



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 31 "

Л. Ю. Антонова

01 ноября 2024 г.

Примерное 10-дневное меню
для детей в возрасте от 3 до 7 лет,

посещающих дошкольные образовательные учреждения

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав				
			белки,г	жиры,г	углеводы	Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С, мг
1 ДЕНЬ							
	Завтрак						
14\4	Каша ячневая молочная с маслом	200	6,0	5,3	33,7	195,0	0,4
12\10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,3
3\13	Батон(нарезной) с сыром	30\10	4,7	3,1	13,0	100,1	0,1
	Итого		12,1	9,8	57,9	356,1	0,8
10-00 час	Витوشка	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
1\1	Горошек зелёный	50	3,1	3,7	6,4	36,0	4,9
16\2	Суп картофельный с крупой	180	2,4	4,0	16,5	105,0	4,7
20\8	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	8,4	163,0	1,1
8\3	Капуста тушеная	75	1,8	1,5	8,7	47,0	15,7
3\3	Пюре картофельное	75	1,6	2,1	11,2	67,5	5,4
06.окт	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	20,0	72,0	50,1
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,0	14,1	69,0	0,0
	Итого		25,5	21,3	99,7	630,3	81,9
	Полдник						
7\12	Ватрушка со сметаной	60	5,2	7,6	28,3	205,8	0,1
	Кисломолочные продукты	200	5,80	6,40	9,40	117,00	2,60
	Итого		11,0	14,0	37,7	322,8	2,7
	Итого за день		49,0	45,5	205,1	1351,9	95,4
%ккал						75,1	
2 ДЕНЬ							
	Завтрак						
16\4	Каша молочная ассорти						
	(рис, пшено) с маслом слив.	180	4,5	5,3	23,0	157,0	0,5
13\10	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12,1	80,1	0,5
3\13	Батон(нарезной) с сыром	25\10	4,7	3,1	13,0	100,1	0,0
	итого		11,9	11,0	48,1	337,2	1,0
10-00 час	Напиток из яблок	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7
	Обед						
10\1	Салат из моркови с раст.маслом	50	0,6	3,3	5,5	53,3	2,2
14\2	Суп из овощей со сметаной	180	1,4	4,7	8,8	79,0	6,2
14\8	Печень по строгоновски	80	10,4	10,5	2,0	144,0	0,0
43\3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163,0	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	17,9	65,0	45,1
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Хлеб ржаной	37,5	3,0	0,4	17,6	86,3	0,0

	Итого		22,7	22,5	95,8	661,4	53,5
	Полдник						
17-2\12	Пирожок с повидлом	70	4,2	3,4	42,4	214,0	0,1
	Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100,0	1,0
	Итого		9,4	8,7	50,5	314,0	1,1
	Итого за день		44,0	42,2	205,0	1355,8	56,3
						75,3	
3 ДЕНЬ							
	Завтрак						
8\4	Каша геркулесовая с маслом	180	5,70	6,70	29,20	182,00	0,40
12\10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,30
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2,34	5,66	30,54	115,90	0,00
	Итого		9,44	13,76	70,94	358,90	0,70
10-00 час	Напиток из апельсинов	100	0,14	0,03	12,20	50,34	9,00
	Обед						
24\1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растит. маслом	50	0,60	4,10	6,80	62,00	1,60
19\2	Суп картофельный с рыбой	200	7,20	4,10	14,40	119,00	7,00
32\8	Голубцы ленивые из мяса говяд.	80	7,60	5,20	6,40	99,00	2,20
2\3	Картофель в молоке	130	2,90	3,40	17,50	109,00	7,70
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	18,30	72,00	50,00
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Хлеб ржаной	37,5	3,00	0,40	17,60	86,00	0,00
	Итого		24,00	17,48	95,37	617,80	68,50
	Полдник						
	Кисломолочные продукты	200	5,20	6,40	9,40	117,00	2,60
5\12	Ватрушка с творогом	65,0	8,5	8,1	27,0	212,0	0,1
	Итого		13,7	14,5	36,4	329,0	2,7
	Итого за день		47,28	45,77	214,91	1356,04	80,90
% ккал						75,34	
4 ДЕНЬ							
	Завтрак						
19\5	Суфле творожное со сгущен.мол.	100\10	15,40	13,15	19,40	258,00	0,20
11\10	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,2	36,0	0,8
	Батон с маслом	30\5	2,6	4,1	15,7	111,1	0,0
	Итого		18,1	17,3	44,3	405,1	1,9
10-00 час	Напиток из яблок и апельсин	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7
	Обед						
5\1	Салат из свеж. Капусты с морков.	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5
20\2	Суп лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12,0	78,0	0,4
6\9	Запеканка карт.фарш.отв.м\кур	200	13,8	11,9	31,4	279,0	15,0
15\10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59,0	80,1
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Хлеб ржаной	37,5	3,0	0,4	17,6	86,3	0,0
	Итого		25,0	21,6	97,1	636,1	59,8
	Полдник						
	Молоко кипяченое	180	5,20	5,30	8,10	100,00	1,00
	Пирожок с капустой и яйцом	70	5,0	6,0	24,1	171,8	8,1
	Итого		10,2	11,3	32,2	271,8	9,1
	Итого за день		53,3	50,2	184,3	1356,2	71,5
% ккал						75,3	
5 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\6	Омлет запечённый	100	9,8	13,1	1,7	164,0	0,1

