



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Золотой ключик»
630559, Новосибирская область, рабочий поселок Кольцово, мкн Спектр, стр. 8
ОКПО 11111100, ОГРН 1205400061866, ИНН/КПП 5433976200/543301001



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Золотой ключик»
А.В. Белокурова
07.07.2026 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
МБДОУ «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»

Перспективное 10-дневное меню для питания детей возраста 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1 день											
Завтрак											
501	Сок фруктовый	200	1,50	0,50	21,0	95	8,0	0,60	0,04	0,05	10,0
220	Каша манная молочная	150	6,24	6,82	37,12	234,8	138,88	0,14	0,058	0,03	1,44
69	Бутерброд с маслом и повидлом	45/5	1,6	11	10	146	7,6	0,25	0,02	0,022	0
460	Какао со сгущенным молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	0,87	0,02	0,15	0,3
	Всего завтрак		10,94	19,62	79,62	539,8	213,58	1,86	0,13	0,45	11,7
Обед											
15	Салат из свежей капусты и кукурузы	60	0,4	3,05	1,3	34,5	9,5	0,25	0,015	0,01	2,1
104	Суп-Харчо	180	1,26	3,6	4,62	56	29,64	0,62	0,042	0,04	9,52
327	Курица отварная порционная голень	80	18,7	17	4,2	245	16,9	2,67	0,04	0,11	0,6
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,55	29,56	190,35	13,78	1,07	0,005	0,06	0
482	Напиток из облепихи	180	1	0,06	29,8	124	35	0,66	0,002	0,006	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		33,36	29,66	75,68	707,85	131,52	8,02	0,31	0,33	45,93
Полдник											
	Печенье	50	0,96	0,56	15,54	67	1,8	0,12	0,01	0,01	0
469	Молоко кипяченое	200	5,80	5,3	9,1	107	227,9	0,19	0,07	0,25	1,4
	Всего полдник		6,76	5,56	23,94	174	249,8	1,32	0,05	0,26	0,60
Ужин											
175	Омлет натуральный	220	4,4	8,3	13,6	147	98,6	0,99	0,08	0,08	3,8
457	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего ужин		7,61	8,54	44	286	118,9	1,76	0,09	0,09	12,47
	Итого за день		58,67	122,05	223,24	1782,2	635,39	12,96	0,58	0,93	70,7

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2 день											
Завтрак											
82	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,30	10,30	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
231	Каша кукурузная жидкая	165	4,82	5,83	27,37	181,26	116,62	0,85	0,06	0,05	1,17
64	Бутерброд с маслом	35	7,47	13,45	17,01	221	186,45	0,92	0,05	0,08	0,14
462	Кофейный напиток на молоке	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	0,65	0,03	0,17	0,7
	Всего завтрак		15,99	22,48	68,48	450,62	433,37	6,0	0,17	0,33	6,57
Обед											
2	Салат из свежих огурцов и лука	50	0,52	2,48	2,44	34	14,2	0,40	0,016	0,02	5,32
100	Суп свекольник (мясо птицы)	180	1,58	4,08	10,72	86	14,54	0,71	0,072	0,06	5,66
328	Жаркое по-домашнему	180	22,4	23,5	14	357	27,2	3,92	0,14	0,35	3,9
495	Компот из свежих яблок и лимон	180	0,6	0,1	20,1	84	20,1	0,69	0,01	0,07	0,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		31,55	31,16	102,56	743	150,31	8,83	0,53	0,57	44,37
Полдник											
541	Булочка «дорожная»	70	5,3	4,7	28,8	179	12,1	0,58	0,06	0,08	0
470	Чай с молоком	180	5,80	5,0	8,0	100	240,0	0,20	0,07	0,34	1,40
	Всего полдник		11,1	9,7	36,8	279	252,1	0,78	0,13	0,42	1,40
Ужин											
263	Запеканка из творога с джемом	220	21,5	19,4	2,9	272	31,7	3,48	0,1	0,03	0,5
460	Компот из сухофруктов	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	0,87	0,02	0,15	0,3
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего ужин		26,25	21,1	33,7	431	100	5,15	0,08	0,019	0,8
	Итого за день		74,89	84,44	241,54	1904,62	867,11	20,76	0,91	1,33	60

