

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 14 "

М.В. Костоусова
"01" марта 2024г.



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

Номер рецептур ы	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав				
			белки,г	жиры,г	Углеводы,г	Энергет ценность ККАЛ	Витамин С, мг
1 ДЕНЬ							
Завтрак							
14\4	Каша ячневая молочная с маслом	180	5.4	4.7	30.3	176.0	0.4
13\.	кофейный напиток	200	3.0	2.9	13.4	89.0	0.3
3\13	Хлеб с сыром	30\10	4.9	2.9	14.1	104.0	0.1
	Итого		13.3	10.5	57.8	369.0	0.8
10-00 час	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	43.0	10.0
Обед							
21\1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0.6	4.9	4.8	57.0	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
09.окт	кисель из сухофруктов	200	1.0	0.1	28.6	115.0	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		26.1	23.2	88.6	644.6	87.4
Полдник							
7\12	Ватрушка с яблоком	50	3.4	4.3	24.4	145.7	0.4
	Кисломолочные продукты	200	5.80	6.40	9.40	117.00	2.60
	Итого		9.2	10.7	33.8	262.7	3.0
	Итого за день		49.0	44.8	190.0	1319.3	101.2
%ккал						73.3	
2 ДЕНЬ							
Завтрак							
16\4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом слив.	180.0	4.5	5.3	23.0	157.0	0.5
13\10	Кофейный напиток	200	3.0	2.9	13.4	89.0	0.5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2.3	3.0	17.3	135.4	0.0
	итого		9.8	11.2	53.7	381.4	1.0
10-00 час	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.0
Обед							
10\1	Салат из моркови с растительным маслом	50.0	0.6	3.3	5.5	53.3	2.2
19\2	Суп картофельный с рыбой	180.0	6.5	3.7	11.7	107.1	6.3
14\8	Биточек из мяса говядины паровой	70.0	10.0	9.7	4.5	146.0	0.0
5\11	Соус молочный с овощами	30.0	0.6	1.2	1.9	20.0	0.2
3\3	Картофельное пюре	130.0	2.7	3.7	19.4	117.0	9.3
6\10	Компот из сухофруктов	180.0	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	35	0.0	0.4	11.7	60.8	0.0
	Итого		23.1	22.3	86.9	640.0	63.0
	Полдник						
6\12	Ватрушка со сметаной	60.0	5.1	7.8	29.5	205.8	0.1
	Молоко	190.0	5.5	5.6	8.6	105.0	1.0
	Итого		10.6	13.4	38.1	310.8	1.1
	Итого за день		43.9	47.3	188.5	1379.2	75.2
						76.6	
3 ДЕНЬ							
	Завтрак						
8\5	Сырники из творога с морковью	120	15.65	10.92	12.97	213.60	0.50
2\11	соус молочный сладкий	30	0.10	1.40	4.46	32.90	0.00
10\10	Чай	200	0.00	0.00	9.10	35.00	0.00
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2.34	5.66	30.54	115.90	0.00
	Итого		18.09	17.98	57.07	397.40	0.50
10-00 час	Банан	100	0.40	0.40	9.80	96.00	10.00
	Обед						
5\1	Салат из белокочанной капусты с	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	Кнели рыбные паровые	80	11.40	5.80	4.10	114.00	0.63
1.0	картофельное пюре	150	3.10	4.20	20.60	135.00	10.60
6\10	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	18.30	72.00	50.10
	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		24.70	18.00	89.87	623.10	91.95
	Полдник						
	Молоко кипяченое	180	5.20	5.30	8.10	100.00	1.00
208\2011	Макароны с яйцом	100.0	4.3	7.6	21.0	164.6	0.4
	Итого		9.5	12.9	29.1	264.6	1.4
	Итого за день		52.69	49.28	185.84	1381.10	103.85
% ккал						76.73	
4 ДЕНЬ							
	Завтрак						
5\4	Каша манная молочная	200	5.30	5.10	27.50	178.00	0.40
12\10	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61.0	0.3
4\13	Хлеб пшеничный с маслом сыром	30\5\10	5.0	6.6	14.1	137.0	0.7
	Итого		11.7	13.1	52.8	376.0	1.9
10-00 час	Напиток витаминный «Витошка»	100	0.4	0.4	9.8	71.0	10.0
	Обед			26.20	105.60		3.26
32\1	Салат из карт с зел.горошком	50.0	1.5	5.6	6.0	77.0	3.2
2\2	Борщ со сметаной с мясом	180.0	1.6	3.9	9.2	72.0	7.8
5\8	Плов из мяса говядины отварного	180.0	13.4	13.1	33.1	299.0	0.9
8\10	Кисель из клюквы	180.0	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	665.6	59.8
	Полдник						
	Кондитерское изделие	50	2.75	3.25	37.10	188.65	0.00
	Кисломолочные продукты	200.0	5.8	6.4	8.0	116.6	0.0
	Итого		49.8	38.4	36.7	305.2	0.3
	Итого за день		86.8	73.5	196.4	1417.8	72.0
% ккал						78.8	
5 ДЕНЬ							

