

Российская федерация
Свердловская область
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 25 общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением познавательно-речевой деятельности
623955 г. Тавда , Свердловская область, ул. Дзержинского, 2В телефон: (343) 603-09-32
ИНН 6634007631 / КПП 667601001 E-mail: Dou25TAVDA@yandex.ru.

Утверждаю
Заведующий МКДОУ детский сад № 25
О.Н. Глебова
12.01.2026



**Примерное десятидневное безмолочное меню для детей дошкольного возраста
с длительностью пребывания 10,5 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200	4,32	4,68	28,86	190,32	0,4
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2
	Чай	200	0	0	6,36	26,54	0,26
Итого завтрак		420	7,5	5,58	64,53	332,72	0,86
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	2,31	3,46	10,24	79,05	3,9
	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	200	1,8	4,1	12,2	90,2	3
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1	0,5
	Мясо говядины отварное	75	21,4	13,1	0,63	226,95	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	20,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0
Итого обед		725	32,15	24,08	74,27	610,22	57,56
Уплотненный полдник	Морковь тушеная	75	1,1	2,5	7,9	54,8	0,38
	Яйцо отварное	40	0,2	0,2	0,01	2,5	0
	Мясо говядины отварное	75	21,4	13,1	0,63	226,95	
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94	49,24	11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2
Итого полдник		420	25,02	16,07	36,51	395,86	12,58
Итого за 1 день		1665	65,17	45,83	185,41	1380,2	74

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным	200	2,3	4,9	21,8	137,6	0,5
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93
Итого завтрак		420	5,48	5,8	60,19	291,36	1,63
Второй завтрак	Апельсин	150	0,94	0,21	10,81	37,8	30
Итого второй завтрак		150	0,94	0,21	10,81	37,8	30
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,96	4,05	6,81	56,22	22,4
	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70	5,3
	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2	10,74
	Рыба отварная	80	19,3	6	0	143,47	0,9
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0,06	17,72	80,48	50,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0
Итого обед		730	27,6	18,39	71,25	546,53	89,5
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,2	34,8	199,9	0
	Мясо говядины отварное	75	21,41	13,1	0,6	226,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8
Итого полдник		455	28,7	16,57	62,25	533,56	2
Итого за 2 день		1755	62,72	40,97	204,5	1409,25	123,13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200	3,76	3,98	29,74	180,72	0,4
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0
	Яйцо отварное	40	0,2	0,2	0,01	2,5	0
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93
Итого завтрак		440	7,06	5,08	54,83	291,62	1,33
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,71	0,12	5,6	26,46	2,1
	Уха рыбацкая	200	6,84	2,3	11,04	99,1	5,4
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,25	9,1	6,4	172,32	0,5
	Морковь тушеная	150	2,1	6,91	15,69	136,12	2
	Компот сухофрукты	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2
Итого обед		730	27,32	19,22	87,56	609,29	61,36
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	0,5	4,3	0,08	46,3	0,28
	«Березка»	100	7,42	10,47	64,34	381	0
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8
Итого полдник		450	7,92	14,77	76,24	471,64	1,08
Итого за 3 день		1720	42,8	39,17	228,73	1413,95	66,77

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,2	34,8	199,9	0
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93
Итого завтрак		370	8,19	4,1	73,19	353,66	1,13
Второй завтрак	Яблоко	150	0,52	0,52	15,58	53,46	15,0
Итого второй завтрак		150	0,52	0,52	15,58	53,46	15,0
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,45	6,34	62,76	14
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,34	2,78	7,8	57,4	5
	Биточки (котлеты) из мясо куры	80	15,38	3,94	6,20	118,60	0,3
	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	150	4,06	5,54	28,71	178,11	0,9
	Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,8	55,6	50,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0
Итого обед		730	24,32	17,27	80,57	537,63	70,2
Уплотненный полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,92	30,18	176,6	
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	11,82	11,17	0,6	166,9	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2
Итого полдник		450	17,82	15,36	57,63	450,21	2
Итого за 4 день		1700	50,9	37,3	227	1395	88,3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	200	4,32	5,56	27,84	199,32	0,35
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93
Итого завтрак		420	7,5	6,46	66,23	353,08	1,48
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3
Обед	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,56	4,17	7,94	51,02	3,2
	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	200	1,8	4,1	12,2	90,2	3
	Капуста тушенная	150	3,5	2,9	17,4	101,1	0,5
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,08	12,8	6,36	187,96	0,09
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16
Итого обед		730	21,08	24,49	77,7	543,2	56,94
Уплотненный полдник	Огурец консервированный	40	0,3	0,4	0,91	4,68	22,4
	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2	10,74
	Мясо говядины отварное	75	21,41	13,1	0,6	226,95	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2
Итого полдник		495	26,59	17,87	49,66	469,54	35,14
Итого за 5 день		1745	55,67	48,92	203,69	1407,22	96,56

