



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ № 9 «Ладушки» г. Грозного

З.А. Умалатова

Десятидневное меню период с 01.09.2025 по 30.05.2026 гг.

Возрастная категория: для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя День 1							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	6,10	7,20	33,10	224,50	№ 23
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	140	8,40	14,90	140	№5
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
Итого за завтрак		410,65	146,1	15,6	62,6	422,6	
2-ой завтрак	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	№ 13
Итого за 2-ой завтрак		100	0,8	5,5	4,3	67,1	
Обед	Суп рисовый на к/б	200	1,68	3,53	7,34	68,18	№33
	Гуляш из курицы	60	7,50	9,80	2,65	110,25	№ 34
	Макароны отварные	150	5,40	8,90	34,90	241,60	№ 24
	Салат из капусты с морковью	60	1,2	2,7	5,50	51	№ 41
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43	№2
Итого за обед:		700	18,88	25,33	89,99	644,63	
Упл.полдник							
	Суп молочный с мак. изделиями	200	6,5	5,8	21,00	163,40	№ 17
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
	Булочка	100	7,70	3,90	49,60	263,90	№ 12
Итого за упл. полдник:		500	14,2	9,7	85,2	485,4	
Итого за день:		1760	173,18	52,93	242,56	1624,63	
День 2							

Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,10	8,60	34,90	245,70	№ 18
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	140	8,40	14,90	140	№5
	Какао с молоком	200	2,70	2,10	14,10	86,70	№4
Итого за завтрак		425,5	149,8	19,1	63,9	472,4	
2-ой завтрак	Вафли	25	0,70	0,80	19,30	88,50	№15
Итого за 2- ойзавтрак:		25	0,70	0,80	19,30	88,50	
Обед	Суп гороховый	200	2,21	2,44	16,1	185,8	№ 30
	Плов с курицей	200	16,00	19,20	33,30	371,20	№25
	Винегрет	60	0,80	3,60	4,90	55,90	№ 40
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Кисель	200	0	0	28,20	112,80	№ 3
Итого за обед:		690	21,61	25,54	112	856,3	
Упл.полдник	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	№ 13
	Каша геркулесовая молочная	200	5,80	6,80	25,00	184,80	№ 19
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	15,1	71	№ 00
Итого за упл.полдник:		415,15	8,6	7	54,7	313,9	
Итого за день:		1555	180,71	52,44	249,9	1731,1	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,80	6,80	25,00	184,80	№ 19
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	140	8,40	14,90	140	№5
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
Итого за завтрак		410,65	145,8	15,2	54,5	382,9	
Второй завтрак	Вафли	25	0,70	0,80	19,30	88,50	№15
Итого за II завтрак:		150	3,00	2,30	4,50	72,00	
Обед	Борщ на м/б	200	1,55	1,87	9,33	66,7	№ 28
	Гуляш из говядины	50	14,90	16,10	3,40	218,80	№ 29
	Гречка	150	4,5	6,4	21,9	263	№ 32
	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	№ 44
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Кисель	200	0	0	28,20	112,80	№ 3

Итого за обед:							
		690	25,12	29,75	96,23	858,9	
Упл.полдник	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	№ 13
	Вареники ленивые	150\20	11,60	14,70	24,90	280,80	№ 46
	Какао с молоком	200	2,70	2,10	14,10	86,70	№4
Итого за упл.полд.:		375,2	16,2	19,3	57,6	471,8	
Итого за день:		1626	190,12	66,55	212,83	1785,6	
День 4	Каша ячневая молочная	200	5,00	5,00	26,30	170,70	№ 106
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	140	8,40	14,90	140	№5
	Какао с молоком	200	2,70	2,10	14,10	86,70	№4
Итого за завтрак		425,5	147,7	15,5	55,3	297,4	
	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	№ 13
Итого 2-ой за завтрак:		100	0,8	5,5	4,3	67,1	
	Суп с вермиш. На курином бульоне	200	2,70	2,80	19,00	112,00	№ 26
Обед	Гуляш из курицы	60	7,50	9,80	2,65	110,25	№ 34
	Перловка отварная	150	4,4	4,23	31,31	183	№31
	Салат морковный с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56	№ 42
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43	№2
Итого за обед:		700	18,39	22,28	95,72	634,85	
Упл.полдник	Вафли	25	0,70	0,80	19,30	88,50	№15
	Суп рисовый молочный	200	4,40	3,80	15,80	116,00	№ 16
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	140	8,40	14,90	140	№5
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
Итого за упл.полд.:		410,65	144,4	12,2	45,3	314,1	
Итого за день:		1711	314,19	53,08	220,12	1406,85	
Прием пищи День 5	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,10	7,30	37,00	242,80	№ 22
	Хлеб пшеничный с джемом	35	1,10	4,00	19,50	116,90	№9

	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
Итого за завтрак		420,15	8,2	11,3	71,1	417,8	
2-ой завтрак	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	№ 13
Итого за 2-ой завтрак		25	1,90	2,50	18,60	104,30	
Обед	Суп фасолевый	200	6,32	0,80	27,57	135,8	№35
	Гуляш из говядины	50	14,90	16,10	3,40	218,80	№ 29
	Макароны отварные	150	5,40	8,90	34,90	241,60	№ 24
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Салат из капусты с морковью	60	1,2	2,7	5,50	51	№ 41
	Кисель	200	0	0	28,20	112,80	№ 3
		690	30,42	28,8	129,07	890,6	
Упл.полдник	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 36
Итого заупл.полд.:	Пирожки с картошкой	50	3,2	2,8	28,2	151,9	№ 45
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
		275,15	8,3	7,4	43,1	273	
Итого за день:		1410	48,82	50	261,87	1685,7	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	6,10	7,20	33,10	224,50	№ 23
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	140	8,40	14,90	140	№5
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
Итого за завтрак		410,65	20,1	15,6	62,6	422,6	
	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	№ 48
Итого за 2-ой завтрак:		125	2,7	8	22,63	171,4	
Обед	Суп рисовый на к/б	200	1,68	3,53	7,34	68,18	№33
	Гуляш из курицы	60	7,50	9,80	2,65	110,25	№ 34
	Гречка	150	4,5	6,4	21,9	263	№ 32
	Салат из капусты с морковью	60	1,2	2,7	5,50	51	№ 41
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Кисель	200	0	0	28,20	112,80	№ 3
Итого за		700	17,48	22,73	95,09	735,83	

