

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ
«Пушкинский детский
сад «Радуга»

О.В . Алиева

«01» апреля 2025 г.

Примерное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак : 8:40	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,3	4,6	15	119	0.8	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	411
	Хлеб, сыр порциями	30/10	4,69	3,25	14,5	106,5	0.07	3
Всего:		400						
Второй завтрак 10.20	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
		100						
	Итого завтрак		9,45	8,27	49,29	309,5	10,89	
Обед 12.10	Суп фасолевый	180	5,1	0.6	16,9	94,3	12	93
	Котлета рубленая из птицы	70/5	13,6	3.4	11,77	132	0.14	322
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	4,94	3,79	23,73	148	-	219
	Салат из свеклы	50	0,7	3,0	4,18	46,95	6	34
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1.54	390
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-

Всего		670						
	Итого обед		29,1	11,61	101,2	627,49	19,68	
Полдник: 16.00	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	80	19,6	10,1	46,1	354	2,27	436 и 501
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Всего		260						
	Итого полдник		22,45	12,51	60,46	445	3,44	
	Всего за день	1430	61	32,39	210,95	1381,99	34,01	
День 2								
Завтрак: 8.40	Суп молочный овсяный	180	5.3	5.3	16.1	134	0.7	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0.03	411
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,60	-	-
Всего		400						
Второй завтрак 10.20	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
Всего		100						
	Итого завтрак		9,02	5,72	55,51	311,2	2,73	
Обед: 12.10	Борщ с картофелем	180	1,4	3,6	10,1	79,02	6,3	64
	Шницель мясной со сливочным маслом	70/5	10,8	8,08	10,99	160	0.10	299
	Каша вязкая пшеничная	130/5	3,5	3,5	21	133	-	182
	Овощи по сезону	50	0,7	2,54	4,5	43,70	-	-
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0.36	394
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-

Всего		670						
	Итого обед		21,41	18,41	94,7	635,82	6,76	
Полдник: 16.00	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Всего		260						
	Итого полдник		10,37	15,87	15,87	248	1,32	
	Всего за день	1430	40,8	40	166,08	1195,02	10,81	
День 3								
Завтрак: 8.40	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	4,6	16,9	131	0,54	100
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Всего		400						
Второй завтрак 10.20	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6	2	418
		100						
	Итого завтрак		8,11	12,17	51,61	349,6	2,57	
Обед: 12.10	Рассольник ленинградский	180	1,5	3,6	11,94	86,9	5,4	82
	Рыба запеченная в омлете	70	11,4	3,82	2,24	89,2	0,14	263
	Картофельное пюре	130	2,6	4,1	20,44	118,95	15,7	339
	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7	16,2	21
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	390
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		660						
	Итого обед		20,96	14,84	83,74	544,99	38,98	

Полдник: 16.00	Булочка « Дорожная»	70	4,75	9,77	36,5	253,4	-	453
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Всего		250						
	Итого полдник		8,42	12,96	52,32	360,4	1,43	
	Всего за день	1410	37,49	39,97	187,67	1254,99	42,98	
День 4								
Завтрак: 8.40	Каша овсяная вязкая с маслом	150/5	4,56	5,91	21,78	159	-	182
	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63	-	227
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,54	419
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,60	-	-
Всего		405						
Завтрак 2 : 10.20	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
		100						
	Итого завтрак		18,68	16,19	60,25	462,6	10,54	
Обед: 12.10	Суп картофельный с клецками	180/15	1,6	2,4	9,8	67	4,4	91
	Тефтели мясные из филе птицы	70	7,76	8,6	10,24	149	0,7	303
	Каша вязкая гречневая	130/5	3,9	4,3	17,78	126,1	-	331
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,31	390
	Овощи по сезону	50	0,7	2,54	4,5	43,70	-	-
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		680						
	Итого обед		18,72	18,66	86,94	592,04	6,41	
Полдник: 16.00	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	0,71	252
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411

Всего		280						
	Итого полдник		11,72	10,31	33,77	274	0,74	
	Всего за день	1465	49,12	45,16	180,96	1328,64	17,69	
День 5								
Завтрак: 8.40	Суп молочный манный	180	4,68	4,57	14,7	118	0,8	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0.03	411
	Хлеб, сыр порциями	30/10	4,69	3,25	14,5	106,5	0.07	3
Всего		400						
Второй завтрак 10.20	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		100						
	Итого завтрак		9,93	7,84	49,29	307,1	2,9	
Обед 12.10	Суп картофельный с вермишелью	180	1,9	2,04	12,3	75,4	5,94	88
	Рыба тушеная с овощами	70	6,9	3,9	1,9	81	1,5	261
	Картофельное пюре	130	2,6	4,1	20,44	118,95	15,7	339
	Овощи по сезону	50	0,7	2,54	4,5	43,70	-	-
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0.36	394
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		660						
	Итого обед		17,11	13,27	87,25	539,15	23,5	
Полдник 16.00	Булочка школьная	70	5.8	2,24	39,16	200	-	455
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1.43	416
Всего		250						
	Итого полдник		9,47	5,43	54,98	307	1,43	
	Всего за день	1410	36,51	26,54	191,52	1153,25	27,83	
День 6								
Завтрак: 8.40	Суп молочный овсяный	180	5.3	5.3	16.1	134	0.7	101

