150
	Хлеб пшеничный	30	573	2.3	0.2	15	70	1.5	0.2	9.8	47	20
	Масло слив. порционно	5	79	0.04	3.6	0.1	33	0.04	3.6	0.1	33	5
	Какао с молоком	200	462	3.3	2.9	14	94	3.3	2.9	14	94	200
	Снежок	100	470	3	2.5	4	51	3	2.5	4	51	100
Обед	Щи со сметаной	200	106	1.4	4.4	3.3	58	1.1	3.3	2.5	44	150
	Плов с говядиной	200	330	16	26	14	276	12	20	11	207	150
	Салат: морковь с яблоком	50	22	0.5	3.1	1.8	37	0.4	2.5	1.4	30	40
	Кисель из концентрата	200	484	0	0	15	60	0	0	15	60	200
	Хлеб пшеничный	20	573	1.5	0.2	9.8	47	1.5	0.2	9.8	47	20
	Хлеб ржано- пшеничный	50	575	3.4	0.7	20	99	2.7	0.6	16	79	40
Полдник	творожок	150	470а	24	0.8	15	162	24	0.8	15	162	150
	Напиток из шиповника	200	496	0.7	0.3	18	78	0.7	0.3	18	78	200
	фрукты	100	82	0.4	0.4	9.8	44	0.4	0.4	9.3	42	95
Ужин	Печень в соусе	100	359	17	8	9	176	17	8	9	176	100
	Картофельное пюре	150	377	4	6	9	105	3.6	5.2	7.5	91	130
	Хлеб пшеничный	30	573	2.3	0.2	15	70	1.5	0.2	9.8	47	20
	Чай с сахаром	200	457	0.2	0.1	9.3	38	0.2	0.1	9.3	38	200
Итого за день :				85	64	198	1628	77	57	174	1424	

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ				С 3 до 7 лет				С 1 до 3 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Номер рецептуры	Пищевые вещества на порцию			Энергетич. ценность	Пищевые вещества на порцию			Энергетич. ценность	Вес блюда
				Белк и	Жир ы	Углевод ы		Белк и	Жир ы	Углеводы		
Завтрак	Омлет с сыром	160	275	19	25	3	310	9	12	1.5	155	80
	Хлеб пшеничный	30	573	2.3	0.2	15	70	1.5	0.2	9.8	47	20
	Масло слив.порционн	5	79	0.04	3.6	0.1	33	0.04	3.6	0.1	33	5
	Чай с молоком	200	460	1.6	1.3	12	64	1.6	1.3	12	64	200
	Сок фруктовый	100	501	0.5	0.1	10.1	43	0.5	0.1	10.1	43	100
Обед	Суп гороховый	200	127	6	3	13	98	5	2	10	74	150
	Котлета куриная	70	372	14	13	8	199	14	13	8	199	70
	Макароны отварные	150	256	6	4.4	30	185	5	4	26	160	130
	Соус сметанный	30	408	0.3	2.7	0.6	30	0.3	2.7	0.6	30	30
	Салат: св.помидор с раст.маслом	50	17	0.5	3.1	2	37	0.4	2.5	1.4	30	40
	Напиток из шиповника	200	496	0.7	0.3	18	78	0.7	0.3	18	78	200
	Хлеб пшеничный	20	573	1.5	0.2	9.8	47	1.5	0.2	9.8	47	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	575	3.4	0.7	20	99	2.7	0.6	16	79	40
Полдник	печенье	50	582	3.8	5	37	208	3.8	5	37	208	50
	йогурт	200	470	6	5	8	102	5	4	6	77	150
	фрукты	100	82	0.4	0.4	9.8	44	0.4	0.4	9.3	42	95
Ужин	Каша ячневая	205	227	7	7	33	221	5	5	24	162	150
	Молоко пастеризованное	200	468	6	7	9	120	5	5.3	6.8	90	150
	Хлеб пшеничный	30	573	2.3	0.2	15	70	1.5	0.2	9.8	47	20
Итого за день :				81	75	253	2075	68	62	216	1664	

