

Меринова
Светлана
Владимировна

Администрация городского округа г. Урюпинск Волгоградской области
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 6 «Светлячок» городского округа г. Урюпинск
(МБДОУ «Детский сад № 6 «Светлячок»)

Подписан: Меринова Светлана Владимировна
DN: C=RU, S=Волгоградская область, L=город Урюпинск, T=Заведующий, O=Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 6 «Светлячок» городского округа г. Урюпинск», OU=МБДОУ «Детский сад № 6 «Светлячок» городского округа г. Урюпинск, G=Светлана Владимировна, SN=Меринова, CN=Меринова Светлана Владимировна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение:
Дата: 2025-04-06 15:23:40
Foxit Reader Версия: 9.0.0

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 6 «Светлячок»

С.В. Меринова

Приказ от «12» 01 2026г.

№ 3



Примерное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, посещающих
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 6 «Светлячок» городского округа г. Урюпинск
(с 12-часовым пребыванием)

Понедельник 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из риса фруктовый	200/3/6	3,856	5,088	45,504	244,352	0,512	№74
	Чай сладкий с молоком	200/5	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	№138
	Булочка со сливочным маслом	30/6	1,836	5,664	10,965	102,0	-	№1
			8,812	13,99	74,169	455,132	1,172	
2-й завтрак	Сок фруктовый и (или)	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0	№ 134
	Кондитерское изделие	30	0,589	0,667	15,6	70,854	-	№152(2)
			1,339	0,817	30,75	132,85	3	
Обед	Щи из свежей капусты с фасолью и со сметаной	200	3,02	9,32	20,71	184,48	22,96	№7(2)
	Котлета мясная пропаренная с овощами	70/20	10,29 7	4,137	3,808	87,535	-	№101
	Каша перловая рассыпчатая	140	3,92	4,102	25,102	155,862	0,798	№124
	и (или) соленье (овощная нарезка)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	№69
	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	200/11	1,04	-	26,96	107,44	0,8	№126
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5	-	№148
	Хлеб пшеничный	50	2,76	0,35	16,9	82,5	-	№15
			25,6579	18,61	124,14	756,017	30,558	
Уплотнённый полдник	Вареники ленивые со сметанным соусом	140/ 70	29,56 /0,45	10,2 /5,06	30,48 /1,62	331,92 /45,0	0,39 /0,06	№207 №89
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	№120
			36,86	23,18	55,24	575,86	1,54	
Итого за день			72,668	56,60 8	284,399	1926,85	36,27	

Вторник I

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200/2	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	№94(6)
	Кофейный напиток	200/5	0,58	1,01	11,5	100,5	-	№132
	Бутерброд со сливочным маслом, и (или) сыром	30/6/20	5,815	12,37	13,38	190,585	0,265	№1
			10,925	17,95	36,79	473,805	1,185	
2-й завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	82,0	3	№ 134 (2)
	И (или) кондитерские изделия	20	0,584	0,666	15,5	70,834	-	№152
			1,834	0,816	30,65	152,834	3	
Обед	Суп с клёцками со сметаной	200	6,375	2,15	21,125	142,8	5,3	№45
	Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,86	3,49	166,66	0,74	№277
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,784	32,094	216,408	-	№67
	Напиток из сухофруктов (витаминизированный)	200/14	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	№128
	и (или) Соленье (Овощная нарезка)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	№69
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5	-	№148
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	-	№147
			40,047	27,75	110,792	762,477	15,24	
Уплотнённый полдник	Рыба припущенная с овощами	80	8,42	0,53	3,15	51,67	1,37	№244
	Капуста тушёная	140	12,22	4,58	4,95	82,8	11,3	№50
	Чай сладкий с молоком	200/10	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	№138
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	-	№147
			24,888	8,778	34,172	286,636	13,33	
Итого за день			77,694	55,3	212,404	1675,752	32,755	

