

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ  
детский сад №3  
Дмитриева Т.Н.  
Приказ № 82/01-14  
от 29.07.2024г.

**Примерное 10 - ти дневное меню для детей в возрасте 3 - 7 лет**

| Наименование блюд                            | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |                | Эн. ценность<br>Ккал | Минеральные в-ва |             | Витамины       |                |              |
|----------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|----------------|----------------------|------------------|-------------|----------------|----------------|--------------|
|                                              |              | Б                   | Ж            | У              |                      | Ca               | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |
| <b>1 день</b>                                |              |                     |              |                |                      |                  |             |                |                |              |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                     |              |                |                      |                  |             |                |                |              |
| каша пшенная                                 | 150          | 5,26                | 6,07         | 21,29          | 159,75               | 139,1            | 0,57        | 0,11           | 0,02           | 1,46         |
| чай с сахаром                                | 180          | 12                  | 3,06         | 13             | 77,3                 | 11,6             | 0,54        | 0              | 0              | 6            |
| хлеб пшеничный с маслом                      | 40/9         | 3,3                 | 1,3          | 14,9           | 184                  | 58,5             | 0,55        | 0,05           | 0,045          | 0,05         |
| <b>2 завтрак</b>                             |              |                     |              |                |                      |                  |             |                |                |              |
| кисломолочный напиток или Йогурт             | 100          | 2,8                 | 3,2          | 4,1            | 117                  | 120              | 0,1         | 0,03           | 0,17           | 0,7          |
| <b>Обед</b>                                  |              |                     |              |                |                      |                  |             |                |                |              |
| суп куриный                                  | 30           | 0,2                 | 0            | 0,7            | 4,2                  | 6,9              | 0,3         | 0              | 0              | 3            |
| суп гороховый с гречкой на м/б со сметаной   | 180          | 5,43                | 0,47         | 18,135         | 120,24               | 69,88            | 1,93        | 0,18           | 0,07           | 3,83         |
| картофельное по домашнему                    | 180          | 9,55                | 9,77         | 17,46          | 219,36               | 26,19            | 2,12        | 0,1            | 0,1            | 3,69         |
| компот из сухофруктов                        | 200          | 1,04                | 0            | 26,96          | 124                  | 41,17            | 0,68        | 0,02           | 0,04           | 0,8          |
| хлеб ржаной                                  | 50           | 2,4                 | 0,4          | 17,732         | 75,6                 | 0                | 0           | 0              | 0              | 0            |
| <b>Полдник</b>                               |              |                     |              |                |                      |                  |             |                |                |              |
| печенье с творогом                           | 70           | 5,6                 | 4,3          | 24,48          | 182,3                | 55,05            | 0,46        | 0,09           | 0,1            | 0,3          |
| чай                                          | 180          | 12                  | 3,06         | 13             | 77,3                 | 11,6             | 0,54        | 0              | 0              | 6            |
| <b>ИТОГО</b>                                 | <b>1369</b>  | <b>59,58</b>        | <b>31,63</b> | <b>171,757</b> | <b>1341,05</b>       | <b>539,99</b>    | <b>7,79</b> | <b>0,58</b>    | <b>0,545</b>   | <b>25,83</b> |
| <b>2 день</b>                                |              |                     |              |                |                      |                  |             |                |                |              |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                     |              |                |                      |                  |             |                |                |              |
| молоко натуральное                           | 130          | 11,775              | 13,59        | 3,315          | 187,395              | 151,23           | 1,96        | 0,06           | 0,45           | 0,27         |
| салат из зеленого горошка                    | 60           | 1,81                | 1,85         | 3,78           | 39                   | 11,89            | 0,41        | 0,06           | 0,03           | 5,82         |
| хлеб пшеничный с маслом                      | 40/9         | 3,3                 | 1,3          | 14,9           | 184                  | 58,5             | 0,55        | 0,05           | 3              | 0,05         |
