

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №8 г.Томска

Утверждаю:  
Заведующая МДОУ № 8  
Войнич Н.И.

---

М.П.  
31 августа 2022 год

Примерное десятидневное меню для детей с 1,6 до 7 лет в том числе для  
детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов  
на осенний период

## 1-й день, понедельник

Наименование	Выход		Ясли				Сад				№ рецептур
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая с маслом	150	180	4,37	3,89	23,7	165	5,19	7,57	31,6	220	168
Какао на молоке	150	180	2,8	3,2	19	132,5	3,36	4,8	22,8	159	397
Батон с маслом	20/10	25/10	4,8	6,1	14,6	98,15	7,2	9,1	21,9	147,2	1
Завтрак 2											
Сок	100	100	0,12	0	25,87	106,1	0,12	0	25,87	106,1	399
ОБЕД											
Салат из свежих огурцов	30	50	0,4	3,25	1,84	45,57	0,6	4,87	2,76	68,35	13
Суп с вермишелью	150	180	4,65	3,24	10,6	85,26	6,04	4,35	17,8	113,7	82
Жаркое по-домашнему	150	180	8,6	9,92	20,61	263,2	10,6	10,5	32,13	288,5	276
Компот из сухофруктов	150	180	0	0	13,35	55,35	0	0	17,8	73,8	376
Хлеб ржаной и Хлеб пшеничный	20/25	25/30	1,6	0,35	14,3	64	2,4	0,5	21,45	96	
ПОЛДНИК											
Молоко	150	180	4,2	4,8	13,9	124,9	5,6	6,4	10,4	153,9	
Крендель сахарный	50	70	0,63	1,5	1,55	60	0,8	2	2	80	460
УДИН											
Творожная запеканка с молочным соусом	100/20	120/30	9,38	11,69	19,28	173,8	10,22	9,11	21,1	142,2	237
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	15,52	45,4	0,12	0,01	10,6	54,4	392
Хлеб пшеничный	25	30	1,8	0,65	11,5	56	3,6	1,3	23	112	
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			43,45	48,6	205,6	1475	55,85	60,51	261,2	1815	

## 2-й день, вторник

Наименование	Выход		Жиры				Соль				№ рецептур
	Жиры	Соль	б	ж	у	Ккал	б	ж	у	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Суп молочный с вермишелью	150	180	2,57	3,94	18,72	115,2	3,42	5,25	24,96	153,6	93
Кофейный напиток	150	180	2,14	2,4	15,52	89	2,5	2,8	18,6	106,8	395
Батон с маслом и сыром	20/10/4	25/10/6	1,8	0,65	11,5	83	2,7	0,9	17,25	124,5	3
<b>Завтрак 2</b>											
Фрукт/сок/мороженое	100	100	0,12	0	25,87	106,1	0,12	0	25,87	106,1	
<b>ОБЕД</b>											
Помидор в нарезке	30	50	0,1	2,01	3,1	32,7	0,16	3,05	5,24	50,4	54-3н-2020
Суп гороховый с гречками	150	180	5,05	5,9	6,54	97,9	7,8	8,72	8,72	130,5	81, 115
Гуляш	50	60	6,83	9,3	3,46	111,3	9,1	10,4	4,61	148,4	277, 348
Каша гречневая	100	120	2,46	2,77	17,68	105,47	5,67	2,77	17,65	114,26	313
Кисель из ягод	150	180	0,75	0	13,65	57	1	0	18,2	76,00	378
Хлеб ржаной и Хлеб пшеничный	20/25	25/30	1,6	0,35	14,3	64	2,4	0,5	21,45	96	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кефир	150	180	4,2	4,8	13,9	224,9	5,6	6,4	19,4	153,9	401
Пряник/печенье	12	20	3,9	3,06	7,93	10,8	3,2	6,24	13,08	141,06	
<b>УЖИН</b>											
Рыба запеченная в сметанном соусе	60	80	8,16	10	16,94	192,7	8,24	10	15,41	131,7	252, 354
Картофельное пюре	100	120	2,4	2,7	10,6	105,4	2,6	2,7	17,6	114	321
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	14,52	45,4	0,12	0,01	10,6	54,4	392
Хлеб пшеничный	25	30	1,8	0,65	11,5	36	3,6	1,3	23	112	
<b>ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ</b>			43,98	48,56	205,93	1476,9	58,23	61,04	261,64	1813,6	