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200	3,76	3,98	29,74	180,72	0,4
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0
	Яйцо отварное	40	0,2	0,2	0,01	2,5	0
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93
Итого завтрак		480	7,06	5,08	54,83	291,62	1,33
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	3,0
Итого второй завтрак		100	0,35	0,35	10,38	39,6	3,0
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,58	4,08	7,45	58,15	3,86
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,34	2,78	7,8	57,4	5
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,95	30,18	176,63	0
	Мясо кур отварное (порционное, без кости)	70	11,82	11,17	0,6	166,9	0
	Гренки	20	1,71	0,19	10,94	49,89	1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0
Итого обед		740	22,31	22,69	90,77	621,89	60,02
Уплотненный полдник	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	150	4,5	5,79	38,63	234,42	1,2
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8
Итого полдник		370	4,58	5,79	63,76	324,12	2,2
Итого за 6 день		1650	34,30	33,91	219,74	1277,23	66,55

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным и отрубями	200	4,02	6,44	26,32	174,24	0,53
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93
Итого завтрак		440	7,12	7,34	51,4	282,64	1,46
Второй завтрак	Банан	160	1,68	0,11	24,41	89,71	36,0
Итого второй завтрак		160	1,68	0,11	24,41	89,71	36,0
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,05	8	59,1	0
	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70	5,3
	Печень (безмолочное меню)	70	17,11	11,44	0	189,42	3,53
	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2	10,74
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0
	Чеснок	3	0,15		0,15	1,04	
Итого обед		723	25,1	23,81	71,95	563,68	69,73
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	0,5	4,3	0,08	46,3	0,28
	Зеленый горошек	20	0,6	0	0,1	8,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2
	Мармелад	20	0,16	0	30,64	105,48	0
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94	49,24	11
Итого полдник		420	3,58	4,57	58,79	271,39	12,48
Итого за 7 день		1703	37,48	35,83	206,55	1207,42	119,67

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200	4,32	4,68	28,86	190,32	0,4
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0
	Яйцо отварное	40	0,2	0,2	0,01	2,5	0
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93
Итого завтрак		440	7,62	5,78	53,95	301,22	1,33
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0
Обед	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	60	0,9	5,14	7,41	78,44	3,86
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,34	2,78	7,8	57,4	5
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1	0,5
	Мясо говядины отварное	75	21,4	13,1	0,63	226,95	0
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0
	Гренки	20	1,71	0,19	10,94	49,89	1
Итого обед		745	31,99	24,63	77,98	628,7	60,52
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,2	34,8	199,9	0
	Мясо говядины отварное	75	21,4	13,1	0,63	226,95	0
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2
Итого полдник		445	26,5	16,3	60,53	516,55	1
Итого за 8 день		1730	66,61	46,81	202,56	1485,87	65,85

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	150	4,1	5,5	28,71	178,14	0,52
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93
Итого завтрак		370	7,28	6,4	67,1	331,9	1,65
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,14	3,7	9,49	74,77	22,54
	Щи из свежей капусты (безмолочное меню)	200	1,38	1,88	7,4	51,56	5,37
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,25	9,1	6,4	172,32	0,5
	Свекла тушенная	150	2,41	5,9	16,8	125,9	0
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0
Итого обед		730	20,32	21,1	73,89	537,47	78,57
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	0,5	4,3	0,08	46,3	0,28
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	82,44	
	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,82	32,94	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2
	Чай с сахаром	200			11,82	44,34	0,8
Итого полдник		430	5,46	8,31	45,11	268,39	2,28
Итого за 9 день		1630	33,56	35,91	196,2	1179,16	85,5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,9	30,1	176,63	0,42
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0
	Яйцо отварное	40	0,2	0,2	0,01	2,5	0
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93
Итого завтрак		390	7	5	55,19	287,53	1,35
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0
Обед	Кукуруза консервированная	50	1,1	0,22	9,3	48,8	2,1
	Суп лапша	200	1,96	3,4	14,82	93,78	4,52
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	11,82	11,17	0,6	166,9	
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1	0,5
	Напиток из шиповника	200	0,42	0	20,72	77,02	89,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0
Итого обед		710	21,44	18,17	79,56	552,76	96,12
Уплотненный полдник	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2	10,74
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2
	Сельдь	30	5,13	2,57	0	44,14	0
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94	49,24	11
Итого полдник		410	10,05	6,94	49,27	286,95	22,94
Итого за 10 день		1610	38,99	30,21	194,12	1168,64	123,41

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075127

Владелец Глебова Оксана Николаевна

Действителен с 04.04.2025 по 04.04.2026