	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0.03	411
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Всего		400						
Второй завтрак 10.20	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		100						
	Итого завтрак		8,31	12,87	50,81	352,6	2,73	
Обед: 12.10	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170/30	3,5/5,7	5.3/3.0	10,5/0.23	91,8/51	7,6/0.3	89
	Рагу из овощей	130	2,4	8,6	12,66	138	10,79	362
	Котлета рыбная запеченная	70/5	10,49	3,5	6,71	100	0.71	271
	Овощи по сезону	50	0,7	2,54	4,5	43,70	-	-
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1.54	390
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		685						
	Итого обед		27,55	23,72	79,22	630,74	20,94	
Полдник: 16.00	Булочка « Дорожная»	70	4.75	9.77	36.5	253.4	-	453
	Йогурт	180	2,8	2,5	8,5	70	-	ТУ-9222-001-7215
Всего		250						
	Итого полдник		7,55	12,27	45	323,4		
	Всего за день	1435	43,41	48,86	175,03	1306,74	23,67	
День 7								
Завтрак: 8.40	Каша вязкая гречневая	150/5	4,5	5,0	20,52	145,5	-	331

	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63	-	227
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,60	-	-
Всего		405						
Второй завтрак 10.20	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6	2	418
		100						
	Итого завтрак		16,09	12,41	64,58	436,7	3,17	
Обед: 12.10	Суп картофельный с бобовыми	180	3,9	3,7	11,75	97,02	4,1	87
	Рис отварной	150/5	3,7	5,5	37,9	216,6	-	332
	Биточки мясные	70/5	10,8	8,08	10,99	160,1	0,1	299
	Салат из свеклы	50	0,7	3,0	4,18	46,9	4,75	34
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	394
Всего		690						
	Итого обед		24,11	20,97	112,93	740,72	9,31	
Полдник: 16.00	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	251
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Всего		280						
	Итого полдник		17,6	12,07	27,14	287	0,27	
	Всего за день	1475	57,8	45,45	204,65	1464,42	12,75	
День 8								
Завтрак: 8.40	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	4,6	16,9	131	0,54	100
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411

	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Всего		400						
Второй завтрак 10.20	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0.4	9,8	44	10	386
		100						
	Итого завтрак		8,01	12,57	51,31	351	10,57	
Обед: 12.10	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,96	4.2	9,8	85,5	12,8	65
	Шницель рыбный	70/5	11,7	4,97	7,18	120	2.3	274
	Пюре картофельное	130	2,6	4,1	20,44	118,95	15,7	339
	Овощи по сезону	50	0,7	2,54	4,5	43,70	-	-
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1.54	390
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		665						
	Итого обед		21,72	16,63	86,54	574,39	32,34	
Полдник: 16.00	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	0.15	229
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1.43	416
Всего		260						
	Итого полдник		11,19	16,65	17,33	264	1,58	
	Всего за день	1425	40,92	45,85	155,18	1189,39	44,49	
День 9								
Завтрак: 8.40	Суп молочный с крупой(пшено)	180	5,2	4,9	16.7	132.12	0.72	101
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411

	Хлеб, сыр порциями	30/10	4,69	3,25	14,5	106,5	0.07	3
Всего		400						
Второй завтрак 10.20	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		100						
	Итого завтрак		10,45	8,17	51,29	321,22	2,82	
Обед: 12.10	Суп картофельный	180	1,6	2,03	11,9	72,9	8,6	83
	Плов из филе птицы	150	15,9	5,52	25,4	215	0,72	321
	Винегрет овощной	50	0,6	3.08	3,8	45,8	6,6	46
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1.54	390
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	6
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		610						
	Итого обед		22,86	11,45	85,72	539,94	17,46	
Полдник: 16.00	Пирожки печеные с повидлом	60	3,50	3,75	34,77	187	0,03	437
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Всего		240						
	Итого полдник		6,35	6,16	49,06	278	1,2	
	Всего за день	1350	39,66	25,78	186,07	1139,16	21,48	
День 10								
Завтрак: 8.40	Суп молочный с крупой (рис)	180	4.3	4,6	15	119	0.8	101
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,60	-	-
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0.03	411
		400						
Второй завтрак 10.20	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418

		100						
	Итого завтрак		8,02	5,02	54,32	296,2	2,83	
Обед: 12.10								
	Щи из капусты с картофелем	180	1,25	3,5	6,1	61,0	13,29	73
	Кнели из филе птицы с рисом	70	15,5	3.13	4,63	108,5	0.02	329
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	4,94	3,79	23,73	148	-	219
	Овощи по сезону	50	0,7	2,54	4,5	43,70	-	-
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0.36	394
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	5
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		665						
	Итого обед		26,9	13,65	87,07	581,3	13,67	
Полдник: 16.00	Драчена	80/5	8,52	11,69	5,05	160	0,28	242
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Всего		265						
	Итого полдник		8,58	11,71	15,04	200	0,31	
	Всего за день	1430	43,5	30,38	156,43	1077,5	16,81	
	Итого за 10 дней		450,21	380,38	18514,54	12491,1	252,52	
	Сред. значение за 10 дней		45	38	185	1249	25	

При составлении меню допускается отклонение от нормы +/- 5

Меню составила медсестра Соколенко Т.И