## 3-й день, среда

Наименование	Выход		Ясли				Сад				№ рецептур
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	Кзал	Б	Ж	У	Кзал	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша манная с маслом	150	180	10,38	8,69	23,28	123,8	9,22	10,11	29,1	242,2	168
Какао на молоке	150	180	2,8	5,2	19	132,5	3,36	4,8	22,8	159	397
Батон с маслом	20/10	25/10	1,8	0,65	11,5	83	2,7	0,9	23,25	124,5	1
<b>Завтрак 2</b>											
сок/Напиток из шиповника	100	50	0,12	0	15,87	106,1	0,12	0	25,87	106,1	398
<b>ОБЕД</b>											
Щи из свежей капусты	150	180	1,61	1,7	10,2	62,8	2,68	2,83	10,14	104,7	66
Картофельное пюре	100	120	2,4	4,7	16,6	105,4	2,6	2,7	17,6	114	321
Суфле куриное с рисом	50	60	9,26	11,1	13,49	133,8	10,68	17,13	31,19	178,4	311
Компот из сухофруктов	150	180	0	0	13,35	55,35	0	0	17,8	73,8	376
Хлеб ржаной и Хлеб пшеничный	20/25	25/30	1,6	0,35	14,3	64	2,4	0,5	21,45	96	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Чай с молоком	150	180	4,2	4,8	13,9	124,9	5,6	6,4	19,4	153,9	394
Полоска песочная с повидлом	40	50	3,64	6,26	21,96	179	5,82	10,01	23,13	186,00	491
<b>УЖИН</b>											
Омлет с овощами	100	120	2,56	4,85	10,64	128,4	5,77	5,26	10,19	139,1	215
Чай сладкий	180	200	0,1	0,01	12,52	45,4	0,13	0,01	2,26	45,6	392
Хлеб пшеничный	25	30	1,8	0,65	11,5	56	3,6	1,3	13	112	
<b>ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ</b>			42,27	48,96	208,2	1400	54,68	61,95	267,2	1835	





## 4-й день, четверг

Наименование	Выход		Жиры				Сал				№ рецептур
	Жиры	Сал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша жидкая молочная кукурузная	150	180	4,8	6,9	34,3	122,3	3,8	6,9	34,3	122,3	54-й-2020
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,80	5,20	19	132,5	3,36	3,80	22,8	159,00	395
Батон с джемом	20/10	25/10	4,8	6,1	14,6	98,15	7,2	7,1	21,9	147,2	2
<b>Завтрак 2</b>											
Фрукт/сок/мороженое	100	100	0,12	0	25,87	106,1	0,12	0	25,87	106,1	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из помидор и огурцов	30	50	0,4	3,25	1,84	45,57	0,6	4,87	2,76	68,35	15
Борщ со сметаной	150	180	6	2,2	13,8	127,2	8,9	2,48	18	169,2	57
Плов из птицы	150	180	6,6	5,46	4,49	111,52	3,71	8,72	5,26	130,26	304
Компот из ягод	150	180	0,75	0	10,65	57	1	0	18,2	76,00	375
Хлеб ржаной и Хлеб пшеничный	20/25	25/30	1,6	0,35	11,3	64	3,12	0,72	26,7	128	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Молоко	150	180	4,2	4,8	7,1	87	5,6	6,4	9,4	116	
Вафли/печенье	20	30	2,5	4	29	208	8,3	6	22	220	
<b>УЖИН</b>											
Суфле из рыбы	50	60	4,2	6	3,5	85,03	3,1	10,35	5	120	268
каша вязкая (рис)	100	110	2,93	2,82	10,87	122	4,4	6,23	31,31	183	314
соус белый	15	20	0,48	1,37	2,16	21,7	0,69	1,95	3,09	31	347
Чай сладкий	180	180	0,1	0,01	10,52	25,4	0,13	0,01	2,26	60,6	392
Хлеб пшеничный	25	30	1,8	0,65	11,5	56	3,6	1,3	13	112	
<b>ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ</b>			44,08	49,11	210,5	1469,5	57,63	66,83	261,85	1882,1	