13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52
3\13	Хлеб с сыром	30\10	4,91	2,93	14,01	104,00	0,07
	итого		17,71	18,93	29,11	357,00	0,69
10-00 час	Напиток из свежих апельсинов	100	0,14	0,03	12,20	50,34	9,00
	Обед						
30\1	Салат из отвар.картоф.морк.лука,солёным огурцом, растит. маслом	50	0,67	0,50	4,50	66,70	1,67
8\2	Щи из свежей капусты со сметан.	180	1,30	2,30	6,70	48,00	9,80
5\8	Плов из отварного мяса говядины	180	13,40	13,10	33,10	299,00	0,90
	Кисель фруктовый	180	0,02	0,00	20,40	81,80	45,10
	Хлеб ржаной	37,5	3,00	0,40	17,60	86,30	0,00
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Итого		20,69	25,01	108,55	652,60	57,47
	Полдник						
	Кисломолочные продукты	180	5,20	5,80	8,50	105,00	2,30
	Пряники	50	2,50	3,00	38,50	190,00	0,00
	Итого		7,70	8,80	47,00	295,00	2,30
	Итого за день		46,24	52,77	196,86	1354,94	69,46
% ккал						75,27	
6 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\4	Каша гречневая молочная с маслом	180,0	6,5	6,0	30,2	186,0	0,4
2\13	чай с молоком	180	0,0	0,0	8,2	31,5	0,3
	Батон с маслом	30\5	2,6	4,1	15,7	111,7	0,0
	Итого		15,1	16,2	54,6	329,2	0,7
10-00 час	Напиток Витошка	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
10\1	Салат из моркови с маслом раст.	30,0	0,3	2,0	3,9	32,0	1,3
11\2	Рассольник с крупой и сметаной	180,0	1,7	4,0	12,5	89,0	4,8
5\9	Биточек из мяса кур	70,0	12,5	10,2	10,6	185,0	0,3
54-21г-2020	Горошница	120,0	11,6	1,0	27,0	163,8	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	19,9	72,0	50,2
	Хлеб пшеничный(витаминизирован)	20	1,50	0,20	9,60	47,20	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	3,0	0,4	17,6	86,3	0,0
	Итого		31,1	17,8	101,1	675,3	56,6
	Полдник						
2\6	Сдоба "Обыкновенная"	60	5,30	3,90	33,80	188,00	0,02
	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	9,4	117,0	0,0
	Итого		11,1	10,3	43,2	305,0	0,0
	Итого за день		57,7	44,7	208,7	1352,2	67,3
						75,1	
7 ДЕНЬ							
	Завтрак						
21\2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95,0	0,4
12\10	Какао с молоком	180,0	3,5	3,1	22,1	135,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2,34	5,66	30,54	115,90	0,00
	Итого		12,6	16,2	80,1	345,9	0,7
10-00 час	напиток из апельсинов и яблок	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7
	Обед						
10\1	Салат из свеклы с соленым огурцом	50,0	0,6	4,1	3,8	51,0	1,2
15\2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	180,0	4,6	11,1	13,8	169,0	6,4
9\7	Биточки рыбные	70,0	9,6	1,4	5,6	74,0	0,4

