

Утверждаю
Директор МБОУ Брин-Наволоцкая СШ
Л.В. Полидаускене
приказ № 32с от 26.01. 2026 г

Примерное основное 10 дневное меню в детском саду № 9 "Брусничка"
с 1 марта по 19 июня 2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			эн.ценн ккал	витамин С	О
			белки	жиры	углеводы			
День 1 понед.								
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	8,26	8,26	39,99	267,03	1,29	184
	чай	180	0,1	0	12,8	51,5	0	к/к
	Батон Нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
	Масло сливочное	10	1	8,3	1	75	0	13
итого		416	11,36	17,36	67,19	461,63	1,29	
Второй завтрак	Фрукты яблоко	100	0,44	0,44	9,77	47	10	б/н
Обед	Кукуруза консерв.	35	2,6	0,12	3,3	16,9	1,4	
	Щи из свеж капусты	200	2,24	3,28	6,08	64	17,6	84
	Котлета куринная	70	11,8	12,5	11,5	204,5	0,5	305
	Греча	150	8,51	6,9	38,63	250,58	0	181
	Чай с сахаром	180	0,9	0,2	18,2	77,4	3,6	442
	хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0	б/н
итого		672	28,45	23,3	93,41	688,88	23,1	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3	0,9	434
	Творог со сметаной	132	21,2	11,4	8,6	228,1	0,2	б/н
	батон нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
итого		338	28,2	16,6	30,3	390,5	1,1	
Итого за 1 день		1526	68,45	57,7	200,67	1588,01	35,49	
День 2 четверг								
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	5,3	6,9	20,8	167,3	0,6	189
	чай	180	0,1	0	12,8	51,5	0	к/к
	Батон нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
	Масло сливочное	4	0,04	3,32	0,04	30	0	13
итого		410	7,44	11,02	47,04	316,9	0,6	
Второй завтрак	Фрукты яблоки	100	0,44	0,44	9,77	47	10	б/н
Обед	помидор свежий	35	0,4	0,1	1,3	8,4	8,88	б/н
	Суп рассольник	200	2,64	3,44	11,44	7,2	9,6	90
	котлета мясная	70	10,5	10,78	8,82	175	0	272
	Макароны отварные	150	3,09	5,39	20,25	140,65	4,99	355
	напиток брусничный	180	0,1	0,1	24	99,9	1,6	437
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0	б/н
итого		672	19,13	20,11	81,51	506,65	25,07	
Полдник	Кофейный напиток	120	9,65	15,93	1,82	189,28	0	214
	винигрет	35	0,49	3,54	2,31	43,05	5,25	51
	печенье	30	1,95	6,9	18,3	144	0	б/н
итого		185	12,09	26,37	22,43	376,33	5,25	
Итого за 2 день		1367	39,1	57,94	160,75	1246,88	40,92	
День 3 среда								
Завтрак	Каша пшенная с маслом	200	8,26	9,16	39,35	273,48	1,29	184
	Чай с молоком	180	2,6	2,2	15,7	93,6	0,5	к/к
	Печенье	30	1,95	6,9	18,3	144	0	б/н
итого		410	12,81	18,26	73,35	511,08	1,79	
Второй завтрак	Фрукт банан	100	1,55	0,55	21	96	10	б/н
Обед	огурец соленый	35	0,3	0	0,6	4,6	1,8	б/н

