



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Детский

сад № 31

Л. Ю. Антонова

"01" июня 2024 г.

**Примерное 10-дневное меню
для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения**

посещающих дошкольные образовательные учреждения							
Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав				Витамин С, мг
			белки,г	жиры,г	углеводы	Энергетическая ценность ККАЛ	
1 ДЕНЬ							
	Завтрак						
14\4	Каша ячневая молочная с маслом	180	5,4	4,7	30,3	176,0	0,4
14.окт	Какао с молоком	200	3,8	3,4	24,5	141,2	0,3
3\13	Хлеб с сыром	30\7	4,9	2,8	14,0	104,0	0,1
	Итого		14,1	10,9	68,8	421,2	0,8
10-00 час	Витوشка	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
21\1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,3	4,9	1,2	50,0	3,8
18\2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,6	1,0	11,0	63,0	2,1
25\8	Пудинг из мяса говядины	70	14,8	13,6	0,7	184,0	0,1
8\3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94,0	31,3
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	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		25,3	23,1	76,4	594,6	87,4
	Полдник						
7\12	Ватрушка с повидлом	50	3,0	2,4	30,0	152,0	0,3
	Кисломолочные продукты	200	5,80	6,40	9,40	117,00	2,60
	Итого		8,8	8,8	39,4	269,0	2,9
	Итого за день		48,6	43,2	194,4	1327,5	101,1
%ккал						73,8	
2 ДЕНЬ							
	Завтрак						
16\4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом слив.	180	4,5	5,3	23,0	157,0	0,5
		180	2,7	2,6	12,1	80,1	0,5
13\10	Кофейный напиток	30\7	2,3	3,0	17,3	135,4	0,0
1\13	Хлеб пшеничный с маслом		9,5	10,9	52,4	372,5	1,0
	итого	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7
10-00 час	Напиток из яблок						
	Обед						
10\1	Салат из помидор с растительным маслом	50	0,6	3,3	5,5	53,3	2,2
19\2	Суп картофельный с рыбой	200	7,5	4,1	13,0	119,0	7,0
14\8	Печень по-строгановски	80	10,4	10,5	2,0	144,0	0,0
3\3	Картофельное пюре	150	3,1	4,3	22,4	135,0	10,7
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	19,8	72,2	50,1
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Хлеб ржаной	35	0,0	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		24,3	22,9	88,8	655,1	70,0
	Полдник						

6\12	Ватрушка со сметаной						
	Молоко	60	5,1	7,8	29,5	205,8	0,1
	Итого	200	5,8	5,8	9,1	110,5	1,0
	Итого за день		10,9	13,6	38,6	316,3	1,1
			44,7	47,4	190,4	1387,1	72,8
						77,1	
3 ДЕНЬ							
	Завтрак						
19.май	Суфле творожное	100	14,80	14,40	12,70	178,80	0,40
	Молоко сгущеное	10	0,7	0,8	5,5	32,8	0,2
10\10	Чай	180	0,00	0,00	8,10	31,50	0,00
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,34	5,66	30,54	115,90	0,00
	Итого		17,84	20,86	56,84	359,00	0,62
10-00 час	Напиток яблочный	100	0,03	0,03	10,70	43,20	0,70
	Обед						
5\1	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,80	3,30	4,90	52,50	18,30
17\2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,30	4,00	15,90	118,00	12,32
10\7	Тефтели мясные	80	12,90	11,10	8,50	162,60	0,63
6,0	Рагу овощное	180	2,80	4,60	19,20	116,20	13,80
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	35	2,30	0,42	11,70	60,80	0,00
	Итого		25,80	23,70	92,87	652,90	95,05
	Полдник						
	Молоко кипяченое	200	5,70	5,80	4,50	111,00	1,00
208\2011	Макароны с сыром	150,0	5,8	4,6	24,2	164,2	0,4
	Итого		11,5	10,4	28,7	275,2	1,4
	Итого за день		55,17	54,99	189,11	1330,30	97,77
% ккал						73,91	
4 ДЕНЬ							
	Завтрак						
02.июн	Омлет запеченный	100	9,70	13,10	1,80	163,80	0,13
12\10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,3
4\13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30\5\10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,7
	Итого		16,1	21,1	27,1	361,8	1,9
10-00 час	Напиток из яблок и апельсин	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7
	Обед						
32\1	Салат из отварной свеклы с солен. огурцами и растит. маслом	50	0,6	4,0	3,0	51,0	3,2
2\2	Борщ со сметаной с мясом	180	1,6	3,9	9,2	72,0	7,8
5\8	Плов из мяса	180	13,4	13,1	33,1	299,0	0,9
8\10	Кисель фруктовый	180	0,1	0,0	22,7	86,0	46,1
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		25,0	21,6	97,1	639,6	59,8
	Полдник						
	Кондитерское изделие	50	2,75	3,25	37,10	188,65	0,00
	Кисломолочные продукты	180	5,2	5,8	7,2	105,0	0,0
	Итого		49,8	38,4	36,7	293,7	0,3
	Итого за день		90,9	81,2	171,6	1338,2	62,7
% ккал						74,3	
5 ДЕНЬ							
	Завтрак						
3\4	Каша геркулесовая с маслом	180	5,7	6,7	26,2	182,0	0,4
3\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52
1\13	Хлеб с сыром	30\10	4,91	2,93	14,01	104,00	0,07