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3 день											
Завтрак											
82	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
140	Каша рисовая молочная	160	5,14	4,55	16,95	129,42	146,3 7	0,43	0,06	0,02	0,81
69	Бутерброд с маслом, сыром, батон	25/5/10	1,6	11	10	146	7,6	0,25	0,02	0,022	0
465	Какао с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
	Всего завтрак		10,3	18,62	52,7	420,42	295,6	3,01	0,15	0,36	12,11
Обед											
150	Салат из свежих томат	50	1,9	8,9	7,7	118	41	0,70	0,02	0,01	7
119	Щи из квашенной капусты со сметаной	180	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
307	Котлеты или биточки мясные	70	10,09	3,26	6,79	97	19,9	0,57	0,06	0,05	0,24
385	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,02	7,24	51,8	292,4	9,6	0,032	0,042	0,11	0
497	Напиток из брусники	180	0,1	0,04	9,9	41	3	0,15	0	0,004	1,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		26,85	24,84	131,45	859,4	144,7	5,33	0,46	0,32	16,59
Полдник											
	Вафли	50	1,5	2,36	14,98	83	4,0	0,2	0,02	0,02	0
469	Снежок	200	5,80	5,3	9,1	107	227,9	0,19	0,07	0,25	1,4
	Всего полдник		7,3	7,66	24,08	190	231,9	0,21	0,9	0,27	1,4
Ужин											
286	Картофельная запеканка с мясом (мясо птицы)	220	28,03	19,0	17,1	351	233,7	1,15	0,10	0,40	0,37
457	Компот из шиповника	200	0,06	0,02	11,10	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего ужин		31,24	19,42	47,5	490	254	2,26	0,16	0,41	0,41
	Итого за день		75,69	70,54	255,73	1959,82	926,2	10,81	1,67	1,36	30,51

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
4 День											
Завтрак											
232	Каша пшеничная вязкая	165	6,46	8,12	25,64	201,6	157,92	1,06	0,14	0,03	1,54
501	Фрукты свежие (груша)	100	1,50	0,50	21,0	95	8,0	0,60	0,04	0,05	10,0
462	Кофейный напиток на молоке	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	0,65	0,03	0,17	0,7
	Бутерброд с маслом	35	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего завтрак		14,41	11,92	79,74	485,6	286,42	3,11	0,27	0,026	12,2
Обед											
34	Перец болгарский свежий порционный	50	0,84	3,66	4,5	55	20,7	0,75	0,012	0,02	3,12
116	Суп картофельный с фрикадельками	180	2,13	2,05	13,4	80,6	18,31	0,87	0,084	0,06	6,22
375	Сердце (говядина) в соусе	70	11,94	8,64	20,88	209	51,2	1,86	0,24	0,14	9,24
385	Рис отварной	130	1,26	3,6	4,62	56	29,64	0,62	0,042	0,04	9,52
479	Напиток из вишни	200	0,12	0,1	27,0	109	12,3	0,12	0,002	0,04	1,82
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		21,48	15,45	101,78	526,6	78,01	6,35	1,37	0,31	20,4
Полдник											
543	Пряник	50	4,3	8	28,8	205	9,8	0,45	0,05	0,13	0
401	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	6,08	5,42	10,07	113	252	0,21	0,08	0,31	2,7
	Всего полдник		10,11	13,42	38,87	318	261,8	0,66	0,13	0,44	2,7
Ужин											
268	Рыба (горбуша) припущенная с овощами	220	7,07	13,11	7,4	176	49,4	1,49	0,05	0,25	3,8
460	Чай с лимоном	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	0,87	0,02	0,15	0,3
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего ужин		11,82	14,81	38,2	335	117,7	3,16	0,13	0,41	4,1
	Итого за день		57,82	55,6	258,59	1665,2	743,9	13,28	1,9	1,18	39,5

[illegible]