| чай- напиток                                 | 180          | 5,58                | 5,58         | 20,12          | 171                  | 199              | 0,63        | 0,036          | 0,21           | 0,93         |
| <b>2 завтрак</b>                             |              |                     |              |                |                      |                  |             |                |                |              |
| сок фруктовый или овощной витаминизированный | 100          | 0,5                 | 0,1          | 10,1           | 46                   | 7                | 1,4         | 0,01           | 0,01           | 2            |
| <b>Обед</b>                                  |              |                     |              |                |                      |                  |             |                |                |              |
| салат из свеклы с изюмом и черносливом       | 45           | 2,2                 | 2            | 7,9            | 51,3                 | 50               | 1,88        | 0,016          | 0,06           | 4,76         |
| суп - уха                                    | 170          | 4,24                | 5,2          | 20,24          | 112,8                | 21,3             | 0,96        | 0,11           | 0,06           | 9,64         |
| хлебобулочные изделия отварные               | 50           | 5,7                 | 7,36         | 0,6            | 100,21               | 13               | 0,79        | 0,02           | 0,04           | 0            |
| картофель отварные                           | 130          | 2,91                | 5,98         | 15,83          | 129,22               | 7,08             | 0,47        | 0,03           | 0,01           | 0            |
| компот из сухофруктов                        | 180          | 0,45                | 0            | 21,80          | 89,1                 | 45,9             | 1,27        | 0              | 0              | 0,46         |



|                                              |             |               |              |                |                 |                |               |              |              |               |
|----------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| <i>Завтрак</i>                               |             |               |              |                |                 |                |               |              |              |               |
| Суп молочный с макаронными изделиями         | 150         | 4,39          | 4,36         | 14,99          | 116,25          | 141            | 0,27          | 0,06         | 0,11         | 0,75          |
| Бутерброд с маслом и сыром                   | 30/5/14     | 5,06          | 7            | 14,62          | 145             | 126,6          | 0,47          | 0,03         | 0,03         | 0,19          |
| Какао- напиток                               | 200         | 6,2           | 6,2          | 22,36          | 190             | 221,14         | 0,7           | 0,04         | 0,24         | 1,04          |
| <i>2 завтрак</i>                             |             |               |              |                |                 |                |               |              |              |               |
| Фрукты (груша)                               | 100         | 0,4           | 0,3          | 10,3           | 47              | 19             | 2,3           | 0,02         | 0            | 5             |
| <i>Обед</i>                                  |             |               |              |                |                 |                |               |              |              |               |
| Зинегрет                                     | 50          | 0,8           | 2,6          | 4,2            | 45,76           | 13,35          | 4,5           | 0,03         | 0,025        | 5,5           |
| Рассольник                                   | 180         | 3,042         | 1,71         | 10,98          | 117,54          | 38,34          | 0,8           | 0,09         | 0,072        | 6,57          |
| Плов рисовый с мясом                         | 130         | 15,82         | 17,21        | 20,5           | 295,5           | 15,08          | 0,8           | 0            | 0            | 0,91          |
| Напиток из изюма                             | 180         | 0,936         | 0            | 24,264         | 96,696          | 37,026         | 0,612         | 0,018        | 0,036        | 0,36          |
| Хлеб ржаной                                  | 50          | 3             | 0,5          | 22,1           | 94,5            | 0              | 0             | 0            | 0            | 0             |
| <i>Полдник</i>                               |             |               |              |                |                 |                |               |              |              |               |
| Блины со сгущенкой                           | 80/15       | 4,45          | 6,16         | 32,96          | 228,57          | 27,2           | 1,84          | 0,12         | 0,09         | 1,12          |
| Чай                                          | 180         | 12            | 3,06         | 13             | 77,3            | 11,6           | 0,54          | 0            | 0            | 6             |
| <i>ИТОГО</i>                                 | <i>1364</i> | <i>40,278</i> | <i>49,1</i>  | <i>190,274</i> | <i>1454,116</i> | <i>650,336</i> | <i>12,832</i> | <i>0,408</i> | <i>0,603</i> | <i>27,44</i>  |
| <i>6 день</i>                                |             |               |              |                |                 |                |               |              |              |               |