Среда I

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	200/5	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	№70
	Чай сладкий с лимоном	200/5	0,22	4,06	13,3	52,58	0,06	№137
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	1,836	5,664	10,965	102,0	-	№2
			8,816	20,144	50,125	379,52	4,96	
2-й завтрак	Сок фруктовый И (или)	150	0,75	0,15	15,15	82,0	3,0	№ 134 (2)
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№368
			1,575	0,65	36,15	177	13	
Обед	Борщ вегетарианский	200	2,72	5,95	13,675	99,68	17,775	№59
	Биточек из птицы паровой	80	17,784	18,516	11,904	285,996	0,6	№306
	Пюре картофельное	110	2,387	3,432	5,896	90,86	2,299	№58
	и(или) соленье (овощная нарезка)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	№69
	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	200/10	1,04		26,96	107,44	0,8	№126
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5	-	№148
	Хлеб пшеничный	50	2,76	0,35	16,9	82,5	-	№15
			31,316	28,958	106,1	824,306	27,474	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожно-манная	120	16,392	10,848	11,904	217,596	0,324	№81
	Фруктовая подлива	70	-	-	9,8	40,0	5,0	№122
	Кисломолочные продукты	200	5,6	6,4	8,2	118,0	1,4	№123
	И (или) кондитерское изделие	30	1,2	7,8	17,7	147,3	-	№83
			23,192	25,048	47,607	522,896	16,724	
Итого за день			65,574	74,8	239,979	1904,522	62,158	

Четверг 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200/6/6	4,76	8,42	11,86	220,94	0,9	№79
	Кофейный напиток	200/7	0,58	1,01	11,5	100,34	-	№132
	Бутерброд со сливочным маслом и (или)/сыр	30/6/20	5,815	12,37	13,38	/190,585	0,265	№1
			11,025	21,64	36,04	560,975	1,165	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	82,0	3	№ 134 (3)
	И (или) Фрукты	100	0,4		9,8	44,0	10,0	№12
			1,15	0,15	24,95	126	13	
Обед	Суп харчо на мясном бульоне	200	2,5	2,75	13,5	103,25	7,0	№80
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	160	18,208	11,664	33,392	312,0	0,416	№292
	Соус томатный	80	0,8	3,46	4,8	53,668	1,6	№159
	Напиток из сушёных фруктов (витаминизированный)	200/7	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	№379
	и (или) соленье (Овощная нарезка)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	№69
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5	-	№148
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	-	№147
			27,27	19,096	115,675	749,147	15,414	
Уплотнённый полдник	Оладьи из печени	80	9,78	11,66	16,41	210,08	0,416	№284
	Свекла тушёная	120	1,63	3,0	8,17	108,54	1,27	№61
	Чай сладкий с молоком	200/10	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	№138
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	-	№147
	И (или) кондитерское изделие	30	1,2	7,8	17,7	147,3	-	№83
			16,958	25,628	68,352	618,006	9,3	
Итого за день			56,403	66,514	245,017	2023,228	38,879	

Пятница I

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200/5/10	6,98	10,42	25,0	222,38	0,9	№66
	Чай сладкий с лимоном	200/5	0,22	4,06	13,3	52,58	0,06	№137
	Булочка со сливочным маслом	30/6	1,836	5,664	10,965	102,0	-	№1
			9,036	20,144	49,265	376,96	0,96	
2-й завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	82,0	3,0	№ 134 (2)
			0,75	0,15	15,15	82,0	3,0	
Обед	Суп Лезон со сметаной	200/5	3,025	2,025	16,5	115,1	8,85	№39
	Тефтеля мясокрупная	80/60	10,112	7,592	5,176	134,984	0,64	№108
	Сложный овощной гарнир	120	13,5	25,6	70,11	384,01	5,62	№59
	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	200/10	1,04	-	26,96	107,44	0,8	№126
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5	-	№148
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	-	№147
			32,519	36,359	153,469	900,363	15,91	
Уплотнённый полдник	Пирожок с картошкой	100	12,6	5,7	36,3	246,0	0,1	№454
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63,0		№213
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	№93
	Кофейный напиток на молоке	200/10	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	№130
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	-	№147
			36,808	18,598	71,082	544,026	13,22	
Итого за день			79,113	75,251	288,966	1903,349	33,09	