	Итого						
10-00 час	Напиток из свежих апельсинов	100	13,61	12,53	53,61	375,00	0,99
	Обед		0,14	0,03	12,20	50,34	9,00
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,60	0,20	2,20	12,80	3,70
20\2	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,70	2,50	10,80	70,00	0,30
2\9	Кура отварная в соусе	70	8,51	9,19	1,45	122,50	0,40
44\3	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,50	5,80	39,50	216,60	0,90
6\10	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	17,90	64,80	45,10
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,30	0,42	11,70	60,80	0,00
	Итого		23,31	25,01	108,55	618,30	50,40
	Полдник						
	Молоко кипяченое	180	5,20	5,30	8,10	100,00	0,00
11\12	Пирожок с изюмом	70	4,36	2,62	34,30	176,00	0,04
	Итого		9,56	7,92	42,40	276,00	0,04
	Итого за день		46,62	45,49	216,76	1319,64	60,43
% ккал						73,31	

6 ДЕНЬ

	Завтрак						
2\4	Каша гречневая молочная с маслом	150,0	5,4	5,0	25,2	155,0	0,4
2\13	чай с молоком	180	0,0	0,0	8,2	31,5	0,3
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,3	3,0	17,3	135,4	0,0
	Итого		15,1	16,2	54,6	321,9	0,7
10-00 час	Напиток Витошка	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
54-23-2020	Огурец в нарезке	60,0	0,4	0,0	1,6	8,4	2,9
25\2	Суп пюре из картофеля	200,0	2,5	2,6	12,7	82,0	4,8
34\2	Гренки	30,0	2,6	0,3	17,0	79,0	0,0
14\8	Биточек из мяса говядины	70,0	10,0	9,7	4,5	145,2	0,0
43\3	Каша перловая рассыпчатая	130,0	5,5	4,3	23,4	150,0	5,0
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,90	72,00	50,20
6\10	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		23,8	17,3	90,8	597,4	62,9
	Полдник						
2\6	Сдоба "Обыкновенная"	60	5,30	3,90	33,80	188,00	0,02
	Молоко кипяченое	200,0	5,7	5,8	9,0	111,1	0,0
	Итого		11,0	9,7	42,8	299,1	0,0
	Итого за день		50,3	43,6	198,0	1261,1	73,6
						70,1	

7 ДЕНЬ

	Завтрак						
22\2	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,2	14,5	108,0	0,5
12\10	Какао с молоком	180,0	3,5	3,1	22,1	135,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,34	5,66	30,54	115,90	0,00
	Итого		12,6	16,2	80,1	358,9	0,7
10-00 час	напиток из апельсин и яблок	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7
	Обед						
10\1	Салат из свеклы с соевым соусом	60,0	0,7	5,0	4,6	61,0	1,7
15\2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200,0	5,1	12,3	12,4	187,7	7,1
1\7	Тефтели рыбные в соусе	80,0	6,8	3,7	6,9	87,0	0,4
1\3	Картофельное пюре с морковью	150,0	2,8	4,1	19,2	118,0	8,2
1\10	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	19,9	72,0	50,2
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0