	Борщ	200	2,32	3,28	9,36	76	8,8	76
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	60
	Жаркое по домашнему	200	14	14,1	15,5	246,1	8	258
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0	б/н
итого		652	19,18	17,84	65,04	499,8	20,32	
Полдник	Компот из сухофруктов	180	0,3	0,1	23,6	96,7	0	376
	Салат из моркови и яблок	150	1,29	0,9	24	122	10,4	б/н
	Батон нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
	масло сливочное	10	1	8,3	1	75	0	13
	сыр	11	2,53	3,26	0	39,9	0	б/н
итого		377	7,12	0,1	62	401,7	10,4	
Итого за 3 день		1539	40,66	36,75	221,39	1508,58	42,51	
День 4 вторник								
Завтрак	Каша манная с маслом	200	7,1	8	36,89	248,97	1,29	184
	Чай с сахаром	180	0,1	0	12,8	51,5	0	к/к
	Батон нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
	масло сливочное	10	1	8,3	1	75	0	13
итого		406	9,2	8,8	63,09	368,57	1,29	
Второй завтрак	Фрукты яблоко	100	0,44	0,44	9,77	47	10	б/н
Обед								
	Огурец свежий	35	0	0,3	0	0,9	4,9	б/к
	Суп гороховый.	200	5,12	3,6	14,88	112,8	4,8	99
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	0	325
	Гуляш	70	21,98	22,26	4,34	305,2	1,4	259
	Напиток вишневый	180	0,3	0,1	19,4	81,1	21,6	375
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0	б/н
итого		637	33,5	32,56	87,12	777,6	27,8	
Полдник	Омлет	120	9,65	15,93	1,82	189,28	0	214
	Зеленый горошек	35	0,6	0	1,3	7,8	0,8	к/к
	какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120,6	0,9	433
	Батон нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
итого		361	5,7	13,38	36,13	288,23	12,33	
Итого за 4 день		1504	48,84	55,18	196,11	1481,4	51,42	
День 5 пятница								
Завтрак	Каша рисовая с маслом	200	5,68	8	38,31	248,97	1,29	184
	чай	180	0,1	0	12,8	51,5	0	к/к
	печенье	30	1,95	6,9	18,3	144	0	б/н
итого		410	7,73	14,9	69,41	444,47	1,29	
Второй завтрак	Фрукт банан	100	1,55	0,55	21	96	10	б/н
Обед								
	Суп картофельный с мак. издел.	200	3,9	3,9	14,7	111,2	3,5	100
	Запеканка творожная	150	20,5	14,3	19,7	295,1	0,2	б/н
	молоко сгущенное	20	1,7	1,54	11,2	66	0	б/н
	Чай с сахаром	180	0,1	0	12,8	51,5	0	к/к
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0	б/н
итого		567	26,9	18,5	62,9	533,3	3,7	
Полдник	Снежок	180	4,68	4,5	18	135	1,6	401
	коржик молочный	50	2,95	5,63	30,69	186,93	0	б/н
итого		230	7,63	10,13	48,69	321,93	1,6	б/н
Итого за 5 день		1307	43,81	44,08	202	1395,7	16,59	
День 6 понед								
Завтрак	Каша ячневая	200	6,97	8,13	34,7	242,52	1,29	184
	Чай с сахаром	180	0,1	0	12,8	51,5	0	к/к
	Батон Нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н

	Масло сливочное	10	1	8,3	1	75	0	13
итого		416	10,07	17,23	61,9	437,12	1,29	
Второй завтрак	Фрукты яблоко	100	0,44	0,44	9,77	47	10	б/н
Обед	Кукуруза консер.	35	2,6	0,12	3,3	16,9	1,4	
	Щи из свеж капусты	200	2,24	3,28	6,08	64	17,6	84
	Котлета куринная	70	11,8	12,5	11,5	204,5	0,5	305
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,9	38,63	250,58	0	181
	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,4	3,6	442
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0	б/н
итого		672	28,45	23,3	93,41	688,88	23,1	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3	0,9	434
	Творог со сметаной	132	21,2	11,4	8,6	228,1	0,2	б/н
	батон нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
итого		338	28,2	16,6	30,3	390,5	1,1	
Итого за 6 день		1526	67,16	57,57	195,38	1563,5	35,49	
День 7 вторник								
Завтрак	Каша манная с маслом	120	9,65	15,93	1,82	189,28	0	214
	Чай с молоком	180	2,6	2,2	15,7	93,6	0,5	к/к
	Печенье	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
итого		30	1,95	6,9	18,3	144	0	б/н
Второй завтрак	Фрукты яблоки	100	0,44	0,44	9,77	47	10	б/н
Обед								
	Борщ	200	2,32	3,28	9,36	76	8,8	76
	Гуляш мясной	70	21,98	22,26	4,34	305,2	1,4	259
	Рис с овощами	150	3,7	6,3	32,8	203	0	325
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	60
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0	б/н
итого		637	30,56	32,3	86,08	757,3	11,92	
Полдник	Омлет	120	9,65	15,93	1,82	189,28	0	214
	Зеленый горошек	35	0,6	0	1,3	7,8	0,8	к/к
	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120,6	0,9	433
	Батон нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
итого		335	12,86	18,18	25,44	317,68	1,7	
Итого за 7 день		1102	45,81	57,82	139,59	1265,98	23,62	
День 8 среда								
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	5,3	6,9	20,8	167,3	0,6	189
	Чай	180	0,1	0	12,8	51,5	0	к/к
	Масло сливочное	10	1	8,3	1	75	0	13
	Батон Нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
итого		416	8,4	16	48	361,9	0,6	
Второй завтрак	фрукты банан	100	1,55	0,55	21	96	10	б/н
Обед	Помидор свежий	35	0,4	0,1	1,3	8,4	8,88	б/н
	Суп летной	200	3,6	4,24	8,88	88	11,2	103
	Котлета рыбная	70	9,1	5,8	10,3	128,9	0,2	239
	Пюре картофельное	150	3,09	5,39	20,25	140,65	4,99	335
	напиток брксничный	180	0,1	0,1	24	99,9	1,6	437
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0	б/н
итого		672	18,69	15,93	80,43	541,35	26,87	
Полдник	Кофейный напиток	180	0,3	0,1	23,6	96,7	0	376
	Салат из моркови и яблок	150	1,29	0,9	24	122	10,4	б/н
	Батон нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
	масло сливочное	10	1	8,3	1	75	0	13
	сыр	11	2,53	3,26	0	39,9	0	б/н
итого		377	7,12	13,36	62	401,7	10,4	б/н
итого		1565	35,76	45,84	211,43	1400,95	47,87	