5-й день, пятница											
Наименование	Выход		Ясли				Сад				№ рецептур
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
ЗАВТРАК											
Каша рисовая молочная	150	180	4,7	5,4	4,8	92,2	5,3	5,5	6	122,7	168
Какао на молоке	150	180	2,8	3,2	19	132,5	3,36	4,8	22,8	159	397
Батон с маслом	20/4	25/6	6,8	3,1	14,6	98,15	7,2	5,1	21,9	147,2	1
Завтрак 2											
Сок	100	100	0,12	0	15,87	106,1	0,12	0	25,87	106,1	399
ОБЕД											
салат из свежих помидоров с луком	30	50	0,4	3,25	1,84	45,57	0,6	4,87	2,76	68,35	14
Рассольник ленинградский со сметаной	150	180	1,41	3,93	14,74	59,4	1,99	6,34	15,35	#####	76
Макаронны отварные	90	110	4,9	4,34	11,7	130,9	5,6	6,1	13	144,4	317
Тефтели в соусе	50/15	60/20	5,45	6,9	14,81	104	7,54	10,08	5,77	188,8	287,348
Компот из сухофруктов	150	180	0	0	13,35	55,35	0	0	17,8	73,8	376
Хлеб ржаной и Хлеб пшеничный	20/25	25/30	1,6	0,35	14,3	34	2,4	0,5	21,45	96	
ПОЛДНИК											
Снежок	150	180	4,2	4,8	23,9	114,9	5,6	6,4	19,4	133,9	401
как творожный	40	50	1,9	7,01	16,2	100,8	2,2	4,6	28,9	145,9	54 58 2020
УЖИН											
Овощное рагу	130	160	6,4	5,6	21	198,2	5,5	7,7	29,1	187,5	137
Чай сладкий	150	200	0,1	0,01	8,52	45,4	0,13	0,01	12,26	60,6	392
Хлеб пшеничный	25	30	1,8	0,65	11,5	56	7,6	1,3	23	112	
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			42,58	48,54	206,1	1463	55,14	63,3	265,4	1865	

## 6-й день, понедельник

Наименование	Выход		Ясли				Сад				№ рецептур
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша из смеси круп с маслом	150	180	4,37	5,89	13,7	165	3,19	7,57	21,6	120	168
Кофейный напиток	150	180	2,8	3,2	10	132,5	3,36	4,8	12,8	159	395
Батон с маслом, сыром	20/10/4	25/10/6	1,8	2,65	11,5	83	2,7	1,9	17,25	124,5	3
<b>Завтрак 2</b>											
Сок	100	100	0,12	0	15,87	106,1	0,12	0	15,87	106,1	399
<b>ОБЕД</b>											
Салат из свежей капусты	30	50	0,6	3	6,9	56	0,71	3,2	7,3	84	20
Суп с фасолью со сметаной	150	180	5	2,2	13,8	127,2	10,9	2,48	18	169,2	81
Картофельное пюре	100	120	2,4	2,7	16,6	105,4	2,6	2,7	17,6	114	321
Виточки куриные	50	60	7,3	8,1	27,3	135,6	7,37	14,1	24,12	154,4	306
Компот из свежей ягоды	150	180	0	0	13,35	55,35	0	0	17,8	73,8	376
Хлеб ржаной и Хлеб пшеничный	20/25	25/30	1,6	0,35	14,3	64	2,4	0,5	21,45	96	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Молоко	150	180	4,2	4,8	13,9	124,9	5,6	6,4	19,4	153,9	460
Коржик молочный	50	70	3	6,1	10,83	90	4,00	4,10	23,70	=====	496
<b>УЖИН</b>											
Пудинг из творога с рисом с молочным соусом	100/20	120/30	7,35	6,8	14,73	119,2	8,62	12,1	27,27	163	236, 351
Чай сладкий	150	180	0,1	0,01	10,52	45,4	0,13	0,01	2,26	60,6	392
Хлеб пшеничный	25	30	1,8	1,65	11,5	56	3,6	1,3	23	112	
<b>ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ</b>			42,44	47,45	204,8	1466	55,3	61,16	269,4	1811	



