

Примерное 10-и дневное меню МБДОУ д/с № 8
для детей от трех до семи лет

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с №8
Артемова И.Н.
01 апреля 2025

День 1 от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша "Дружба"	200	6,23	10,2	27,28	225,84	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	47,6	
	Бутерброд с маслом	40	2,34	7,76	14,59	137,56	
	Итого за завтрак	440	8,57	17,96	53,77	411	
2-й завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	
Обед	Борщ с/с	200	3,52	5,98	9,78	107,02	
	Шницель мясной	80	8,97	7,21	8,21	133,61	
	Каша перловая вязкая	150	3,48	6,43	30,75	194,79	
	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,43	0	21,42	87,4	
	Огурцы соленные	50	0,5	0,09	2,02	10,89	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
	Итого за обед и 2-й завтрак	940	23,58	20,71	125,42	782,39	
Полдник	Вафли	50	2,4	2,66	38,66	188,18	
	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,76	
	Итого за полдник	250	8,5	8,1	48,76	301,94	
Ужин	Каша молочная геркулесовая	200	7,35	8,51	19,86	185,43	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	47,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,8	
	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,79	
	Итого за ужин	455	13,87	13,26	51,45	380,62	
	Итого за день	2085	54,52	60,03	279,4	1875,95	

День 2 от 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	2,96	24,26	139,68	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	47,6	
	Бутерброд с маслом и сыром	40	2,34	7,76	14,53	137,32	
	Итого за завтрак	440	6,34	10,72	50,69	324,6	
2-й завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	
Обед	Суп "Полевой"	200	7,68	14,94	8,84	200,54	
	Тефтели	150	15,9	19,05	22,12	323,53	
	Салат из капусты квашеной с луком	60	0,95	3	4,6	49,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
	Компот из свеж. фруктов с витамином С	180	0,43	0	21,42	87,4	
	Итого за обед и 2-й завтрак	870	31,64	37,99	110,22	909,35	
Полдник	Печенье	50	8,2	4,6	26,4	179,8	
	Кисель	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник	250	8,2	4,6	46,4	259,8	
Ужин	Рагу овощное	200	5,02	6,78	19,53	159,22	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,61	117,24	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	47,6	
	Итого за ужин	450	8,82	7,18	56,04	324,06	
	Итого за день	2010	55	60,49	263,35	1817,81	

День 3 от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	166,41	
	Сельдь с луком	80	8,1	6,39	3,39	103,47	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	47,6	
	Бутерброд с маслом	40	2,34	7,76	14,53	137,32	
	Итого за завтрак	470	13,83	18,84	57,48	454,8	
2-й завтрак Обед	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Суп гороховый с гречками на м/б	200	1,84	2,03	13,44	79,39	
	Каша пшенная рассыпчатая	150	4,08	4,08	25,05	153,24	
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,13	4,56	4,09	61,92	
	Гуляш	80	11,84	16,62	2,67	207,62	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
	Напиток лимонный	180	0,09	0	17,01	68,4	
	Итого за обед и 2-й завтрак	850	25,06	28,49	105,1	777,05	
Полдник	Пирожок с повидлом	80	3,38	3,84	26,66	154,72	
	Какао с молоком	200	6,2	5,9	25,34	179,26	
						0	
	Итого за полдник	280	9,58	9,74	52	333,98	
Ужин	Каша манная молочная	200	4,57	7,81	23,32	181,85	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	47,6	
	Хлеб пшеничный	30	1,35	2,14	7,56	54,9	
	Повидло	30	1,35	2,14	7,56	54,9	
	Итого за ужин	460	7,27	12,09	50,34	339,25	
Итого за день							
	Итого за день	2060	55,74	69,16	264,92	1905,08	