| Каша "Дружба"                                | 150         | 4,67          | 5,79         | 20,78          | 150,75          | 136,7          | 0,38          | 0,08         | 0,08         | 1,468         |
| Хлеб пшеничный с маслом                      | 40/9        | 3,3           | 1,3          | 14,9           | 184             | 58,5           | 0,55          | 0,05         | 0,045        | 0,05          |
| Чай с сахаром                                | 180         | 12            | 3,06         | 13             | 77,3            | 11,6           | 0,54          | 0            | 0            | 6             |
| Печенье                                      | 20          | 1,5           | 2            | 15             | 83,4            | 10,8           | 0,4           | 0            | 0            | 0             |
| <i>2 завтрак</i>                             |             |               |              |                |                 |                |               |              |              |               |
| Фрукты(яблоко)                               | 100         | 0,4           | 0,4          | 9,8            | 44              | 16             | 2,2           | 0,03         | 0,02         | 10            |
| <i>Обед</i>                                  |             |               |              |                |                 |                |               |              |              |               |
| Кукуруза с яйцом и луком                     | 60          | 5,27          | 7,16         | 21,07          | 169,33          | 21,97          | 1,64          | 0,13         | 0,13         | 1,07          |
| Борщ на м/б со сметаной                      | 180         | 2,772         | 1,56         | 4,878          | 76,32           | 53,22          | 0,792         | 0,054        | 6,03         | 8,98          |
| Гуляш                                        | 45          | 6,75          | 8,55         | 2,78           | 185,4           | 4,26           | 0,21          | 0,05         | 0,03         | 0,9           |
| Рис отварной                                 | 150         | 3,225         | 4,68         | 36,6           | 209,7           | 1,365          | 0,525         | 0,03         | 0,015        | 1,36          |
| Напиток лимонный                             | 180         | 0,405         | 0            | 28,296         | 117             | 18,54          | 0,018         | 0,009        | 0            | 18            |
| Хлеб ржаной                                  | 50          | 3             | 0,5          | 22,1           | 94,5            | 0              | 0             | 0            | 0            | 0             |
| <i>Полдник</i>                               |             |               |              |                |                 |                |               |              |              |               |
| Пудинг с фруктами                            | 90          | 6,5           | 10,61        | 35,56          | 254,56          | 68             | 0,9           | 0,09         | 0,11         | 1,33          |
| Чай с молоком                                | 180         | 1,33          | 1,53         | 13,02          | 68,4            | 57,5           | 0,081         | 0,018        | 0            | 0,62          |
| <i>ИТОГО</i>                                 | <i>1434</i> | <i>51,122</i> | <i>47,14</i> | <i>237,784</i> | <i>1714,66</i>  | <i>458,455</i> | <i>8,236</i>  | <i>0,541</i> | <i>6,46</i>  | <i>49,778</i> |
| <i>7 день</i>                                |             |               |              |                |                 |                |               |              |              |               |
| <i>Завтрак</i>                               |             |               |              |                |                 |                |               |              |              |               |
| Каша кукурузная молочная                     | 150         | 4,37          | 5,45         | 19,17          | 144             | 137,53         | 0,48          | 0,06         | 0,05         | 1,47          |
| Хлеб пшеничный с маслом                      | 40/9        | 3,3           | 1,3          | 14,9           | 184             | 58,5           | 0,55          | 0,05         | 0,045        | 0,05          |
| Кофейный напиток с молоком                   | 200         | 4,58          | 5,04         | 21,15          | 152             | 190,62         | 0,14          | 0,12         | 0,3          | 7,36          |
| <i>2 завтрак</i>                             |             |               |              |                |                 |                |               |              |              |               |
| Сок фруктовый или овощной витаминизированный | 100         | 0,5           | 0,1          | 10,1           | 46              | 7              | 1,4           | 0,01         | 0,01         | 2             |

|                                              |        |        |       |        |         |        |        |        |       |       |
|----------------------------------------------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|
| Обед                                         |        |        |       |        |         |        |        |        |       |       |
| Акра кабачковая                              | 45     | 0,54   | 2,12  | 3,47   | 35,1    | 14,4   | 0,19   | 0,02   | 0,02  | 4,32  |
| Суп с клецками                               | 170/10 | 4,12   | 5,63  | 15,13  | 139,6   | 23,54  | 1,09   | 0,12   | 0,16  | 4,24  |
| Макароньы отварные                           | 150    | 3,36   | 6,9   | 18,27  | 149,1   | 8,18   | 0,55   | 0,04   | 0,02  | 0     |