ДЕНЬ ПЯТЫЙ				С 3 до 7 лет				С 1 до 3 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Номер рецептур ы	Пищевые вещества на порцию			Энергет ич.ценн ость	Пищевые вещества на порцию			Энергетич. ценность	Вес блюда
				Белки	Жиры	Углевод ы		Белки	Жир ы	Углевод ы		
Завтрак	Каша рисовая	205	236	5	7	32	208	3.7	5	23	152	150
	Хлеб пшеничный	30	573	2.3	0.2	15	70	1.5	0.2	9.8	47	20
	Повидло порционн о	20	86	0.1	0	13	52	0.1	0	9.8	39	15
	Кофейный напиток	200	465	2.8	2.5	14	88	2.8	2.5	14	88	200
	снежок	100	470	3	2.5	4	51	3	2.5	4	51	100
Обед	Суп куриный с вермишелью	200	129	2.3	3.3	10	78	1.7	2.5	8	59	150
	бигус	200	329	18	13	5	213	14	10	4	160	150
	Салат: св. Огурец с раст. маслом	50	15	0.4	3	1.3	34	0.3	2.4	1	27	40
	Сок фруктовый	200	501	1	0.2	20.2	86	0.8	0.2	15	65	150
	Хлеб пшеничный	20	573	1.5	0.2	9.8	47	1.5	0.2	9.8	47	20
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	50	575	3.4	0.7	20	99	2.7	0.6	16	79	40
	Запеканка творожная со сгущ.молоком	130	279	18	10	32	292	16	9	26	259	120
	Какао с молоком	200	462	3.3	3	14	94	3.3	3	14	94	200
	фрукты	100	82	0.4	0.4	9.8	44	0.4	0.4	9.3	42	95
Ужин	Пюре гороховое	205	389	22	5	40	292	16	4	29.3	214	150
	Хлеб пшеничный	30	573	2.3	0.2	15	70	1.5	0.2	9.8	47	20
	Чай с сахаром	200	457	0.2	0.1	9.3	38	0.2	0.1	9.3	38	200
Итого за день :				86	51	264	1856	69	43	212	1508	

ДЕНЬ ШЕСТОЙ				С 3 до 7 лет				С 1 до 3 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Номер рецептур ы	Пищевые вещества на порцию			Энергет ич. ценност ь	Пищевые вещества на порцию			Энергетич. ценность	Вес блюда
				Белки	Жиры	Углевод ы		Белки	Жир ы	Углевод ы		
Завтрак	Яйцо вареное	40	267	5	5	0.3	63	5	5	0.3	63	40
	Хлеб пшеничный	30	572	2.3	0.2	15	70	1.5	0.2	9.8	47	20
	Масло слив. порционн	5	79	0.04	3.6	0.1	33	0.04	3.6	0.1	33	5
	Сыр порционн	10	75	2.3	3	0	36	1.8	2.4	0	29	8
	Чай с сахаром	200	457	0.2	0.1	9.3	38	0.2	0.1	9.3	38	200
	бифидокефир	100	470	2.9	2.5	3.9	50	2.9	2.5	3.9	50	100
Обед	Рассольник со сметаной	200	100	2.2	5	11	100	1.7	3.8	8.3	75	150
	Азу	100	325	13	13	4	184	10	10	3	147	80
	Макароны отварные 150	150	256	6	4.4	30	185	5	4	26	160	130
	Салат винегрет	50	47	0.8	3.1	3.3	44	0.6	2.5	2.6	35	40
	Сок фруктовый	200	501	1	0.2	20.2	86	0.8	0.2	15	65	150
	Хлеб пшеничный	20	573	1.5	0.2	9.8	47	1.5	0.2	9.8	47	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	575	3.4	0.7	20	99	2.7	0.6	16	79	40
Полдник	творожок	150	470а	24	0.8	15	162	24	0.8	15	162	150
	Напиток из шиповника	200	496	0.7	0.3	18	78	0.7	0.3	18	78	200
	Фрукты	100	82	0.4	0.4	9.8	44	0.4	0.4	9.3	42	95
Ужин	Каша геркулесовая	205	234	7.2	8.5	29	222	5.3	6.2	21	162	150
	Молоко пастеризованное	200	468	6	7	9	120	5	5.3	6.8	90	150
	Хлеб пшеничный	30	573	2.3	0.2	15	70	1.5	0.2	9.8	47	20
Итого за день :				81	58	222	1731	48		184	1449	