	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		23,6	19,1	78,6	657,3	58,8
	Полдник						
43-2\3	Макаронны с сыром	120,0	5,9	4,9	25,6	164,0	0,0
	Кисломолочные продукты	180,0	5,2	5,8	8,5	105,0	2,3
	Итого		16,4	15,7	40,4	269,0	0,1
	Итого за день		52,7	51,0	209,8	1328,4	60,3
%ккал						73,8	
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						
12\1	Салат из свежих помидор	50	0,50	5,00	1,75	54,20	11,10
5\2	Свекольник со сметаной	180,0	1,5	3,9	12,3	83,7	4,8
6\9	Запеканка картофельная,	150	10,4	8,9	21,4	210,0	11,2
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	35,0	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		17,1	18,5	83,5	565,9	73,2
	Полдник						
	Молоко кипяченое	180,0	5,2	5,3	8,1	100,0	0,0
806,0	Коржик молочный	70,0	4,9	8,4	46,5	281,0	0,1
	Итого		10,1	13,7	54,6	381,0	0,1
	Итого за день		50,8	48,1	207,2	1355,1	89,2
						75,3	
9 ДЕНЬ							
	Завтрак						
11\4	Каша пшеничная молочная	200	6,50	6,00	32,50	206,00	0,40
	и маслом сливочным						
12\10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,3
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,34	5,66	30,54	115,90	0,00
	Итого		10,24	13,06	74,24	382,90	0,70
10-00 час	Напиток апельсин	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
11\2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,80	4,50	13,90	99,00	5,40
3\8	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	15,70	15,70	21,90	285,00	10,70
6\10	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	19,9	72,0	50,2
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,30	0,42	11,70	60,80	0,00
55\2013	Салат винегрет	60	0,90	6,00	5,20	78,00	2,60
	Итого		23,50	26,90	86,97	665,60	68,90
	Полдник						
	Кисломолочные продукты	180,0	5,2	5,8	8,5	105,0	2,3
2\6	Омлет запеченный	100	9,80	13,10	1,70	164,00	0,10
	Итого		15,00	18,90	10,20	269,00	2,40
	Итого за день		49,1	59,3	181,2	1360,2	82,0
% ккал						75,6	
10 ДЕНЬ							
	Завтрак						
19\5	Суфле творожное	120	17,7	14,4	15,2	268,5	0,2
2\11	Молоко сгущенное	10	0,07	0,90	5,60	32,80	0,10

11\10	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	0,80
1\13	Хлеб пшеничный с сыром	30\7	2,34	5,66	30,54	70,80	0,00
	Итого		20,21	20,96	60,54	408,10	1,05
10-00 час	Напиток из яблок	100	0,03	0,03	10,68	43,19	0,70
	Обед						
1\1	Салат из огурцов с растительным мас.	50	0,30	4,80	1,20	50,00	4,50
6\2	Щи из свеж. капусты со сметаной	180	1,30	2,30	6,70	48,00	10,80
43\3	Макароны отварные	130	4,60	3,30	29,60	163,00	0,00
12\8	Гуляш из отварного мяса	50	14,70	15,70	3,50	214,00	0,00
6\10	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	17,9	64,8	45,1
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,30	0,42	11,70	60,80	0,00
	Итого		25,90	26,80	84,97	671,40	60,40
	Полдник						
	Чай кипяченое	180,0	2,5	5,3	8,1	100,0	1,1
	Кондитерские изделия	30,0	2,4	5,1	204,0	127,0	0,0
	Итого		4,90	10,40	212,10	227,00	1,10
	Итого за день		51,04	58,19	343,86	1349,69	63,25
% ккал						74,98	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 278015872020840669156210249000563585700955739
Владимир Антонович Параска Куркина
Действителен с 02.10.2025 по 02.10.2026