

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Жемчужина» с.Долинное
О.И.Киселёва
каз № 1-ОД от 09.01.2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 – 7 ЛЕТ**

Меню приготавливаемых блюд							
Возрастная категория:	Дети 3-7 лет						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	180	7,81	5,22	48,06	270	165
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	15,21	14,44	76,93	498	
ЗАВТРАК 2	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	44	
ОБЕД	Борщ с картофелем	180	1,47	3,6	10,16	79,02	58
	Каша рассыпчатая	130	10,47	7,07	47,05	293	165
	Гуляш из отварной говядины	70	12,07	7,24	2,31	110,25	277
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	28,76	18,59	109,02	706,67	
ПОЛДНИК	Ватрушка	70	9,22	5,48	29,18	202	458
	Кисель из сока натурального	180	0,52	0,05	27,18	111,24	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,74	5,53	56,36	313,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	54,11	38,96	252,11	1561,91	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой)	180	4,33	4,57	15,15	119,16	94
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	11,73	13,79	44,02	347,16	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75		15,15	64	
ОБЕД	Овощи по сезону	50	0,7	2,54	4,5	43,7	Н
	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,68	11,94	86,94	76
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	321
	Рыба, запеченная с морковью	70	8,26	4,79	1,69	93,2	252
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	17,61	15,97	81,85	553,33	
ПОЛДНИК	Драчена	50	4,94	6,75	3,05	24,62	228
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Н
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	7,43	7,07	27,74	136,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	37,52	36,83	168,76	1100,61	

День 3

ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяными хлопьями	180	5,33	5,34	16,14	133,92	94
	Бутерброды с повидлом	50	2,26	3,57	25,0	141,8	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	91	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,26	12,1	56,96	366,72	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие(банан)	100	1,5	0,5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,5	0,5	21	95	
ОБЕД	Овощи по сезону	50	0,7	2,54	4,5	43,7	Н
	Суп с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,36	75,42	82
	Плов из птицы	130	13,0	12,0	21,74	247	304
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,06	39,9	71	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	20,13	17,14	110,01	577,16	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	70	3,64	4,08	33,24	184	454
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	8,86	8,58	40,44	274	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	41,75	38,32	228,41	1312,88	

День 4

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (пшеничная)	180	4,94	4,84	30,37	184,8	185
	Бутерброд с маслом (сливочным)	35	2,14	6,61	12,7	119	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	89	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	9,93	13,86	57,43	392,8	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	399
	Кондитерские изделия	40	2,9	10,6	25,2	208	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	3,65	10,6	25,2	272	
ОБЕД	Овощи по сезону	50	0,7	2,54	4,5	43,7	Н
	Суп картофельный	180	1,69	2,04	11,98	72,9	77
	Макаронные отварные	130	4,76	3,65	22,84	143,41	205
	Котлета куриная	70	13,09	27,54	10,89	117,32	305
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	24,99	36,45	99,71	601,73	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Икра кабачковая	15	0,15	0,74	0,89	10,44	53
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Н
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	7,65	5,65	24,05	177,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	46,22	66,56	206,39	1444,07	

День 5

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	2,78	4,44	18,7	125,4	185
	Бутерброд с маслом (сливочным)	35	2,14	6,61	12,7	119	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	89	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	7,77	13,46	45,76	333,4	
ЗАВТРАК 2	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	44	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой)	180	1,8	8,16	11,16	125,16	45
	Винегрет овощной	130	1,77	8,03	10,97	123,2	45
	Котлеты биточки говяжьи	70	10,42	7,87	10,47	154	282
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	18,74	24,74	82,1	626,76	
ПОЛДНИК	Оладьи с творогом (с повидлом)	70	5,61	4,8	27,5	175,5	452
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,66	4,81	35,89	209,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	32,57	43,41	173,55	1213,26	

День 6

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,96	3,48	14,16	104,4	93
	Бутерброды с повидлом	50	2,26	3,57	25,0	141,8	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	91	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	9,89	10,24	54,98	337,2	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75		15,15	64	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,25	3,53	9,18	72	57
	Мясо тушеное с овощами в соусе	130	12,37	10,14	8,42	174,1	274
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	18,37	14,35	67,1	470,5	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	7,05	13,59	1,35	156	215
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Н
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	9,54	13,91	26,04	267,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	38,55	38,5	163,27	1139,2	

День 7

ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшеном)	180	5,22	4,93	16,71	132,12	94
	Бутерброд с маслом (сливочным)	35	2,14	6,61	12,7	119	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	89	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	10,21	13,95	43,77	340,12	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	399
	Кондитерские изделия	40	2,9	10,6	25,2	208	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	3,65	10,6	40,35	272	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,8	11,75	97,02	81
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	321
	Рыба, тушеная с овощами (из филе, выпускаемых промышленностью)	70	6,93	3,99	1,8	71,17	247
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	18,28	12,63	80,77	511,54	
ПОЛДНИК	Ватрушка	70	9,22	5,48	29,18	202	458
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,34	5,5	39,38	445	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	41,48	42,68	204,27	1568,66	

День 8

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная ячневая	180	4,82	4,46	29,62	177,8	185
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	12,22	13,68	58,49	405,8	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие(банан)	100	1,5	0,5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,5	0,5	21	95	
ОБЕД	Овощи по сезону	50	0,7	2,54	4,5	43,7	н
	Суп картофельный	180	1,69	2,04	11,98	72,9	77
	Макароны отварные	130	4,76	3,65	22,84	143,41	205
	Котлета куриная	70	13,09	27,54	10,89	117,32	305
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	24,99	36,45	99,71	601,73	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,10	8,76	37,74	250,6	469
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,32	13,26	44,94	340,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	49,03	63,89	224,14	1443,13	

День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	180	5,37	4,93	15,37	127,4	94
	Бутерброды с повидлом	50	2,26	3,57	25,0	141,8	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	91	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,3	11,69	56,19	360,2	
ЗАВТРАК 2	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	44	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	180	2,4	1,8	15,12	86,4	82
	Каша рассыпчатая	130	10,47	7,07	47,05	293	165
	Птица тушёная	70	8,58	2,37	2,05	63,58	301
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	25,95	12,04	110,22	653,52	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Икра кабачковая	15	0,15	0,74	0,89	10,44	53
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Н
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	7,65	5,65	24,05	177,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	45,3	29,78	200,26	1235,26	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	2,78	4,44	18,7	125,4	185
	Бутерброд с маслом (сливочным)	35	2,14	6,61	12,7	119	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	89	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	7,77	13,46	45,76	333,4	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75		15,15	64	
ОБЕД	Суп картофельный	180	1,69	2,04	11,98	72,9	77
	Овощи по сезону	50	0,7	2,54	4,5	43,7	Н
	Макароны отварные	130	4,76	3,65	22,84	143,41	205
	Тефтели рыбная тушёная	70	8,52	3,02	8,81	96,8	261
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	20,16	12,05	94,13	567,35	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17,76	12,1	18,37	253	237
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	17,88	12,12	28,57	294	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	46,56	35,63	183,61	1258,75	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14235	433,09	434,56	2004,77	13277,73	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1423,5	43,309	43,456	200,477	1327,773	

Заведующий



О.И. Киселёва

О.И.Киселёва