| Компот из чернослива                         | 180    | 0,45   | 0     | 21,80  | 89,1    | 45,9   | 1,27   | 0      | 0     | 0,46  |
| Гефтели                                      | 70     | 8,98   | 9,49  | 7,31   | 150,5   | 4,59   | 0,23   | 0,04   | 0,04  | 0,79  |
| Хлеб ржаной                                  | 50     | 3      | 0,5   | 22,1   | 94,5    | 0      | 0      | 0      | 0     | 0     |
| Полдник                                      |        |        |       |        |         |        |        |        |       |       |
| Сырники из творога с молоком сгущенным       | 100/20 | 8,87   | 10,53 | 27     | 280,13  | 166,3  | 0,74   | 0,07   | 0,2   | 0,28  |
| Чай                                          | 180    | 12     | 3,06  | 13     | 77,3    | 11,6   | 0,54   | 0      | 0     | 6     |
| ИТОГО                                        | 1474   | 54,07  | 50,12 | 193,4  | 1541,33 | 668,16 | 8,24   | 0,522  | 1,893 | 26,97 |
| 8 день                                       |        |        |       |        |         |        |        |        |       |       |
| Завтрак                                      |        |        |       |        |         |        |        |        |       |       |
| Каша рисовая молочная                        | 150    | 4,16   | 5,6   | 19,56  | 144     | 135,1  | 0,23   | 0,05   | 0,03  | 1,46  |
| Хлеб пшеничный с маслом                      | 40/9   | 3,3    | 1,3   | 14,9   | 184     | 58,5   | 0,55   | 0,05   | 0,045 | 0,05  |
| Зафли                                        | 20     | 0,6    | 0,7   | 15,5   | 70,8    | 3,2    | 0,3    | 0      | 0     | 0     |
| Чай сладкий с лимоном                        | 180    | 0,03   | 0     | 10,91  | 42,3    | 2,11   | 0,58   | 0      | 0     | 1,8   |
| 2 завтрак                                    |        |        |       |        |         |        |        |        |       |       |
| Фрукты (банан)                               | 100    | 1,5    | 0,5   | 21     | 94,5    | 8      | 0,6    | 0,04   | 0,05  | 10    |
| Обед                                         |        |        |       |        |         |        |        |        |       |       |
| Салат из свеклы с соленым огурцом            | 45     | 0,56   | 3,41  | 2,8    | 45,75   | 13,57  | 0,05   | 0,01   | 0,04  | 3     |
| Суп на м/б со сметаной                       | 180    | 1,58   | 1,38  | 6,64   | 71,15   | 52,38  | 0,63   | 0,07   | 0,09  | 17,7  |
| Рыба тушеная под соусом с овощами            | 70     | 6,62   | 3,47  | 3,08   | 78,4    | 27     | 0,52   | 0,04   | 0,04  | 3,02  |
| Кюре картофельное                            | 130    | 2,82   | 4,056 | 6,968  | 107,38  | 47,736 | 0,637  | 0,09   | 9,1   | 2,71  |
| Компот из сухофруктов                        | 180    | 0,936  | 0     | 24,264 | 111,6   | 37,053 | 0,612  | 0,018  | 0,036 | 0,72  |
| Хлеб ржаной                                  | 50     | 3      | 0,5   | 22,1   | 94,5    | 0      | 0      | 0      | 0     | 0     |
| Полдник                                      |        |        |       |        |         |        |        |        |       |       |
| Тончики                                      | 70     | 2,072  | 4,83  | 4,235  | 119,81  | 4,7187 | 0,27   | 0,0354 | 0,014 | 0     |
| Чай с сахаром                                | 180    | 12     | 3,06  | 13     | 77,3    | 11,6   | 0,54   | 0      | 0     | 6     |
| ИТОГО                                        | 1404   | 39,178 | 51,49 | 230,3  | 1241,49 | 603,5  | 111,13 | 0,602  | 9,445 | 46,46 |
| 9 день                                       |        |        |       |        |         |        |        |        |       |       |
| Завтрак                                      |        |        |       |        |         |        |        |        |       |       |
| Каша молочная с хлопьями "Геркулес"          | 150    | 4,76   | 6,38  | 16,4   | 120,25  | 141,71 | 0,62   | 0,1    | 0,03  | 1,46  |
| Какао-напиток                                | 200    | 6,2    | 6,2   | 22,36  | 190     | 221,14 | 0,7    | 0,04   | 0,24  | 0,04  |
| Хлеб пшеничный с маслом                      | 40/9   | 3,3    | 1,3   | 14,9   | 184     | 58,5   | 0,55   | 0,05   | 0,045 | 0,05  |
| 2 завтрак                                    |        |        |       |        |         |        |        |        |       |       |
| Сок фруктовый или овощной витаминизированный | 100    | 0,5    | 0,1   | 10,1   | 46      | 7      | 1,4    | 0,01   | 0,01  | 2     |
| Обед                                         |        |        |       |        |         |        |        |        |       |       |
| Салат помидоров и огурцов с раст.маслом      | 40     | 0,39   | 3,03  | 1,55   | 34,82   | 7,65   | 0,45   | 0,02   | 0,015 | 4,96  |
| Суп с фрикадельками                          | 172/28 | 5,2    | 4,24  | 11,62  | 133,8   | 24,86  | 1,28   | 0,11   | 0,06  | 8,42  |
| Бефстроганов из отварной говядины            | 70     | 15,12  | 12,34 | 1,56   | 178     | 29,82  | 0,99   | 0,03   | 0,02  | 0,26  |
| Каша гречневая рассыпчатая                   | 130    | 7,41   | 4     | 35,685 | 262,6   | 12,337 | 3,939  | 0,182  | 0,091 | 0     |

|                                      |                |               |                |                |                  |                |                |              |               |                |
|--------------------------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|------------------|----------------|----------------|--------------|---------------|----------------|