Завтрак							
8\4	Каша геркулесовая с маслом	180.0	5.7	6.7	26.2	182.0	0.4
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		13.61	12.53	53.61	375.00	0.99
10-00 час	Сок яблочный	100	0.40	0.40	9.80	43.00	10.00
Обед							
21\1	Салат из отварной свеклы с морковью и растит. маслом	50	0.70	4.90	3.40	60.80	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 с овощами	150	8.60	6.80	45.60	250.00	0.90
6\10	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	19.90	72.00	50.20
	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		24.61	25.01	108.55	706.90	55.50
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		48.18	45.86	214.36	1400.90	66.53
% ккал						77.83	
6 ДЕНЬ							
Завтрак							
2\4	Каша гречневая молочная с маслом	180.0	6.5	6.0	30.2	186.0	0.4
10.окт	чай	200	0.0	0.0	9.1	35.0	0.3
2\13	Хлеб пшенич. с маслом и яйцо	30\5\20	4.9	6.2	14.2	133.0	0.0
	Итого		15.1	16.2	54.6	354.0	0.7
10-00 час	Банан	100	0.4	0.4	9.8	96.0	10.0
Обед							
31\1	Салат из картофеля с соленым огурцом и раст. маслом	60.0	0.9	4.1	5.8	64.0	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	макаронные изделия отварные	130.0	4.6	3.3	28.0	163.0	5.8
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		23.4	20.4	99.6	666.0	63.7
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		49.9	46.7	206.8	1415.1	74.4
						78.6	
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	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.0
Обед							
10\1	Салат из свеклы с соленым огурцом	50.0	0.6	4.1	3.8	50.8	1.4

15\2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	180.0	4.6	11.1	13.8	169.0	6.4
11\7	Тефтели рыбные в соусе	80.0	6.8	3.7	6.9	87.0	0.4
4\3	Картофельное пюре с морковью	150.0	2.8	4.1	19.2	118.0	8.2
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	2.3	0.4	11.7	60.8	0.0
	Итого		23.6	19.1	78.6	628.4	58.8
	Полдник						
43-2\3	Макароны 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		53.1	51.3	208.9	1303.3	69.6
%ккал						72.4	
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 сыром	30\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	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	43.0	10.0
	Обед						
12\1	Салат из моркови с изюмом	60.0	0.8	3.0	11.8	76.0	2.2
5\2	Свекольник со сметаной	200.0	1.7	4.4	13.7	93.0	5.4
6\9	Запеканка картофельная, фаршированная	150.0	10.4	8.9	21.4	210.0	11.2
1\11	Соус молочный	50.0	1.0	2.9	3.4	43.0	0.1
8\10	Кисель из клюквы	200.0	0.1	0.0	24.5	96.0	51.2
	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		18.6	19.9	100.8	649.6	70.1
	Полдник						
	Молоко кипяченое	180.0	5.2	5.3	8.1	100.0	0.0
13\12	Пирожок из дрожжевого теста с морковью и изюмом	65.0	4.4	3.2	31.0	164.0	0.3
	Итого		9.6	8.5	39.1	264.0	0.3
	Итого за день		50.8	48.1	207.2	1321.6	89.2
						73.4	
9 ДЕНЬ							
	Завтрак						
11\4	Каша пшеничная молочная и маслом сливочным	200	6.50	6.00	32.50	206.00	0.40
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 витаминизированный "Витошка"	100	0.40	0.40	9.80	71.00	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 из отварной свеклы с сыром	50	1.40	11.05	3,64,26	74.00	2.75
	Итого		24.00	31.95	81.77	661.60	69.05
	Полдник						
	Кисломолочные продукты	180.0	5.2	5.8	8.5	105.0	2.3

2\6	Омлет запеченный или паровой	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		49.6	64.3	176.0	1384.5	82.2
% ккал						76.9	
10 ДЕНЬ							
Завтрак							
15\5	Запеканка из творога с рисом	120	17.70	11.74	22.67	270.00	0.19
2\11	Соус молочный сладкий	50	1.24	2.35	7.42	54.85	0.20
11\10	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	9.20	36.00	0.80
1\13	Хлеб пшеничный	30	2.34	5.66	30.54	70.80	0.00
	Итого		21.38	19.75	69.83	431.65	1.19
10-00 час	Сок яблочный	100		0.40	9.80	43.00	10.00
Обед							
1\1	Горошек зеленый	50	1.50	1.90	5.60	36.00	4.90
6\2	Щи из свеж. капусты со сметаной	180	1.30	2.30	6.70	48.00	9.80
43\3	Макароны отварные	130	4.60	3.30	29.60	163.00	0.00
12\8	Гуляш из отварного мяса	40\40	11.75	12.50	2.90	171.00	0.00
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
	Итого		24.25	20.70	90.77	621.60	64.90
Полдник							
	Молоко кипяченое	200.0	5.8	5.9	9.0	111.0	1.1
15\12	Пирожок с морковью и джемом	70.0	44.0	32.0	28.7	162.0	0.3
	Итого		49.80	37.90	37.70	273.00	1.40
	Итого за день		95.43	78.75	187.16	1369.25	77.49
% ккал						76.07	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061644

Владелец Костоусова Марина Викторовна

Действителен с 01.10.2024 по 01.10.2025