7-й день, вторник											
Наименование	Выход		Ясли				Сад				№ рецепт
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша пшеничная с маслом	150	180	2,9	4,7	27,4	189,2	3,17	5,41	24,2	136,7	168
Какао на молоке	150	180	2,14	2,4	15,52	89	2,5	2,8	18,6	106,8	397
Батон с маслом	20/10	25/10	2,8	6,1	14,6	98,15	4,2	9,1	11,9	147,2	3
<b>Завтрак 2</b>											
Фрукт/сок/мороженое	100	100	0,12	0	25,87	106,1	0,12	0	25,87	106,1	
<b>ОБЕД</b>											
Свекольник со сметаной	150	180	3,05	5,9	6,54	97,9	4,8	8,72	8,72	130,5	76
каша рассыпчатая перловая	100	120	3,44	3,1	20	130	4,3	3,87	20	162,5	313
Котлета с соусом томатным	50/15	60/20	5,5	4,5	10,4	138	5,7	5,9	20,3	107	282
Компот из свежих ягод	150	180	0,75	0	13,65	57	1	0	18,2	76,00	375
Хлеб ржаной и Хлеб пшеничный	20/25	25/25	1,6	0,35	14,3	64	2,4	0,5	21,45	96	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Ряженка	150	180	4,2	4,8	13,9	124,9	5,6	6,4	19,4	153,9	401
Пряник/печенье	12	20	3,9	3,06	7,93	10,8	3,2	6,24	13,08	141,1	
<b>УЖИН</b>											
Рис с овощами	110	120	2,4	2,68	8,6	105,8	2,64	2,8	17,9	114	166
Биточки из рыбы	50	60	7,72	4,18	8,46	97,26	7,35	3,8	12,73	119,2	255
Чай с сахаром	150	200	2,2	4,8	10	43,7	5,6	4,4	19,3	91,6	392
Хлеб пшеничный	25	30	1,8	0,65	9,5	56	3,6	1,3	13	112	
<b>ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ</b>			44,52	47,22	206,7	1408	56,18	61,24	264,7	1801	

## 8-й день, среда

Наименование	Выход		Ясли				Сад				№ рецептур
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша ячневая с маслом	150	180	4,9	6	34,4	130,5	9,2	8	45,8	307,3	168
Кофейный напиток	150	180	2,8	3,2	19	132,5	3,36	6,8	15,8	159	395
Батон с сыром	20/4	25/6	1,8	0,65	11,5	83	2,7	0,9	17,25	124,5	3
<b>Завтрак 2</b>											
сок/Напиток из шиповника	100	50	0,12	0	25,87	106,1	0,12	0	20,87	106,1	398
<b>ОБЕД</b>											
винегрет	30	50	3,78	6,3	8,27	127,3	5,04	8,4	23,03	#####	45
Щи со сметаной	150	180	8	2,2	13,8	127,2	8,9	2,48	18	169,6	67
Каша гречневая	100	120	2,46	4,77	17,68	105,5	2,67	2,77	17,65	114,3	313
Гуляш	50	60	6,8	10,5	11,35	241	8,2	13,75	13,7	142,6	277,348
Компот из сухофруктов	150	180	0	0	13,35	55,35	0	0	17,8	73,8	376
Хлеб ржаной и Хлеб пшеничный	20/25	25/30	1,6	0,35	14,3	64	2,4	0,5	21,45	96	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Чай на молоке	150	180	4,2	4,8	7,1	87	5	5,7	8,52	74,4	394
Пирожок с картошкой	50	70	0,63	1,5	1,55	60	0,8	2	2	80	454,503
<b>УЖИН</b>											
Макароньы отварные с сыром	100	150	6,7	7,1	10,6	16,5	5,7	10,1	21,6	116,5	64-3г-2020
Чай с лимоном	150	180	0,1	0,01	8,52	45,4	0,13	0,01	2,26	60,6	393
Хлеб пшеничный	25	30	1,8	1,65	11,5	36	3,6	1,3	23	75	
<b>ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ</b>			45,69	49,03	208,8	1417	57,82	62,71	268,7	1869	