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Номер рецептуры	Пищевые вещества на порцию			Энергетич. ценность	Пищевые вещества на порцию			Энергетич. ценность	Вес блюда
				Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая	205	213	9	8	32	233	7	6	23	170	150
	Хлеб пшеничный	30	573	2.3	0.2	15	70	1.5	0.2	9.8	47	20
	Масло порционнo	5	79	0.04	3.6	0.1	33	0.04	3.6	0.1	33	5
	Кофейный напиток	200	465	2.8	2.5	14	88	2.8	2.5	14	88	200
	Сок фруктовый	100	501	0.5	0.1	10.1	43	0.5	0.1	10.1	43	100
Обед	Свекольник со сметаной	200	98	2	4.6	8.5	83	1.5	3.5	6.4	62	150
	Суфле из рыбы	100	303	14	6	3	112	11	5	2.4	90	80
	Картофельное пюре	150	377	4.1	6	8.7	105	3.6	5.2	7.5	91	130
	Соус сметанный	30	408	0.3	2.7	0.6	30	0.3	2.7	0.6	30	30
	Компот из сухофруктов	200	495	0.6	0.1	20.1	84	0.6	0.1	20.1	84	200
	Салат св.огурец с раст.маслом	50	15	0.4	3	1.3	34	0.3	2.4	1	27	40
	Хлеб пшеничный	20	573	1.5	0.2	9.8	47	1.5	0.2	9.8	47	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	575	3.4	0.7	20	99	2.7	0.6	16	79	40
Полдник	ватрушка с повидлом	60	530	3.5	1.4	35	166	3.5	1.4	35	166	60
	Молоко пастеризованное	200	468	6	7	9	120	5	5.3	6.8	90	150
	фрукты	100	82	0.4	0.4	9.8	44	0.4	0.4	9.3	42	95
Ужин	Суп молочный с пшеном	200	140	5	5	16	130	3.8	3.8	12	98	150
	Хлеб пшеничный	30	573	2.3	0.2	15	70	1.5	0.2	9.8	47	20
	Кисель из концентрата	200	484	0	0	15	60	0	0	15	60	200
Итого за день :				58	52	243	1651	48	43	209	1394	

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ				С 3 до 7 лет				С 1 до 3 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Номер рецептуры	Пищевые вещества на порцию			Энергетич. ценность	Пищевые вещества на порцию			Энергетич. ценность	Вес блюда
				Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная	205	230	6	7	31	209	5	5	23	153	150
	Хлеб пшеничный	30	573	2.3	0.2	15	70	1.5	0.2	9.8	47	20
	Сыр порционн	10	75	2.3	3	0	36	1.8	2.4	0	29	8
	Какао с молоком	200	462	3.3	3	14	94	3.3	3	14	94	200
	Йогурт	100	470	3	2.5	4	51	3	2.5	4	51	100
Обед	Суп гороховый	200	127	6	3	13	98	5	2	10	74	150
	бигус	200	329	18	13	5	213	14	10	4	160	150
	Салат картофель с зел. горошком	50	42	1.3	3.2	4.2	50	1	2.6	3.4	40	405
	Напиток из шиповника	200	496	0.7	0.3	18	78	0.7	0.3	18	78	200
	Хлеб пшеничный	20	573	1.5	0.2	9.8	47	1.5	0.2	9.8	47	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	575	3.4	0.7	29	99	2.7	0.6	16	79	40
Полдник	печенье	50	582	3.8	5	37	208	3.8	5	37	208	50
	Чай с сахаром	200	457	0.2	0.1	9.3	38	0.2	0.1	9.3	38	200
	фрукты	100	82	0.4	0.4	9.8	44	0.4	0.4	9.3	42	95
Ужин	Суп молочный с вермишелью	200	139	5.8	6.5	20	160	4.4	4.9	15	120	150
	Хлеб пшеничный	30	573	2.3	0.2	15	70	1.5	0.2	9.8	47	20
	Компот из сухофруктов	200	495	0.6	0.1	20.1	84	0.6	0.1	20.1	84	200
Итого за день :				61	48	254	1648	50	40	213	1390	