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
6 день											
Завтрак											
501	Сок фруктовый / пастила натуральная фруктовая	200/20	1,50	0,50	21,0	95	8,0	0,60	0,04	0,05	10,0
231	Каша ячневая молочная	160	4,82	5,83	27,37	181,26	116,62	0,85	0,06	0,05	1,17
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
69	Бутерброд с маслом, сыром	30/10	1,6	11	10	146	7,6	0,25	0,02	0,022	0
	Всего завтрак		9,98	19,8	63,62	474,26	268,92	3,53	0,15	0,25	7,47
Обед											
148	Икра кабачковая (пром.)	50	0,7	0,1	1,9	11	17,8	0,51	0,03	0,04	3,5
109	Суп гороховый ³	180	3,34	3,42	7,25	73,26	10,49	0,58	0,016	0,08	0,41
362	Котлеты рубленые из мяса птицы	70	11,9	7,02	6,5	138	16,1	2,99	0,1	0,09	2,1
207	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,68	4,36	27,25	171	5,0	1,14	0,06	0,03	0
495	Напиток из вишни	180	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,40
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		28,51	16,01	106,66	575,26	107,89	9,21	0,42	0,34	6,32
Полдник											
470	Кисломолочный напиток(ряженка)/ Бифилин	200	6,00	2,0	8,0	74	240,0	0,20	0,07	0,32	1,60
	Булочка с маком	60	1,5	2,36	14,98	83	4,0	0,2	0,02	0,02	0
	Всего полдник		7,5	4,36	22,98	157	244,0	0,40	0,09	0,34	1,60
Ужин											
299	Картофель отварной с сельдью с/с	200/25	7,93	4,55	2,20	81	24,4	0,56	0,06	0,06	1,80
457	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	0,82	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего ужин		11,28	4,6	30,8	214	38,7	2,18	0,12	0,07	1,8
	Итого за день		57,27	44,77	224,06	1720,52	659,51	15,32	0,78	1	17,19

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7 день											
Завтрак											
82	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
232	Омлет натуральный	165	5,24	6,68	27,62	191,6	130,14	0,44	0,08	0,23	1,32
462	Чай с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	0,65	0,03	0,17	0,7
3	Бутерброд с маслом	35	7,87	13,5	19,43	233	187,9	1,02	0,06	0,08	0
	Всего завтрак		17,91	23,58	81,85	613,6	437,34	2,71	0,21	0,53	12,02
Обед											
16	Салат из свежих томат и перца	50	0,82	3,13	5,14	52	12,8	0,44	0,04	0,03	7,2
124	Суп рыбный (консерва сайра)	180	3,9	0,41	20,54	101	24,15	0,1	0,01	0,08	3,97
333	Азу по-татарски	70	8,7	8,6	4,2	129	29,1	1,48	0,04	0,11	4,4
202	Макаронные изделия отварные	150	5,62	5,76	9,82	173,55	14,11	3	0,13	0,07	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
490	Компот из свежих груш и яблок	180	0,3	0,1	11,3	48	10,8	0,41	0,01	0,02	21,7
	Всего обед		22,49	18,4	70,3	598,55	100,16	6,23	0,29	0,31	37,27
Полдник											
542	Печенье	50	4,2	6,7	27,8	189	9,7	0,45	0,05	0,04	0
469	Бифилин-М	125	5,80	5,3	9,1	107	227,9	0,19	0,07	0,25	1,4
	Всего полдник		10	12	36,9	296	237,6	0,64	0,12	0,29	1,4
Ужин											
268	Сырники из творога/соус молочный	185/35	5,6	6,3	1,4	85	51,4	1,05	0,03	0,38	0,2
460	Чай с сахаром	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	0,87	0,02	0,15	0,3
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего ужин		10,35	8	32,2	244	119,7	2,72	0,11	0,54	0,5
	Итого за день		60,75	61,98	221,25	1752,15	894,8	12,3	0,73	1,67	51,19

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
8 день											
Завтрак											
368	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
220	Каша геркулес молочная	170	6,24	6,82	37,12	234,8	138,88	0,14	0,058	0,03	1,44
460	Какао с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	0,87	0,02	0,15	0,3
69	Бутерброд с сыром, батон	30/5	1,6	11	10	146	7,6	0,25	0,02	0,022	0
	Всего завтрак		9,84	19,52	68,42	488,8	221,58	3,46	0,65	0,87	11,74
Обед											
150	Огурец свежий порционный	45	0,54	2,82	3,55	41	10,8	0,40	0,01	0,01	3,31
123	Борщ со свежей капустой	180	6,3	8,20	9,70	137,88	22,42	0,81	0,064	0,14	5,72
357	Плов из отварной птицы	180	15,02	9,71	16,54	214	21,9	4,72	0,21	1,53	6,96
479	Компот из черной смородины	150	0,09	0,04	26,14	105	10,7	0,15	0,002	0,004	1,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		28,4	21,23	91,93	679,88	92,52	8,83	1,12	1,77	17,82
Полдник											
	Пряник	50	0,64	0,56	16,22	68	2,0	0,12	0,01	0,01	0
470	Кисломолочный напиток (Йогурт)/ Бифилин-М	200	5,80	5,0	8,4	102	248	0,20	0,04	0,25	0,60
	Всего полдник		6,44	5,56	24,62	170	250	0,32	0,05	0,26	0,60
Ужин											
329	Оладьи со сгущенным молоком	220	3,09	4,85	14,14	112	83,1	1,21	0,04	0,05	25,7
457	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	0,82	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего ужин		6,44	5,35	42,64	245	97,4	2,83	0,1	0,06	25,7
	Итого за день		51,12	51,66	227,61	1683,68	661,5	15,44	1,92	2,96	55,86

