

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ
детский сад №3 «Семицветик»
Дмитриева Т.Н.
Приказ № 82/01-14
от 29.07.2024г.



Примерное 10-дневное меню
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3 «Семицветик»
с 10,5 часовым пребыванием, для детей 1,5-3 лет (ясли), 3-7 лет (сад)

Примерное 10-дневное меню для детей возраста 1,5-3 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Каша пшенная/150 2. Чай с сахаром/150 3. Хлеб пшеничный с маслом.25/7	1. Омлет натуральный/100 2. Салат из зеленого горошка /30 3. Хлеб пшеничный с маслом.25/7 4. Какао-напиток/150	1. Каша манная /150 2. Хлеб пшеничный с маслом.25/7 3. Чай с сахаром./150	1. Суп рисовый молочный/150 2. Бутерброд с маслом и сыром/20/4/9 3. Кофейный напиток/150	1. Суп молочный/150 2. Бутерброд с маслом и сыром/20/4/9 3. Какао-напиток/150	1. Каша «Дружба» /130 2. Хлеб пшеничный с маслом.25/7 3. Чай с сахаром/150 4. Печенье/20	1. Каша кукурузная/130 2. Хлеб пшеничный с маслом.25/7 3. Кофейный напиток/150	1. Каша рисовая /130 2. Хлеб пшеничный с маслом.25/7 3. Чай с лимоном /150 4. Вафли/20	1. Каша «Геркулес»/120 2. . Какао-напиток/150 3. . Хлеб пшеничный с маслом.25/7	1. Каша молочная «Рябчик»/150 2. Хлеб пшеничный с маслом.25/7 3. Чай с сахаром /150 4. Печенье20
Итого:332г/332,75кк	Итого:312г/401,4	Итого:332г/317к	Итого:333г/164,3к	Итого:333г/364,7к	Итого:332г/387к	Итого:312г/353,8к	Итого:332г/345,6к	Итого:302г/369,37к	Итого:352г/411,4к
II Завтрак									
Кисломолочный напиток или Йогурт Итого:100г/117к	Сок фруктовый или овощной Итого:100г/46к	Фрукт (банан) Итого:100г/94,5к	Сок фруктовый или овощной Итого:100г/46к	Фрукты (груша) Итого:100г/47к	Фрукты (яблоко) Итого:100г/44к	Сок фруктовый или овощной Итого:100г/46к	Фрукт (банан) Итого:100г/94,5к	Сок фруктовый или овощной Итого:100г/46к	Фрукты (груша) Итого:100г/47к
Обед									
1. Овощи свежие(огурец)/30 2. Суп гороховый с гречками/150 3. Жаркое под домашнему/ 110 4. Компот из с/ф/150 5. Хлеб ржаной/40	1. Салат из свеклы с черносливом или изюмом/30 2. Суп - уха/150 3. Макароны отварные /110 4. колбасные изделия отварные /50 5. Компот из с/ф/150 6. Хлеб ржаной /40	1. Салат из свежей капусты и моркови/40 