45\3	Каша рисовая рассыпчатая	130,0	2,8	4,1	19,2	170,7	8,2
6\10	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	17,9	65,0	45,1
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,6	47,2	0,0
	Хлеб ржаной	37,5	3,0	0,4	17,6	86,3	0,0
	Итого		23,6	19,1	78,6	663,2	58,8
	Полдник						
№806	Коржик молочный	60,0	4,2	7,2	39,8	281,0	0,1
	Чай с лимоном	180,0	5,2	5,8	8,5	32,4	2,3
	Итого		16,4	15,7	40,4	313,4	0,1
	Итого за день		52,7	51,0	209,8	1365,7	60,3
%ккал						75,9	
8 ДЕНЬ							
	Завтрак						
18\4	Каша ассорти (рис, греча)	200,0	5,1	5,9	24,7	172,0	0,5
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
3\13	хлеб пшеничный с маслом и сыром	30\7\10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,1
	Итого		13,0	11,7	52,1	365,0	1,1
10-00 час	Напиток из яблок	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7
	Обед						
1\1	Горошек зелёный	50	1,55	1,85	3,20	36,00	4,90
5\2	Свекольник со сметаной	180,0	1,5	3,9	12,3	83,7	4,8
3\3	Пюре картофельное	150,0	3,1	4,2	20,6	135,0	10,7
№64	Колбаски витаминные	60	9,4	11,7	1,9	150,6	0,0
8\10	Кисель фруктовый	180,0	0,1	0,0	22,1	86,4	46,1
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Хлеб ржаной	37,5	3,0	0,4	17,6	86,3	0,0
	Итого		21,0	22,3	92,0	648,8	66,5
	Полдник						
	Молоко кипяченое	180,0	5,2	5,3	8,1	100,0	0,0
№550	Манник	100,0	5,5	5,2	31,1	193,1	0,2
	Итого		10,7	10,5	39,2	293,1	0,2
	Итого за день		50,8	48,1	207,2	1350,1	89,2
						75,0	
9 ДЕНЬ							
	Завтрак						
11\4	Каша пшеничная молочная	180	5,90	5,40	29,30	185,00	0,40
	и маслом сливочным						
12\10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,3
1\13	Батон с маслом	30\5	2,60	4,10	15,70	111,50	0,00
	Итого		9,90	10,90	56,20	357,50	0,70
10-00 час	Напиток из апельсинов	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
17\2	Суп картофельный с бобовыми	180	3,80	3,60	16,70	106,00	4,10
3\9	Рагу из мяса кур	150	17,80	19,60	19,20	266,00	5,10
15\10	Напиток из шиповника	180,0	0,2	0,1	16,3	59,0	80,1
4\1	Салат из капусты с кукур.луком.м\р	60	1,0	4,0	6,2	64,0	18,3
	Хлеб ржаной	37,5	3,00	0,40	17,60	86,30	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	14,10	70,80	0,00
	Итого		28,10	28,00	90,10	652,10	107,60
	Полдник						
	Молоко кипяченое	180,0	5,2	5,3	8,1	100,0	1,0
18\5	Пудинг из творога с морковью	100	12,00	9,20	15,60	195,00	0,62
	Итого		17,20	14,50	23,70	295,00	1,62
	Итого за день		55,6	53,8	179,8	1347,3	119,9
% ккал						74,9	

10 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\6	Омлет запечённый	100	9,8	13,1	1,7	164,0	0,1
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,50
	Батон с сыром	25\10	3,10	3,10	13,00	100,10	0,10
	Итого		15,90	19,10	28,10	353,10	0,70
10-00 час	Фрукты	100	0,03	0,03	10,68	43,19	0,70
	Обед						
27\1	Салат из отвар.карт.кукур.лука,м\р	60	1,10	4,10	7,30	72,00	6,96
29,2	Суп пюре картофельный с гренками	200	2,50	2,60	12,70	82,00	0,40
43\3	Макароны отварные	130	4,60	3,30	29,60	163,00	0,00
10\7	Кнели рыбные паровые	70	10,00	5,10	3,60	100,00	0,60
6\10	Компот из сухофруктов	200,0	0,4	0,0	17,9	64,8	45,1
	Гренки	20	1,7	0,2	11,3	53,0	0,0
	Хлеб ржаной	37,5	3,00	0,40	17,60	86,30	0,00
	Итого		23,30	15,70	100,00	621,10	53,06
	Полдник						
	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	9,4	117,0	2,6
	Кондитерские изделия	50,0	3,5	8,0	34,0	220,0	0,0
	Итого		9,30	14,40	43,40	337,00	2,60
	Итого за день		48,53	49,23	110,28	1354,39	57,06
% ккал						75,24	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141514900147118237364352380878080503098084945417

Владелец Антонова Лариса Юрьевна

Действителен с 24.09.2024 по 24.09.2025