

Утверждаю:  
Заведующая МКДОУ  
детский сад №1 «Ручеек»  
П. Осинский Мыс  
Е.Г. Попова  
10 сентября 2023 г.



## **ПРИМЕРНОЕ**

### **10-дневное меню**

**для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша манная, молочная	200	8	10,3	31,3	264,5	-	185
	Чай с сахаром	200	0,2	0,4	14,9	57	-	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	1,3	17,8	101,7	-	
	Сыр	6,4	2,1	2,4	0,2	32	0,19	
<b>2-й завтрак:</b>	Сок фруктовый	150	0,6	-	17,5	75	3	399
<b>Обед:</b>	Суп с мясными фрикадельками	200	6,31	6,4	13,5	141	9	83
	Суфле рыбное	125	20,2	7,8	10,2	198	1	268
	Гороховое пюре	160	13,5	9,4	14,4	286		314
	Компот из яблок и изюма	200	0,2	-	21,1	82	7,5	372
	Хлеб пшеничный	75	5,6	2,2	29,7	169,5		
<b>Полдник:</b>	Сырники с повидлом	150	12	20,2	19,7	287	4,5	231
	Чай с сахаром	200	0,2	0,4	14,9	57		
	Яблоко	100	0,44	0,39	10,04	90	30	
<b>Итого за 1-й день</b>			<b>72,31</b>	<b>60,8</b>	<b>205,2</b>	<b>1750,7</b>	<b>55,19</b>	
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша кукурузная	200	6,4	9,7	22,3	202		168
	Кофейный напиток	200	3,9	4,5	21,6	138	1,3	395
	Хлеб пшеничный	45	3,4	1,3	17,8	101,7		
	Масло	5	0,07	7,8	0,1	70,9		
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,6		17,55	75	3	399
<b>Обед:</b>	Рассольник со сметаной	200	2,5	4,6	18,8	185	6	73
	Бефстроганов	100	11,9	14,5	6,13	205,2		278
	Рожки с маслом	150	7,4	9,5	44,6	301		317
	Огурцы консервированные	40	0,28		1,08	5,6	2	
	Кисель	200	0,24		33,85	139,4	7,5	378
	Хлеб пшеничный	75	5,6	2,2	29,7	169,5		
<b>Полдник</b>	Омлет с сыром	80	6,4	8,5	2,66	113	0,17	216
	Печенье	20	0,6	2	13,8	80		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,4	14,9	57		
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
<b>Итого за 2-й день</b>			<b>49,89</b>	<b>65,3</b>	<b>255,17</b>	<b>1890,3</b>	<b>24,97</b>	

<b>День3</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный рисовый	200	7,2	12,0	32,9	243		94
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	14,9	57		
	Хлеб пшеничный	45	3,4	1,3	17,8	101,7		
	Сыр	6,4	2,1	2,4	0,2	32	0,19	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0,6		17,55	75	3	399
<b>Обед</b>	Уха	200	10,19	2,48	18	147	7,29	87
	Тефтели мясные	80	12,6	7,0	12,7	129		286
	Капуста тушёная	160	3,75	7,5	16,8	154	27,4	336
	Компот курага, яблоки	200	0,17		21,1	82	7,5	376
	Хлеб пшеничный	75	5,6	2,2	29,7	169,5		
<b>Полдник</b>	Рогалик с повидлом	80	4,9	3,8	40,5	216		466
	Чай с сахаром	200	0,2	0,4	14,9	57		
	Яблоко	100	0,44	0,39	10,04	90	30	
<b>Итого за 3-й день</b>			<b>51,35</b>	<b>39,51</b>	<b>247,09</b>	<b>1553,2</b>	<b>75,38</b>	
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный пшённый	200	6,72	8,49	27,9	220		164
	Какао на молоке	200	3,9	4,5	21,6	138	1,6	397
	Хлеб пшеничный	45	3,4	1,3	17,8	101,7		
	Сыр	6,4	2,1	2,4	0,2	32	0,19	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0,6		17,55	75	3	399
<b>Обед</b>	Борщ со сметаной	200	1,67	4,97	10,88	97	12,5	62
	Суфле из курицы	125	18,22	18,22	0,97	243		310
	Картофельное пюре	160	3,25	5,39	19,3	141	19,37	321
	Огурцы консервированные	40	0,28		1,08	5,6	2	
	Компот сухофрукты	200	0,17		21,1	83	7,5	376
	Хлеб пшеничный	75	5,6	2,2	29,7	169,5		
<b>Полдник</b>	Коврижка с повидлом	80	5,51	5,6	45,6	256		494
	Чай с сахаром	200	0,2	0,4	14,9	57		
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
<b>Итого за 4-й день</b>			<b>52,05</b>	<b>53,77</b>	<b>238,88</b>	<b>1665,8</b>	<b>51,16</b>	
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Омлет с зелёным горошком	80	6,4	8,5	2,66	113	0,7	219
	Зелёный горошек	40	1,4	0,08	2,72	16		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	14,9	57		