2. Суп - харчо /150 3. Котлета рыбная/60 4. Картофельное пюре/100 5. Лимонный напиток/150 6. Хлеб ржаной /40	1. Салат из моркови с зеленым горошком/ 30 2. Суп крестьянский/150 3. Котлета мясная/60 4. Каша гречневая рассыпчатая/100 5. Компот из кураги /150 6. Хлеб ржаной/40	1. Винегрет /30 2. Рассольник со сметаной /150 3. Плов с мясом/100 4. Напиток из изюма/150 5. Хлеб ржаной/40	1. Салат кукуруза с яйцом и луком/30. 2. Борщ со сметаной/150 3. Гуляш /50 4. Рис отварной /110 5. Напиток лимонный/150 6. Хлеб ржаной/40	1. Икра кабачковая/30 2. Суп с клецками/150 3. Тефтели из говядины /60 4. Макароны отварные /110 5. Компот из чернослива с витамином «С»/150 6. Хлеб ржаной/40	1. Салат из свеклы с соевым огурцом/45 2. Щи /150 3. Рыба тушеная /50 4. Картофельное пюре/120 5. Компот из с/ф /150 6. Хлеб ржаной/40	1. Салат из свежих помидоров и огурцов /40 2. Суп с фрикадельками /150 3. Каша гречневая рассыпчатая/100 4. Бефстроганов /50 5. Компот из свежих фруктов /150 6. Хлеб ржаной/40	1. Сельдь с луком /25 2. Суп свекольный/150 3. Голубцы ленивые/110 4. Компот из сухофруктов /150 5. Хлеб ржаной/40
Итого:480г/407,05	Итого:530г/516,1к	Итого:530г/645,3к	Итого:530г/567,2к	Итого:470г/513к	Итого:530г/548,1к	Итого:540г/559,9к	Итого:555г/428,68к	Итого:530г/611,94к	Итого:475г/432,2к
Полдник									
1. Ватрушка с творогом/60 2. Чай с сахаром/150	1. Кекс с изюмом/50 2. Чай с сахаром/150	1. Манник со сгущенным молоком 50/10 2. Чай полусладкий./150	1. Котлета капустная/100 2. Чай с сахаром/150	1. Блины со сгущенкой 70/10 2. Чай полусладкий/150	1. Пудинг с фруктами/90 2. Чай с молоком/150	1. Сырники с молоком сгущенным/100 2. 2. Чай с сахаром/150	1. Пончики/50 2. Кисель плодово-ягодный /150	1. Коржик молочный/50 2. Чай с сахаром/150	1. Сдоба обыкновенная /50 2. Кисель плодово-ягодный /150
Итого:210г/205,5кк	Итого:200г/230,7	Итого:210г/10,148к	Итого:250г/160,2к	Итого:230г/200к	Итого:240г/129,2к	Итого:250г/198,7к	Итого:200г/163,8к	Итого:200г/257к	Итого:200г/215,18к
Грамм и калорийность всего за день (ккал):									
1122/1071,107	1142/1194,75	1182/1121,195	1243/1194,71	1133/1182,845	1172/1317,04	1202/1297,87	1187/1020,625	1132/1264,645	1127/1101,14