Понедельник 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром и сливочным маслом	180/24/5	7,8	8,2	41,68	276,5	-	№77
	Кофейный напиток на молоке	200/5	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	№130
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	1,836	5,664	10,965	102		№2
			14,216	18,904	74,145	523,864	7,36	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	82,0	3,0	№ 134(2)
			0,75	0,15	15,15	82,0	3,0	
Обед	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,68	6,42	№44
	Биточек паровой из говядины, пропаренный в овощах	80/30	11,52	7,72	7,616	146,664	0,176	№289
	Пюре гороховое	100	9,51	3,68	25,41	177,0	1,6	№29(2)
	и (или) соленье (овощная нарезка)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	№69
	Напиток из сушёных фруктов (витаминизированный)	200/10	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	№379
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5	-	№148
	Хлеб пшеничный	50	2,76	0,35	16,9	82,5	-	№15
			36,99	14,56	121,771	778,104	14,596	
Уплотнённый полдник	Сырник творожный, пропаренный в сметане	100/10/6	17,17	13,47	13,06	249,91	0,23	№85
	Морковь тушёная	100	2,35	4,6	12,33	100,1	6,72	№54
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	№120
			25,72	24,47	47,75	519,83	8,03	
Итого за день			78,393	56,424	277,256	1965,69	33,473	

Вторник 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200/5	5,48	5,04	16,1	131,8	0,98	№92
	Чай сладкий	200/5	0,22	4,06	13,3	52,58	0,06	№137(2)
	Булочка со сливочным маслом	30/6	1,836	5,664	10,965	102,0	-	№1
			7,536	14,764	40,365	286,38	1,04	
2-й завтрак	Сок фруктовый (или свежие фрукты)	150	0,75	0,15	15,15	82,0	3	№ 134 (3)
		100	0,4	-	9,8	44,0	10,0	№12
			1,15	0,15	24,95	126	13	
Обед	Рассольник на мясном бульоне	200	2,8	3,275	12,8	92,0	6,875	№74
	Запеканка картофельная с отварным мясом	160	13,584	13,36	11,648	243,104	6,96	№97
	Соус томатный	80	0,8	3,46	4,8	53,668	1,6	№159
	Компот из свежих фруктов или сушеных (витаминизированный)	200/10	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	№128
	и (или) соленье (Овощная нарезка)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	№69
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5	-	№148
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	-	№147
			30,266	29,057	83,331	625,381	24,635	
Уплотнённый полдник	Тефтели из рыбы в сметанном соусе	80	9,312	3,568	6,4256	93,344	0,68	№92
	Тушёные овощи	140	2,968	6,272	6,51	311,72	15,82	№51
	Кофейный напиток на молоке	200/10	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	№130
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	-	№147
	и (или) Кондитерское изделие	30	1,2	7,8	17,7	147,3	-	№83
			19,288	23,108	60,507	704,59	23,86	
Итого за день			58,24	67,079	209,153	1742,351	62,535	