Итого за 8 день		1565	35,76	45,84	211,43	1400,95	47,87	
День 9 четверг								
Завтрак	Каша пшеничная	200	8,26	8,26	39,99	267,03	1,29	184
	Чай	180	0,1	0	12,8	51,5	0	к/к
	Батон нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
	Масло сливочное	10	1	8,3	1	75	0	13
Второй завтрак	Снежок	100	4,68	4,5	18	135	1,6	401
	Итого	416	11,36	17,36	67,19	461,63	1,29	
Обед	Огурец свежий	35	0	0,3	0	0,9	4,9	б/к
	Суп рассольник домашний	200	2,64	3,44	11,44	7,2	9,6	90
	Гуляш куринный	75	9,4	6,5	2,1	132	0,4	б/н
	Макароны отварные	150	3,09	5,39	20,25	140,65	4,99	355
	какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120,6	0,9	433
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0	б/н
итого		677	20,14	18,18	71,81	476,85	20,79	
	Компот из сухофруктов	180	5	4,4	8,3	94,3	0,9	434
Полдник	Батон нарезной	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
	масло сливочное	10	1	8,3	1	75	0	13
	сыр	11	2,53	3,26	0	39,9	0	б/н
	винигрет	100	0,49	3,54	2,31	43,05	5,25	51
		327	11,02	20,3	25,01	320,35	6,15	
итого		1520	47,2	60,34	182,01	1393,83	29,83	
Итого за 9 день		1520	47,2	60,34	182,01	1393,83	29,83	
День 10 пятница		200	8,26	9,16	39,35	273,48	1,29	184
Завтрак	Каша пшеничная	180	2,6	2,2	15,7	93,6	0,5	к/к
	Чай с молоком	26	2	0,8	13,4	68,1	0	б/н
	Батон нарезной	10	1	8,3	1	75	0	13
	Масло сливочное							
		416	13,86	20,46	69,45	510,18	1,79	
итого	Фрукты яблоки	100	0,44	0,44	9,77	47	10	б/н
Второй завтрак		35	0,4	0,1	1,3	8,4	8,88	б/н
	Помидор свежий							
Обед	Суп молочный верм.	200	4,56	3,92	17,36	124	0,8	112
	Рис отварной с овощами	150	3,22	11,62	12,08	166,75	10,35	141
	Котлета мясная	70	10,5	10,78	8,82	175	0	272
	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,4	3,6	442
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0	б/н
		672	11,48	16,14	64,64	452,05	23,63	
итого	Снежок	180	4,68	4,5	18	135	1,6	401
Полдник	Коржик молочный	50	2,95	5,63	30,69	186,93	0	б/н
		230	7,63	10,13	48,69	321,93	1,6	
итого		1418	33,41	47,17	192,55	1331,16	37,02	
Итого за 10 день		1418	33,41	47,17	192,55	1331,16	37,02	
Итого за 10 дней		14374	470,2	520,39	1901,88	14175,99	360,76	
Среднее за 10 дней								