обед:							
Упл.полдник							
	Суп молочный с мак. Изделиями	200	6,5	5,8	21,00	163,40	№ 17
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
	Блинчики с джемом	100/20	5,00	8,70	35,10	236,80	№ 47
Итого за упл.полд.		485,15	11,5	14,5	70,7	458,3	
Итого за день:		1770,8	53,98	48,03	251,49	1793,03	
День 7							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,80	6,80	25,00	184,80	№ 19
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	140	8,40	14,90	140	№5
	Какао с молоком	200	2,70	2,10	14,10	86,70	№4
Итого за завтрак		425,5	148,5	173	54	411,5	
2-ой завтрак	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	№ 13
Итого за 2-ой завтрак:		25	1,90	2,50	18,60	104,30	
Обед	Борщ на к/б	200	1,55	1,87	9,33	66,7	№ 28
	Плов с курицей	200	16,00	19,20	33,30	371,20	№25
	Салат из кукурузы с луком	60	4,88	7,24	28,51	198	№ 42
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Кисель	200	0	0	28,20	112,80	№ 3
Итого за обед:		690	25,03	28,61	128,84	879,3	
Упл.полдник	Булочка	100	7,70	3,90	49,60	263,90	№ 12
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
	Суп молочный с мак. изделиями	200	6,5	5,8	21,00	163,40	№ 17
Итого за упл.полд:		485,15	14,2	9,7	85,2	485,4	
Итого за день:		1625,65	189,9	213,81	233,11	1826,3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4,40	3,80	15,80	116,00	№ 16
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	140	8,40	14,90	140	№5
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
Итого за завтрак		410,65	144,4	12,2	45,3	314,1	

2-ой завтрак	Вафли	25	0,70	0,80	19,30	88,50	№15
Итого за 2-ой завтрак:		25	0,70	0,80	19,30	88,50	
Обед	Суп с клецками	200	5,2	7,1	19,09	169,09	№ 37
	Гуляш из курицы	60	7,50	9,80	2,65	110,25	№ 34
	Макароны отварные	150	5,40	8,90	34,90	241,60	№ 24
	Салат картофельный с горошком	60	3,94	10,48	19,55	188,4	№ 39
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43	№2
Итого за обед:		700	25,14	36,68	115,79	882,64	
Упл.полдник	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	№ 13
	Суп молочный с мак. изделиями	200	6,5	5,8	21,00	163,40	№ 17
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
Итого за упл.полд:		415,15	9,1	6,1	65,1	352,1	
Итого за день:		1550,8	179,34	55,78	245,49	1637,34	
День 9	Каша ячневая молочная	200	5,80	6,80	25,00	184,80	№ 19
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	140	8,40	14,90	140	№5
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
Итого за завтрак		410,65	145,8	15,2	54,5	382,9	
	Вафли	25	0,70	0,80	19,30	88,50	№15
Итого за 2- ой завтрак:		100	0,8	5,5	4,3	67,1	
Обед	Суп фасолевый	200	6,32	0,80	27,57	135,8	№35
	Котлета из говядины	50	8,10	8,90	7,50	141,90	№ 27
	Гречка	150	4,5	6,4	21,9	263	№ 32
	Винегрет	60	0,80	3,60	4,90	55,90	№ 40
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Кисель	200	0	0	28,20	112,80	№ 3
Итого за обед:		700	22,32	20	119,57	840	
Упл.полдник	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	№ 13
	Ленивые вареники	150\20	11,60	14,70	24,90	280,80	№ 46
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
Итого за упл.полд.:		400	14,2	15	69	469,5	

Итого за день:		1685	187,22	282,7	266,17	1868,7	
Прием пищи День 10	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,10	8,60	34,90	245,70	№ 18
	Хлеб пшеничный с джемом	35	1,10	4,00	19,50	116,90	№9
	Какао с молоком	200	2,70	2,10	14,10	86,70	№4
Итого за завтрак		435	10,9	14,7	157,6	449,3	
2-ой завтрак	Вафли	25	0,70	0,80	19,30	88,50	№15
Итого 2-ой за завтрак		25	0,70	0,80	19,30	88,50	
Обед	Суп гороховый	200	2,21	2,44	16,1	185,8	№ 30
	Гуляш из говядины	50	14,90	16,10	3,40	218,80	№ 29
	Макароны отварные	150	5,40	8,90	34,90	241,60	№ 24
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,50	130,60	№ 7
	Салат из капусты с морковью	60	1,2	2,7	5,50	51	№ 41
	Сок	200	0,50	0,10	10,10	43	№2
		690	26,81	30,54	99,5	870,8	
Упл.полдник	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	№ 13
	Суп рисовый молочный	200	4,40	3,80	15,80	116,00	№ 16
Итого за упл.полд.:	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	140	8,40	14,90	140	№5
	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,60	58,10	№ 1
		410,65	144,4	12,2	45,3	314,1	
Итого за день:		1560	182,81	58,24	321,7	1722,7	