Среда 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200/2	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	№94(а)
	Кофейный напиток	200/8	0,49	0,9	11,1	150,82	-	№132
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	1,836	5,664	10,965	102,0	-	№2
			7,146	11,644	38,905	382,22	0,92	
2-й завтрак	Сок фруктовый (яблочный) и (или)	150	0,75	0,15	15,15	82,0	3,0	№ 134 (2)
	Кондитерские изделия	30	1,2	7,8	17,7	147,3	-	№83
			1,95	7,95	32,85	229,3	3	
Обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	1,75	4,875	8,475	84,75	18,475	№67
	Плов из птицы	160	16,0	6/14,78 4	26,768	304,0	0,416	№304
	и (или) соленье (овощная нарезка)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	№69
	Напиток из сушёных и свежих фруктов (витаминизированный)	200/10	7,8	0,02	34,76	150,82	0,6	№126(2)
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5	-	№148
	Хлеб пшеничный	50	2,76	0,35	16,9	82,5	-	№15
			32,93	20,739	117,668	760,33	25,491	
Уплотнённый полдник	Пудинг творожно-фруктовый	120/3/10	15,312	10,668	16,584	230,1	0,468	№83
	Соус фруктовый	70	-	-	10,8	60,0	15,0	№122(2)
	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	118,0	1,4	№21
	и (или) фрукты свежие	100	0,4	-	9,8	44,0	10,0	№12
			21,312	17,068	45,384	452,1	26,868	
Итого за день			63,338	57,401	234,807	1823,95	56,279	

Четверг 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	200/5	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	№94(в)
	Чай сладкий с лимоном	200/5	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	№137
	Булочка со сливочным маслом и (или) сыр	30/6/20	5,815	12,37	13,38	190,585	0,265	№1(2)
			6,586	10,014	35,885	405,34	0,25	
2-й завтрак	Сок фруктовый и (или) свежие фрукты	150 100	0,075 0,4	0,15 -	15,15 9,8	82,0 44,0	3 10,0	№ 134 (2) №12
			1,15	0,15	24,95	126	14	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,85	2,175	6,775	81,22	12,475	
	Молотое отварное мясо	80	6,608	5,992	6,952	112,056	3,152	№102
	Каша рассыпчатая пшённая	100	3,59	6,08	27,86	180,65	0,81	№167
	и (или) соленье (Овощная нарезка)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	№69
	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	200/10	1,04	-	26,96	107,44	0,8	№126
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5	-	№148
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	-	№147
			19,69	15,459	105,2	652,06	21,337	
Уплотнённый полдник	Рыба тушёная с овощами	80	9,46	0,67	4,78	160,76	1,56	№4/7
	Картофельное пюре	100	2,33	3,2	9,8	78,0	6,91	№104
	Свекла отварная	80	0,912	2,632	3,464	41,144	3,72	№128
	Кофейный напиток на молоке	200/5	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	№130
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	-	№147
	и (или) Кондитерское изделие	10	0,4	2,6	5,9	49,1	-	№83
			18,51	11,97	47,916	468,13	19,55	
Итого за день			50,205	49,089	221,586	1621,75 5	60,132	

Пятница 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/4/6	4,3	3,5	14,12	202,0	0,25	№93
	Кофейный напиток	200/7	0,58	1,01	11,5	100,34	-	№132
	Бутерброд со сливочным маслом	30/7,5	1,836	5,664	10,965	102,0	-	№2
			6,586	10,014	35,885	405,34	0,25	
2-й завтрак	Сок фруктовый и (или)	150	0,75	0,15	15,15	82,0	3,0	№ 134
	Фрукты свежие	100	0,4	-	9,8	44,0	10,0	№12
			1,15	0,15	24,95	126,0	13,0	
Обед	Суп свекольный со сметаной	200	2,04	5,0	14,10	109,75	8,78	
	Кнели из говядины	60/80	15,26	2,0	6,16	103,6	0,26	№123
	Овощи тушёные	140	2,968	6,272	6,51	111,72	15,82	№51
	Напиток из сушёных фруктов (витаминизированный)	200/7	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	№379
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5	-	№148
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	-	№15
			27,25	11,134	85,333	759,969	26,36	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный	130	11,2	17,2	3,04	211,76	-	№74
	Икра овощная	80	0,8	4,35	4,96	64,8	4,76	№54
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	-	№147
	Блинчик с повидлом	100/25	4,67	2,51	35,85	185,45	-	№447
	Чай сладкий с молоком	200/7	3,12	3,24	17,7	109,28	-	№138
			21,018	27,728	69,922	614,176	5,42	
Итого за день			56,004	49,026	216,09	1905,485	45,03	