| Компот из свежих фруктов             | 180            | 0,144         | 0,144          | 14,89          | 54               | 5,97           | 0,82           | 0,011        | 0,011         | 5,94           |
| Хлеб ржаной                          | 50             | 3             | 0,5            | 22,1           | 94,5             | 0              | 0              | 0            | 0             | 0              |
| <i>Полдник</i>                       |                |               |                |                |                  |                |                |              |               |                |
| Коржик молочный                      | 50             | 3,17          | 6,18           | 32,8           | 199              | 12,98          | 0,04           | 0,05         | 0,05          | 0,06           |
| Чай                                  | 180            | 12            | 3,06           | 13             | 77,3             | 11,6           | 0,54           | 0            | 0             | 6              |
| <i>ИТОГО</i>                         | <i>1399</i>    | <i>61,194</i> | <i>47,474</i>  | <i>196,965</i> | <i>1574,27</i>   | <i>533,567</i> | <i>11,329</i>  | <i>0,603</i> | <i>0,572</i>  | <i>29,19</i>   |
| <i>10 день</i>                       |                |               |                |                |                  |                |                |              |               |                |
| <i>Завтрак</i>                       |                |               |                |                |                  |                |                |              |               |                |
| Каша молочная "Рябчик"               | 150            | 4,99          | 5,73           | 21,11          | 155              | 137,83         | 0,69           | 0,08         | 0,07          | 1,47           |
| Хлеб пшеничный с маслом              | 40/9           | 3,3           | 1,3            | 14,9           | 184              | 58,5           | 0,55           | 0,05         | 0,045         | 0,05           |
| Чай с сахаром                        | 180            | 12            | 3,06           | 13             | 77,3             | 11,6           | 0,54           | 0            | 0             | 6              |
| Печенье                              | 20             | 1,5           | 2              | 15             | 83,4             | 10,8           | 0,4            | 0            | 0             | 0              |
| <i>2 завтрак</i>                     |                |               |                |                |                  |                |                |              |               |                |
| Фрукты (груша)                       | 100            | 0,4           | 0,3            | 10,3           | 47               | 19             | 2,3            | 0,02         | 0             | 5              |
| <i>Обед</i>                          |                |               |                |                |                  |                |                |              |               |                |
| Сельдь с луком и растительным маслом | 40             | 4,88          | 3,24           | 0,73           | 51,85            | 14,18          | 0,5            | 0,03         | 0,05          | 0,08           |
| Суп свекольный                       | 180            | 3,36          | 1,53           | 9,16           | 83,52            | 43,34          | 0,93           | 0,09         | 0,07          | 8,89           |
| Голубцы ленивые                      | 150            | 10,965        | 10,98          | 14,01          | 217,795          | 60,34          | 1,54           | 0,05         | 0,06          | 30,07          |
| Компот из сухофруктов                | 180            | 0,936         | 0              | 24,264         | 111,6            | 37,053         | 0,612          | 0,018        | 0,036         | 0,72           |
| Хлеб ржаной                          | 50             | 3             | 0,5            | 22,1           | 94,5             | 0              | 0              | 0            | 0             | 0              |
| <i>Полдник</i>                       |                |               |                |                |                  |                |                |              |               |                |
| Сдоба обыкновенная                   | 70             | 5,88          | 4,24           | 34,36          | 214,2            | 33,19          | 0,29           | 0,1          | 0,08          | 0,5            |
| Кисель плодово-ягодный               | 150            | 0,1           | 0              | 18,68          | 78,3             | 9              | 0,15           | 0            | 0             | 1,35           |
|                                      |                |               |                |                |                  |                |                |              |               |                |
|                                      |                |               |                |                |                  |                |                |              |               |                |
| <i>ИТОГО</i>                         | <i>1319</i>    | <i>51,311</i> | <i>32,88</i>   | <i>197,614</i> | <i>1398,465</i>  | <i>434,833</i> | <i>8,502</i>   | <i>0,438</i> | <i>0,411</i>  | <i>54,13</i>   |
| <i>Итого за весь период</i>          | <i>14055</i>   | <i>532,91</i> | <i>454,477</i> | <i>1978,83</i> | <i>14678,361</i> | <i>5681,13</i> | <i>208,937</i> | <i>5,075</i> | <i>34,042</i> | <i>415,412</i> |
| <i>Среднее значение за период</i>    | <i>1405,50</i> | <i>51,95</i>  | <i>44,15</i>   | <i>198,65</i>  | <i>1441,447</i>  | <i>541,41</i>  | <i>19,64</i>   | <i>0,511</i> | <i>4</i>      | <i>39,71</i>   |