День 4 от 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,79	9,9	35,91	263,9	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	47,6	
	Бутерброд с маслом	40	2,34	7,76	14,53	137,32	
	Итого за завтрак	440	10,13	17,66	62,34	448,82	
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Суп с макаронными изделиями на м/б	200	5,16	4,13	17,54	127,97	
	Плов с курицей	200	10,55	15,6	18,6	257	
	Помидор соленый	50	0,5	0,09	2,02	10,89	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,43	0	21,42	87,4	
	Итого за обед и 2-й завтрак	810	22,72	21,02	102,42	689,74	
Полдник	Запеканка творожная	150	12,36	11,89	23,05	248,65	
	Кофейны напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,64	
	Итого за полдник	350	15,53	14,57	39,01	349,29	
Ужин	Каша гречневая	150	6,11	6,7	20,35	166,14	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,87	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,8	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	47,6	
	Итого за ужин	490	14,97	14,45	56,87	417,41	
	Итого за день	2090	63,35	67,7	260,64	1905,26	

День 5 от 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Ленивые вареники	180	13,26	14,26	11,21	226,22	
	Какао с молоком	200	6,2	5,9	25,34	179,26	
	Бутерброд с маслом	40	2,34	7,76	14,53	137,32	
	Итого за завтрак	420	21,8	27,92	51,08	542,8	
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,72	4,69	10,28	90,21	
	Котлеты/биточки/ рыбные	80	6,63	3,96	8,5	96,16	
	Каша пшеничная	150	3,3	4,06	21,24	134,7	
	Огурцы соленные	50	0,5	0,09	2,02	10,89	
	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,43	0	21,42	87,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
	Итого за обед	840	18,66	14	106,3	625,84	
Полдник	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	
	Пряник	60	3,54	2,82	45	219,54	
	Итого за полдник	260	9,34	9,22	53	332,34	
Ужин	Плов сладкий	200	5,1	9,7	21,54	193,86	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,61	117,24	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	47,6	
	Итого за ужин	450	8,9	10,1	58,05	358,7	
Итого за день		1970	58,7	61,24	268,43	1859,68	

День 6 от 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макаронные изделия с/с	150	5,5	4,57	26,44	168,89	
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Икра кабачковая	60	0,72	2,88	4,63	47,32	
	Бутерброд с маслом	40	2,34	7,76	14,53	137,32	
	чай с сахаром	200	0	0	11,9	47,6	
						0	
	Итого за завтрак	490	13,66	19,81	57,8	464,13	
2-й завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	
	Борщ с/с	200	5,16	4,13	17,54	127,97	
	Жаркое по домашнему	200	10,13	13,44	24,14	258,04	
	Помидоры соленые	50	0,5	0,09	2,02	10,89	
	Хлеб пшеничный	40	1,22	0,15	7,32	35,51	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,43	0	21,42	87,4	
	Итого за обед и 2-й завтрак	910	21,08	18,49	106	674,73	
Полдник	Сушарик	50	7,6	0,8	32,08	165,92	
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	13,8	117,6	
	Итого за полдник	250	12,4	5,6	45,88	283,52	
Ужин	Каша молочная пшенная	200	4,28	13,92	16,29	207,56	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,8	
	Повидло	30	1,35	2,14	7,56	54,9	
	чай с сахаром	200	0	0	11,9	47,6	
	Итого за ужин	470	8,67	16,38	55,44	403,86	
	Итого за день	2120	55,81	60,28	265,12	1826,24	

День 7 от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Плов сладкий	200	5,9	9,7	33,1	243,3	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	47,6	
	Бутерброд с маслом	40	2,34	7,76	14,59	137,56	
						0	
						0	
						0	
	Итого за завтрак	440	8,24	17,46	59,59	428,46	
2-й завтрак Обед	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Суп фасолевый	200	8,5	10,79	12,77	182,19	
	Сочники из печени	80	3,26	3,89	5,47	69,93	
	Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	166,41	
	Свекла отварная	60	1,45	0	8,68	40,52	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
	Напиток лимонный	180	0,09	0	17,01	68,4	
	Итого за обед и 2-й завтрак	850	22,77	20,57	114,43	733,93	
Полдник	Булка домашняя	80	3,38	3,84	26,66	154,72	
	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,76	
	Итого за полдник	280	9,48	9,28	36,76	268,48	
Ужин	Каша молочная геркулесовая	200	7,35	8,51	19,86	185,43	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	47,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,8	
	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,79	
	Итого за ужин	455	13,87	13,26	51,45	380,62	
	Итого за день	2025	54,36	60,57	262,23	1811,49	