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

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Каша пшеничная/150 2. Чай с сахаром/180 3. Хлеб пшеничный с маслом.40/9	1. Омлет натуральный/130 2. Салат из зеленого горошка /60 3. Хлеб пшеничный с маслом.40/9 4. Какао-напиток/180	1. Каша манная /150 2. Хлеб пшеничный с маслом.40/9 3. Чай с сахаром./180	1. Суп рисовый молочный/150 2. Бутерброд с маслом и сыром/30/5/14 3. Кофейный напиток/180	1. Суп молочный/150 2. Бутерброд с маслом и сыром/30/5/14 3. Какао-напиток/200	1. Каша «Дружба» /150 2. Хлеб пшеничный с маслом.40/9 3. Чай с сахаром/180 4. Печенье/20	1. Каша кукурузная/150 2. Хлеб пшеничный с маслом.40/9 3. Кофейный напиток/200	1. Каша рисовая /150 2. Хлеб пшеничный с маслом.40/9 3. Чай с лимоном /180 4. Вафли/20	1. Каша «Геркулес»/150 2. Хлеб пшеничный с маслом.40/9 3. Какао-напиток/200	1. Каша молочная «Рябчик»/150 2. Хлеб пшеничный с маслом.40/9 3. Чай с сахаром /180 4. Печенье/20
Итого:379г/236,78к	Итого:419г/581,3к	Итого:379г/405,3к	Итого:379г/169,16к	Итого:399г/451,2к	Итого:399г/495,4к	Итого:399г/480к	Итого:399г/441,1к	Итого:399г/380,5к	Итого:399г/499,7к
II Завтрак									
Кисломолочный напиток или Йогурт Итого:100г/117к	Сок фруктовый или овощной Итого:100г/46к	Фрукт (банан) Итого:100г/94,5к	Сок фруктовый или овощной Итого:100г/46к	Фрукты (груша) Итого:100г/47к	Фрукты (яблоко) Итого:100г/44к	Сок фруктовый или овощной Итого:100г/46к	Фрукт (банан) Итого:100г/94,5к	Сок фруктовый или овощной Итого:100г/46к	Фрукты (груша) Итого:100г/47к
Обед									
1. Овощи свежие(огурец)/30 2. Суп гороховый с гречками/180 3. Жаркое по-домашнему/ 180 4. Компот из с/ф/200 5. Хлеб ржаной/50	1. Салат из свеклы с черносливом или изюмом/45 2. Суп - уха/170 3. Макароны отварные /130 4. колбасные изделия отварные /50 5. Компот из с/ф/180 6. Хлеб ржаной /50	1. Салат из свежей капусты и моркови/60 2. Суп - харчо /180 3. Котлета рыбная/80 4. Картофельное пюре/130 5. Лимонный напиток/180 6. Хлеб ржаной /50	1. Салат из моркови с зеленым горошком/60 2. Суп крестьянский 170 3. Котлета мясная/75 4. Каша гречневая рассыпчатая/150 5. Компот из кураги /180 6. Хлеб ржаной/50	1. Винегрет /50 2. Рассольник со сметаной//180 3. Плов с мясом/130 4. Напиток из изюма/180 5. Хлеб ржаной/50	1. Салат кукуруза с яйцом и луком/60 2. Борщ со сметаной/180 3. Гуляш/45 4. Рис отварной /150 5. Напиток лимонный/180 6. Хлеб ржано-пшеничный 40/50	1. Икра кабачковая/45 2. Суп с клецками/180 3. Тефтели из говядины /70 4. Макароны отварный /130 5. Компот из чернослива с витамином «С»/180 6. Хлеб ржаной /50	1. Салат из свеклы с соевым соусом/50 2. Щи /180 3. Рыба тушеная/ 70 4. Картофельное пюре/130 5. Компот из с/ф /180 6. Хлеб ржаной/50	1. Салат из свежих помидоров и огурцов /40 2. Суп с фрикадельками /172/28 3. Каша гречневая рассыпчатая/130 4. Бефстроганов из отварной говядины в соусе/70 5. Компот из свежих фруктов /180 6. Хлеб ржаной/50	1. Сельдь с луком/40 2. Суп свекольный/180 3. Голубцы ленивые/150 3. Компот из сухофруктов /180 4. Хлеб ржаной/50
Итого:640г/543,4к	Итого:625г/516,12к	Итого:680г/749,3к	Итого:685г/798,53	Итого:590г/649,9к	Итого:665г/154,9к	Итого:675г/657,9к	Итого:660г/493,8к	Итого:670г/757,7к	Итого:600г/559,2к
Полдник									
1. Ватрушка с творогом/70 2. Чай с сахаром/180	1. Кекс с изюмом/100 2. Чай с сахаром/180	1. Манник со сгущенным молоком 60/15 2. Чай полусладкий./180	1. Котлета капустная/100 2. Чай с сахаром/180	1. Блины со сгущенкой 80/15 2. Чай полусладкий /180	1. Пудинг с фруктами/90 2. Чай с молоком/180	1. Сырники с молоком сгущенным/100 2. Чай с сахаром/180	1. Пончики/70 2. Кисель плодово-ягодный/180	1. Коржик молочный/50 2. Чай с сахаром/180	1. Сдоба обыкновенная /70 2. Кисель плодово-ягодный /180
Итого:250г/283,8к	Итого:280г/357к	Итого:255г/222,6к	Итого:280г/305,3к	Итого:275г/341,9к	Итого:270г/197,2к	Итого:280г/358,4к	Итого:250г/197,1к	Итого:230г/276,3к	Итого:250г/290,2к
Грамм и калорийность всего за день (ккал):									
1369/1341,05	1424/1627,32	1414/1356,015	1454/1429,64	1364/1454,116	1434/1714,66	1474/1541,33	1404/1241,49	1399/1574,27	1319/1398,465