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
9 день											
Завтрак											
82	Фрукты свежие (Банан)	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
234	Суп молочный с пшеном	150	0,27	4,86	34,31	192	6,1	0,43	0,03	0,03	0
64	Бутерброд с маслом и повидлом	50	5,2	7,8	7,4	121	157,8	0,28	0,02	0,032	0,1
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	0,12	0,03	0,15	0,7
	Всего завтрак		9,77	15,66	76,31	496	280,2	1,43	0,12	0,55	10,8
Обед											
17	Салат из свежих помидор	50	0,93	3,67	8,12	69	25	0,84	0,02	0,03	4,63
371	Печень по-строгановски	110	11,8	13,5	4,7	187	17,9	1,03	0,05	0,14	0,6
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
380	Каша перловая рассыпчатая	130	2,2	3,4	8,1	172	60,1	0,88	0,03	0,09	14,2
496	Напиток из клюквы	180	0,7	0,3	18,3	78	11,9	0,61	0,01	0,02	80
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		24,76	24,7	117,06	792	166,4	7,19	0,39	0,37	107,68
Полдник											
	Ватрушка с творогом	80	0,96	0,56	15,54	67	1,8	0,12	0,01	0,01	0
470	Кисломолочный напиток (кефир)/Бифилин-М	200	5,80	5,0	8,4	102	248	0,20	0,04	0,25	0,60
	Всего полдник		6,76	5,56	23,94	169	249,8	0,32	0,05	0,26	0,60
Ужин											
300	Бигус из говядины со свежей капустой	220	13,07	4,37	2,57	102	40,1	0,99	0,08	0,15	0,17
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	0,87	0	0,01	1
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего ужин		16,52	4,87	31,37	237	57,2	2,66	0,14	0,17	1,17
	Итого за день		57,81	50,79	248,68	1794	753,6	11,6	0,7	1,35	120,1

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
10 день											
Завтрак											
501	Сок фруктовый	200	0,4	0,3	10,3	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
221	Каша пшеничная вязкая	170	7,90	6,22	34,48	225,54	135,11	2,08	0,13	0,25	1,24
69	Бутерброд с маслом	30/5	1,6	11	10	146	7,6	0,25	0,02	0,022	0
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	0,65	0,03	0,17	0,7
	Всего завтрак		13,2	20,42	59,58	511,54	273,01	5,05	0,21	0,67	6,94
Обед											
9	Салат из свежих огурцов и томат с луком	50	0,97	3,0	4,02	48	25,52	0,34	0,012	0,012	15,36
93	Рассольник ленинградский	200	1,26	3,5	5	56,5	35,54	0,87	0,022	0,04	6,56
326	Тефтели из говядины с рисом	80	20,5	20,5	3,1	279	46,7	2,68	0,04	0,17	0,3
256	Картофельное пюре	140	3,55	5,55	29,56	190,35	13,78	1,07	0,005	0,06	0
498	Напиток из шиповника	180	0,1	0,04	9,9	41	3	0,15	0	0,02	1,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		34,83	33,59	87,58	796,85	151,24	7,86	0,58	0,82	23,32
Полдник											
531	Вафли	80	3,4	1,4	18,6	101	7,1	0,36	0,04	0,06	0
469	Бифилин-М	125	5,8	5,3	9,1	107	227,9	0,19	0,07	0,31	1,4
	Всего полдник		9,2	6,7	27,7	208	235	0,55	0,11	0,37	1,4
Ужин											
283	Рыба запеченная в омлете (горбуша)	150	22,71	16,14	36,49	382	194,8	1,45	0,09	0,34	0,28
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	0,82	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего ужин		26,06	16,64	65,09	515	209,1	3,07	0,15	0,35	0,28
	Итого за день		83,29	77,35	239,95	1903,39	868,35	16,53	1,05	2,21	31,94