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ				С 3 до 7 лет				С 1 до 3 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Номер рецептуры	Пищевые вещества на порцию			Энергетич. ценность	Пищевые вещества на порцию			Энергетич. ценность	Вес блюда
				Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	130	268	11	17	3	208	11	17	3	208	130
	Хлеб пшеничный	30	573	2.3	0.2	15	70	1.5	0.2	9.8	47	20
	Масло порционно	5	79	0.04	3.6	0.1	33	0.04	3.6	0.1	33	5
	Чай с сахаром	200	457	0.2	0.1	9.3	38	0.2	0.1	9.3	38	200
	Сок фруктовый	100	501	0.5	0.1	10.1	43	0.5	0.1	10.1	43	100
Обед	Борщ со сметаной	200	95	1.6	4.3	5.8	68	1.2	3.2	4.4	51	150
	Жаркое из сердца	200	362	15	3	15	144	11	2.3	11.3	108	150
	Салат: св.помидор раст.маслом с	50	17	0.5	3.1	2	37	0.4	2.5	1.4	30	40
	Кисель из концентрата	200	484	0	0	15	60	0	0	15	60	200
	Хлеб пшеничный	20	573	1.5	0.2	9.8	47	1.5	0.2	9.8	47	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	575	3.4	0.7	20	99	2.7	0.6	16	79	40
Полдник	Молоко пастеризованное	200	468	6	7	9	120	5	5.3	6.8	90	150
	сдоба	50	545	4	1.4	24	124	4	1.4	24	124	50
	фрукты	100	82	0.4	0.4	9.8	44	0.4	0.4	9.3	42	95
Ужин	Каша ячневая	205	227	7	7	33	221	5	5	24	162	150
	Хлеб пшеничный	30	573	2.3	0.2	15	70	1.5	0.2	9.8	47	20
	Напиток из шиповника	200	496	0.7	0.3	18	78	0.7	0.3	18	78	200
Итого за день :				56	49	214	1504	47	42	182	1287	

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ				С 3 до 7 лет				С 1 до 3 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Номер рецептуры	Пищевые вещества на порцию			Энергетич. ценность	Пищевые вещества на порцию			Энергетич. ценность	Вес блюда
				Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная	205	235	8	7	36	240	5.9	5	26	176	150
	Хлеб пшеничный	30	573	2.3	0.2	15	70	1.5	0.2	9.8	47	20
	Сыр порционно	10	75	2.3	3	0	36	1.8	2.4	0	29	8
	Кофейный напиток	200	465	2.8	2.5	14	88	2.8	2.5	14	88	200
	снежок	100	470	3	2.5	4	51	3	2.5	4	51	100
Обед	Щи со сметаной	200	106	1.4	4.4	3.3	58	1.1	3.3	2.5	44	160
	Птица в соусе	140	367	13	16	3	205	9.3	11	2	146	100
	Гречка отварная	150	202	9	7	38	246	8	6	33	213	130
	Салат:св.огурец с раст.маслом	50	15	0.4	3	1.3	34	0.3	2.4	1	27	40
	Сок фруктовый	200	501	1	0.2	20.2	86	0.8	0.2	15	65	150
	Хлеб пшеничный	20	573	1.5	0.2	9.8	47	1.5	0.2	9.8	47	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	575	3.4	0.7	20	99	2.7	0.6	16	79	40
Полдник	вафли	50	580	2	15	32	271	2	15	32	271	50
	Чай с сахаром	200	457	0.2	0.1	9.3	38	0.2	0.1	9.3	38	200
	фрукты	100	82	0.4	0.4	9.8	44	0.4	0.4	9.3	42	95
Ужин	Суп молочный с геркулесом	200	140	5	5	16	130	3.8	3.8	12	98	150
	Хлеб пшеничный	30	573	2.3	0.2	15	70	1.5	0.2	9.8	47	20
	Кисель из концентрата	200	484	0	0	15	60	0	0	15	60	200
Итого за день :				58	67	262	1873	47	56	221	1568	