

УТВЕРЖЕНО

Заведующий МБДОУ д/с № 9

«Красная шапочка»

Т.Г. Сухорукова

Приказом от 01.02.2025 года № 27



**Примерное десятидневное меню от 3-х до 7 лет  
МБДОУ д/с № 9 «Красная шапочка»**

Осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	понедельник: первая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	1,248	<b>0</b>
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	200/5/5	4,4	4,06	31,93	182	0	<b>185</b>
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	<b>392</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	<b>399</b>
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	3,85	2,175	6,775	81,225	12,475	<b>57</b>
	Рыба припущенная с овощами с маслом сливочным	80/5	5,91	0,25	2,54	36	0,84	<b>255</b>
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	142	1,8	<b>321</b>
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,18	24	101,7	0,18	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
ПОЛДНИК	Пряники	80	6	10,64	52,88	332	0	<b>0</b>
	чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	<b>392</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,956</b>	<b>17,765</b>	<b>171,26</b>	<b>995,02</b>	<b>22,62</b>	

Осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С,	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	вторник: первая неделя							
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	200/5/5	4,4	4,06	31,93	182	0	<b>168</b>
	Чай с сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,18	104,75	8,25	<b>82</b>
	Плов из птицы	80/130	21,71	16,55	15,02	296	5,21	<b>274</b>
	Кисель из повидла	180	0,34	0	24,26	98,4	33,75	<b>383</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	80	6	10,64	52,88	332		
	Чай с сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	<b>382</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,83</b>	<b>28,35</b>	<b>192,34</b>	<b>1193,45</b>	<b>55,87</b>	

Осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	среда: неделя первая							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	17,86	14,77	42,13	373	0,17	<b>212</b>
	Зеленый горошек отварной с маслом сливочным	30/2	0,9	1,3	2	23,4	0,06	<b>131</b>
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,996	40	0,03	<b>392</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2	1,248	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, кизилковый, виноградный, малиновый, грушевый)	180	0,4	0,4	9,8	44	10	<b>399</b>
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,91	8,48	44,37	18,46	<b>67</b>
	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5	12,92	11,85	13,46	212	0,73	<b>305</b>
	Макароны отварные	150	5,51	4,5	24,45	168,45	2,2	<b>317</b>
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0	26,1	104,94	2,88	<b>372</b>
	Хлеб пшеничный		2,8	0,64	18,04	91,2		
ПОЛДНИК	Вафли	80	6	10,64	52,88	332	0	<b>0</b>
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,996	40	0,03	<b>392</b>
Итого за день			<b>52,56</b>	<b>49,96</b>	<b>241,852</b>	<b>1620,78</b>	<b>38,878</b>	

Осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4	четверг: первая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
	Вареники ленивые с маслом сливочным	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19	<b>229/230</b>
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,996	40	0,03	<b>392</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	<b>399</b>
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,8	<b>81</b>
	Птица тушенная в соусе сметанном с томатом	80/30	19,61	5,41	3,92	146	0,02	<b>301/355</b>
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	155	6,6	7,35	49,8	291	0,053	<b>313</b>
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,18	24	101,7	0,18	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
ПОЛДНИК	Печенье	80	4,8	5,2	59,2	312		
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,996	40	0,03	<b>392</b>
Итого за день			<b>60,786</b>	<b>36,41</b>	<b>270,022</b>	<b>1670,05</b>	<b>13,503</b>	

Осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С,	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	пятница: первая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным и сахаром	200/5/5	6,1	11,2	43,4	300	0,99	<b>185</b>
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	<b>393</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	<b>399</b>
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250/25	2,09	3,36	12,57	87,25	1,34	<b>85/120</b>
	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5	12,92	11,85	13,46	212	0,73	<b>305</b>
	Картофель в молоке	150	3,06	4,8	20,44	64,5	1,81	<b>151</b>
	Кисель из повидла	180	0,34	0	24,26	98,4	33,75	<b>383</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
ПОЛДНИК	Пряники	80	6	10,64	52,88	332	0	<b>0</b>
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,65	1,79	18,83	102	0,34	<b>396</b>
Итого за день			<b>40,73</b>	<b>45,39</b>	<b>265,96</b>	<b>2088,77</b>	<b>52,06</b>	

Осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С,	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6	понедельник: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2	0	<b>0</b>
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,51	23,54	181,5	0,13	<b>93</b>
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	<b>393</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	<b>399</b>
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6,625	5,18	15,43	135	11,2	<b>83</b>
	Рыба припущенная с овощами с маслом сливочным	80/5	5,91	0,25	2,54	36	0,84	<b>225</b>
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	64,05	1,8	<b>321</b>
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0	26,1	104,94	2,88	<b>372</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
ПОЛДНИК	<b>Печенье</b>	80	4,8	5,2	59,2	312		
	Чай с сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	<b>382</b>
Итого за день			<b>34,095</b>	<b>23,44</b>	<b>231,09</b>	<b>1210,89</b>	<b>29,71</b>	

Осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С,	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7	вторник: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые с маслом сливочным	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19	<b>229/230</b>
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,996	40	0,03	<b>392</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2	0	<b>0</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	<b>399</b>
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,8	<b>81</b>
	Плов из птицы	80/130	21,71	16,55	15,02	296	5,21	<b>274</b>
	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,18	24	101,7	0,18	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
ПОЛДНИК	Пряники	80	4,8	5,2	59,2	312	0	<b>0</b>
	Чай с сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	<b>382</b>
Итого за день			<b>84,516</b>	<b>61,55</b>	<b>250,586</b>	<b>1931,07</b>	<b>24,89</b>	



Осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С,	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8	среда: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	17,86	14,77	42,13	373	0,17	<b>212</b>
	Кабачковая икра (консервы)	60	0,48	2,4	2,6	33	6,76	<b>36</b>
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,996	40	0,03	<b>392</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2	0	<b>0</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	<b>399</b>
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	3,85	2,175	6,775	81,225	12,475	<b>57</b>
	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5	12,92	11,85	13,46	212	0,73	<b>305</b>
	Картофель отварной с маслом сливочным	145/5	2,94	4,31	22,95	142	0,08	<b>318</b>
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,34	0	24,26	98,4	33,75	<b>383</b>
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
	Печенье	80	6	10,64	52,88	332		
	Кофейный напиток с мол.сгущ.	180	2,15	1,46	15,5	84	0,28	
Итого за день			<b>70,6</b>	<b>63,855</b>	<b>296,121</b>	<b>2064,025</b>	<b>61,645</b>	

Осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С,	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	четверг: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	09.фев	2,8	0,64	18,04	91,2	0	<b>0</b>
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	200/5/5	4,4	4,06	31,93	182	0	<b>168</b>
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	<b>382</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, кизилковый, грушевый)	180	2,318	0,304	18,62	88,62	7,2	<b>399</b>
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250/25	2,09	3,36	12,57	87,25	1,34	<b>85</b>
	Птица тушеная в сметанном соусе с томатом	80/30	19,61	5,41	3,92	146	0,02	<b>300/354</b>
	Макароны отварные	150	5,51	4,5	24,45	168,45	2,2	<b>317</b>
	Компот из свежих плодов	180	0,396	0,18	24	101,7	0,18	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
ПОЛДНИК	Пряники	80	4,8	5,2	59,2	312		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	<b>397</b>
Итого за день			<b>49,824</b>	<b>27,774</b>	<b>243,27</b>	<b>1472,64</b>	<b>18,27</b>	

Осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С,	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	пятница: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным и сахаром	200/5/5	6,1	11,2	43,4	300	0,99	<b>185</b>
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,996	40	0,03	<b>392</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2	0	<b>0</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	<b>399</b>
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,91	8,48	44,37	18,46	<b>67</b>
	Котлеты говяжьи с маслом сливочным	80/5	12,44	9,24	12,56	182	0,12	<b>255</b>
	Картофель в молоке	150	3,06	4,8	20,44	64,05	1,8	<b>319</b>
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,34	0	24,26	98,4	33,75	<b>383</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
ПОЛДНИК	Вафли	80	6	10,64	52,88	332	0	<b>0</b>
	Чай с сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	<b>382</b>
Итого за день			<b>35,04</b>	<b>35,69</b>	<b>202,536</b>	<b>1163,22</b>	<b>64,19</b>	

