## 9-й день, четверг

Наименование	Выход		Ясли				Сад				№ рецептур
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
ЗАВТРАК											
Каша "Дружба" с маслом	150	180	10,96	8,49	18,12	195,2	6,1	7,3	20,9	340,5	168
Какао на молоке	150	180	2,80	3,20	19	132,5	3,36	3,80	22,8	=====	397
Батон с маслом	20/10	25/10	4,8	4,1	14,6	98,15	4,2	9,1	21,9	147,2	1
Завтрак 2											
Фрукт/сок/мороженое	100	100	0,12	0	25,87	106,1	0,12	0	25,87	106,1	
ОБЕД											
Салат из свеклы с черносливом	30	50	0,46	1,62	10,96	27,68	0,69	2,43	16,44	41,52	28
Суп крестьянский со сметаной	150	180	2,5	5,2	10,7	78	3,9	6,7	28,3	104	80
Картофельное пюре	100	120	2,4	2,7	17,6	105,4	2,6	2,8	17,6	114	321
Бефстроганов из печени	50	60	5,7	8,6	15,68	221,1	15,26	7,8	20,9	194,8	278
Кисель из свежих ягод	150	180	0,75	0	13,65	57	1	0	18,2	76,00	378
Хлеб ржаной и Хлеб пшеничный	20/25	25/30	1,6	0,35	7,3	64	2,4	0,5	21,45	96	
ПОЛДНИК											
кефир	150	180	4,2	4,8	7,1	87	5	5,7	8,52	104,4	401
кекс столичный	40	50	3,3	4,12	10,93	20,8	3,3	4,12	9,93	122,8	487
УЖИН											
Ленивые вареники с маслом	100	130	3,2	5,03	10,03	163	3,75	8,7	8	84,7	229-230
Чай сладкий	150	200	0,1	0,01	10,52	45,4	0,13	0,01	2,26	56,6	392
Хлеб пшеничный	25	30	1,8	0,65	11,5	56	3,6	1,3	23	112	
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			44,69	48,87	203,6	1457	55,41	60,26	266,1	1860	



## 10-й день, пятница

Наименование	Выход		Ясли				Сад				№ рецептур
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша пшеничная с маслом	150	180	4,4	4,5	22,6	179,5	6,7	11	26,02	209	168
Кофейный напиток	150	180	4,8	4,2	19	132,5	3,36	7,8	22,8	159	395
Батон с маслом	20/10	25/10	1,8	2,65	11,5	83	2,7	0,9	17,25	124,5	1
<b>Завтрак 2</b>											
Сок	100	100	0,12	0	25,87	106,1	0,12	0	25,87	106,1	399
<b>ОБЕД</b>											
Рассольник домашний со сметаной	150	180	2,5	8,2	16,7	96,75	3,9	8,7	22,3	129	75
Ленивые голубцы с соусом	110/15	150/30	3,63	10,32	25,32	224,4	3,93	10,7	27,46	243,1	298,355
Компот из сухофруктов	150	200	0	0	13,35	55,35	0	0	17,8	73,8	376
Хлеб ржаной и Хлеб пшеничный	20/25	25/30	1,6	1,35	14,3	64	2,4	0,5	21,45	96	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Молоко	150	180	6,2	6,8	13,9	124,9	7,6	6,4	19,4	153,9	
Сухой завтрак	20	30	0,4	1	11,3	46	0,8	1	22,6	92,00	
<b>УЖИН</b>											
Рыба под ослетом	100	110	16,2	7,03	8,03	240	19,72	12,76	15,15	310,3	249
Чай сладкий	150	200	0,1	0,01	10,52	45,4	0,13	0,01	2,26	60,6	392
Хлеб пшеничный	25	30	1,8	1,65	11,5	56	3,6	1,3	23	112	
<b>ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ</b>			43,55	47,71	203,9	1454	54,96	61,07	263,4	1869	