	Хлеб пшеничный	45	3,4	1,3	17,8	101,7		
	Сыр	6,4	2,1	2,4	0,2	32	0,19	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0,6		17,55	75	3	399
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клёцками	250	3,00	2,63	13,47	89,55	4,6	85
	Котлета рыбная	80	12,0	5,2	8,0	128	3,06	256
	Гречка с маслом	160	7,4	9,5	44,6	301		313
	Компот из яблок с изюмом	200	0,17	-	21,1	82	7,5	348
	Хлеб пшеничный	75	5,6	2,2	29,7	169,5		
<b>Полдник</b>	Булочка с творогом	90	5,5	5,6	45,6	255	0,16	483
	Молоко	200	5,0	5,7	11,2	114,6	4	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	60	
<b>Итого за 5-й день</b>			<b>53,67</b>	<b>43,35</b>	<b>237,6</b>	<b>1574,3</b>	<b>83,21</b>	
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный вермишелевый	200	7,2	12,0	32,9	243	0,91	93
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	14,9	57		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	11,8	67,8		
	Сыр	6,4	2,1	2,4	0,2	32	0,19	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0,6		17,55	75	3	399
<b>Обед</b>	Щи со сметаной	200	1,8	5,14	7,8	86	10,63	70
	Рагу из мяса кур	200	14,3	11,5	30,6	283		274
	Свекла отварная	40	0,6	-	3,6	16,8	3,8	
	Компот сухофрукты	200	0,17		21,1	83	7,5	376
	Хлеб	60	4,6	1,8	29,8	135,6		
<b>Полдник</b>	Сосиски отварные	55	5,67	9,85	0,22	110		275
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	11,8	67,8		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	14,9	57		
	Яблоко	100	0,44	0,39	10,04	90	30	
<b>Итого за 6-й день</b>			<b>42,48</b>	<b>44,96</b>	<b>207,21</b>	<b>1404</b>	<b>56,03</b>	
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный гречневый	200	5,8	8,8	29,3	230		168
	Какао на молоке	200	3,9	4,5	21,6	138	1,6	397
	Хлеб пшеничный	45	3,4	1,3	17,8	101,7		
	Сыр	6,4	2,1	2,4	0,2	32	0,19	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0,6		17,55	75	3	399
<b>Обед</b>	Суп пюре с яйцом	200	3,8	6,6	24,5	166,7	6,84	99

	Ленивые голубцы	160	3,75	7,5	16,8	154	20,03	298
	Кисель	200	0,24		33,85	139,4	7,5	378
	Хлеб пшеничный	75	5,6	2,2	29,7	169,5		
<b>Полдник</b>	Блинчики со сгущёнкой	120	6,52	3,71	40,47	221	0,1	447
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	14,9	57		
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
<b>Итого за 7-й день</b>			<b>36,31</b>	<b>37,35</b>	<b>256,97</b>	<b>1531,3</b>	<b>44,26</b>	
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Картофельное пюре	200	3,25	5,39	19,3	141	24,21	321
	Огурцы консервированные	40	0,28		1,08	5,6	2	
	Хлеб пшеничный	40	2,09	2,36	0,2	32		
	Сыр	6,4	2,1	2,4	0,2	32	0,19	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0,6		17,55	75	3	399
<b>Обед</b>	Суп гороховый с гречками	200	7,2	4,35	28,12	194	4,65	81,115
	Рыба запечёная	80	15,3	9,8	4,2	165,2	0,15	254
	Гречка с маслом	160	7,4	9,5	44,6	301		313
	Компот из яблок и изюма	200	0,2	-	21,1	82	7,5	372
	Хлеб пшеничный	75	5,6	2,2	29,7	169,5		
<b>Полдник</b>	Королевская ватрушка	160	12,02	21,7	53,48	445,3		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	14,9	57		
	Яблоко	100	0,44	0,39	10,04	90	30	
<b>Итого за 8-й день</b>			<b>56,68</b>	<b>58,13</b>	<b>244,47</b>	<b>1789,6</b>	<b>71,7</b>	
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный геркулесовый	200	10,1	12,06	44,8	333		317
	Какао на молоке	200	3,9	4,5	21,6	138	1,6	397
	Хлеб пшеничный	40	2,09	2,36	0,2	32		
	Сыр	6,4	2,1	2,4	0,2	32	0,19	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0,6		17,55	75	3	399
<b>Обед</b>	Суп овощной	200	1,54	4,69	10,07	93	9,6	77
	Мясное пюре	110	15,4	5,4	1,8	145,7		277
	Перловка с маслом	160	7,4	9,5	44,6	301		165
	Кисель	200	0,24		33,85	139,4	7,5	378
	Хлеб пшеничный	75	5,6	2,2	29,7	169,5		
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	80	6,4	8,5	2,66	113	0,15	215
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	14,9	57		
	Вафли	20	1	1	16	68		
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	60	
<b>Итого за 9-й день</b>			<b>57,47</b>	<b>52,85</b>	<b>246,03</b>	<b>1736,6</b>	<b>82,04</b>	

<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный пшеничный	200	6,72	8,49	27,9	220		185
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	14,9	57		
	Хлеб пшеничный	40	0,07	7,8	0,1	70,9		
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0,6		17,55	75	3	399
<b>Обед</b>	Суп харчо	200	3,9	4,9	16,8	120,8		
	Мясо тушёное с овощами	200	14,3	11,5	30,6	283		274
	Огурцы консервированные	40	0,28		1,08	5,6	2	
	Компот сухофрукты	200	0,17		21,1	83	7,5	376
	Хлеб пшеничный	75	5,6	2,2	29,7	169,5		
<b>Полдник</b>	Сушка на сгущенном молоке	90	4,89	8,43	46,48	281	0,05	496
	Молоко	200	5,0	5,7	11,2	114,6	4	
	Яблоко	1000	0,44	0,39	10,04	90	30	
<b>Итого за 10-й день</b>			<b>42,17</b>	<b>49,45</b>	<b>227,45</b>	<b>1570,4</b>	<b>46,55</b>	
<b>Итого за весь период:</b>			<b>514,38</b>	<b>505,47</b>	<b>2366</b>	<b>16466</b>	<b>590,49</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>51,44</b>	<b>50,55</b>	<b>236,6</b>	<b>1647</b>	<b>59</b>	