День 8 от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6,24	10,03	13,98	171,15	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	47,6	
	Бутерброд с маслом	40	2,34	7,76	14,59	137,56	
						0	
						0	
						0	
						0	
	Итого за завтрак	440	8,58	17,79	40,47	356,31	
2-й завтрак Обед	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	
	Суп с мучными клецками	200	7,8	10,7	23,75	222,5	
	Мясо отварное	80	21,81	18,72	0,05	255,92	
	Капуста тушеная с томатом	150	3,1	4,6	9,7	92,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,43	0	21,42	87,4	
	Итого за обед	890	39,82	35,02	108,16	907,1	
Полдник	Вафли	50	2,4	2,66	38,66	188,18	
	Кисель	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник	250	2,4	2,66	58,66	268,18	
Ужин	Рагу овощное	200	5,02	6,78	19,53	159,22	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,61	117,24	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	47,6	
	Итого за ужин	450	8,82	7,18	56,04	324,06	
	Итого за день	2030	59,62	62,65	263,33	1855,65	

День 9 от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	30,09	212,43	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	47,6	
	Бутерброд с маслом и сыром	40	2,34	7,76	14,53	137,32	
	Итого за завтрак	440	8,55	15,23	56,52	397,35	
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Суп с картофелем и гречневой крупой на м/б	200	3,76	3,7	15,46	110,18	
	Курица отварная	80	10,27	9,22	18,12	196,54	
	Омлет	150	5,92	5,85	11,51	122,37	
	Горошек консервированный	60	1,8	3,11	3,78	50,31	
	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,43	0	21,42	87,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Полдник	Итого за обед и 2-й завтрак	850	28,26	23,08	113,13	773,28	
	Сырники	130	10,23	10,67	17,4	206,55	
	Кофейны напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,64	
	Итого за полдник	330	13,4	13,35	33,36	307,19	
Ужин	Каша пшеничная	180	6,11	5,7	20,35	157,14	
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,87	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,8	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	47,6	
	Итого за ужин	480	9,87	8,85	56,57	345,41	
	Итого за день	2100	60,08	60,51	259,58	1823,23	

День 10 от 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Пудинг творожный	180	12,36	11,89	19,05	232,65	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	47,6	
	Бутерброд с маслом	40	2,34	7,76	14,59	137,56	
	Итого за завтрак	420	14,7	19,65	45,54	417,81	
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Обед	Свекольник с/с	200	3,8	9,13	15,05	157,57	
	Рис отварной рассыпчатый	150	3,9	5,5	39,1	221,5	
	Рыба тушеная с овощами	80	2,32	9,15	21,27	176,71	
	Помидор соленый	50	0,5	0,09	2,02	10,89	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,43	0	21,42	87,4	
	Итого за обед и 2-й завтрак	840	17,03	25,07	141,7	860,55	
Полдник	Печенье	50	8,2	4,6	26,4	179,8	
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	
	Итого за полдник	250	14	11	34,4	292,6	
Ужин	Капуста тушеная с фасолью в томатном соусе	200	8,4	6,6	15,08	153,32	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,61	117,24	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	47,6	
	Итого за ужин	450	12,2	7	51,59	318,16	
	Итого за день	1960	57,93	62,72	273,23	1889,12	
	Итого за 10 дней	20450	575	625	2660	18570	
	Среднее значение за период	2045,00	57,51	62,54	266,02	1856,95	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190557

Владелец Артемова Инесса Николаевна

Действителен с 19.10.2023 по 18.10.2024