



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ д/с №37

Я.Г. Черенева

приказ №3 от 09.01.2025

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
(С 3-Х ДО 7 ЛЕТ)
С 12-ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ (САД)**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны с сыром	150/20	11,17	10,28	31,78	264	206
	Бутерброд с маслом слив.	5/25	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Кофен нап. с молоком	200	3,2	2,7	16	101	395
Итого за завтрак		400	17,18	16,95	64,74	479,66	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,4	399
Итого за 2 завтрак		200	1	-	20,2	84,4	
Обед	Икра кабачковая	60	0,5	2,8	3,6	41,8	101
	Суп из овощей на м/к бульоне	200	1,4/7,8	4,5/1,4	8,2/-	86/44	81
	Плов с мясом	150	11,1	12,36	25,92	261,6	4/8
	Компот из свежесамор.ягод + витаи.С	200	0,3	0,11	22,1	91	375
	Батон	20	1,6	0,2	8,5	47,2	7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	8
Итого за обед		670	24,94	17,8	56,56	629,4	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	7,92	14,4	5,05	153,85	215
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,4	392
	Батон	20	1,6	0,2	8,5	47,2	7
	Кондитерское изделие	30	2,4	2,4	23,1	123	602,603
Итого за уплотненный полдник		400	11,99	17,02	47,75	368,45	
Итого за день		1670	55,11	51,77	189,25	1562	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	27,9	184	168
	Бутерброд с маслом слив.	5/25	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	17,6	118,9	397
Итого за завтрак		430	11,31	13,11	52,8	375,84	
2 завтрак	Фрукт свежий	100	0,6	0,6	14,7	66	368
Итого за 2 завтрак		100	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат винегрет овощной	60	0,6	6	4,3	75	45
	Щи на м/к бул-не со сметаной	200	1,5/7,8	4,4/1,44	7,7/-	76,3/44	67
	«Ёжики» мясные в молочном соусе	80	10,8	12	13,7	206	287
	Компот из с/ф + витам.С	200	0,4	0,02	27,8	113	376
	Батон	20	1,6	0,2	8,5	47,2	7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	8
Итого за обед		600	24,94	24,45	73,16	744,3	
Уплотненный полдник	Оладья с повидлом	120/20	9,8	3	52,5	277	449
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	401
	Кондитерское изделие	30	2,4	2,4	23,1	123	602,603
Итого за уплотненный полдник		370	18	10,4	94,4	596,4	
Итого за день		1500	54,85	48,56	235,06	1783	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/30	17,8	12,1	18,4	253	273
	Бутерброд с маслом слив.	5/25	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Чай с молоком	200	3	2,6	15,9	98,9	394
Итого за завтрак		410	23,61	18,67	51,26	466,56	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,4	399
Итого за 2 завтрак		200	1	-	20,2	84,4	
Обед	Салат луковый с р/м	30	0,38	2,97	2,46	38,04	21
	Суп картоф.с макар.из-ми на курином бул-не	200	2,68/6,58	2,83/6,16	17,14/0,4	104,7/83,4	38/2
	Котлета рыбная «Любительская»	80	11,2	3,9	9	116	256
	Картофельное пюре	130	2,6	4,2	17,7	119	321
	Кисель из свеж.ягод+витам.С	200	0,02	0,04	26,1	105,2	378
	Батон	20	1,6	0,2	8,5	47,2	7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	8
Итого за обед		700	27,7	20,78	94,66	683,14	
Уплотненный полдник	Плюшка домашняя	70	7,8	4,8	78,6	282	466
	Кофейн.нап-к с молоком	200	3,2	2,7	16	101	395
	Каша манная молочная	200	2,8	4,7	13,0	105,5	185
	Батон	20	1,6	0,2	8,5	47,2	7
Итого за уплотненный полдник		490	15,4	12,4	116,1	535,7	
Итого за день		1800	67,71	51,85	282,22	1770	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	200	5,4	8,8	17,1	169	185
	Бутерброд с маслом слив.	5/25	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Молоко кипяченое	200	4,7	4,1	7,65	85,1	400
Итого за завтрак		430	12,91	16,87	41,71	368,76	
2 завтрак	Фрукт свежий	100	0,6	0,6	14,7	66	368
Итого за 2 завтрак		100	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат из зеленого горошка	60	1,75	4,7	3,81	58,8	22
	Свекольник на м/к бул-не со сметаной	200	2,2/7,8	7,9/1,44	15,2/-	140,7/44	ТТК
	Гуляш из мяса птицы	80	13,26	3,43	3,18	96,64	183
	Рис с маслом	150	3,5	5,0	34,2	195,8	315
	Компот из изюма +витам.С	200	1,7	0,03	27,7	113,1	376
	Батон	20	1,6	0,2	8,5	47,2	7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	8
Итого за обед		740	43,22	31,48	95,01	850,3	
Уплотненный полдник	Салат из квашеной капусты	60	1	3	50,7	51,4	47
	Картофель в молоке	150	3,37	6,9	18,3	149	126
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,4	392
	Батон	20	1,6	0,2	8,5	47,2	7
	Кондитерское изделие	30	2,4	2,4	23,1	123	602,603
Итого за уплотненный полдник		460	8,44	12,52	111,7	415	
Итого за день		1730	65,17	61,47	263,12	1700	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная овсяная («Геркулес») с маслом	200	7,6	9	28	223	185
	Бутерброд с маслом слив.	5/25	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	17,6	118,9	397
	Итого за завтрак	430	14,01	16,57	62,56	456,56	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,4	399
Итого за 2 завтрак		200	1	-	20,2	84,4	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,94	4,01	3,6	53,58	17
	Суп картофельный, рыбными консерв.	200	8,60	8,40	14,33	167	87
	Рагу овощное с мясом	150	12,4	12,9	13,7	220	ТТК
	Компот из свежзам.ягод +витам.С	200	0,3	0,11	22,1	91	375
	Батон	20	1,6	0,2	8,5	47,2	7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	8
Итого за обед		610	26,48	26,1	75,59	648,38	
Уплотненный полдник	Сдоба обыкновенная	80	7,8	4,8	78,6	282	466
	Чай с молоком	200	3	2,6	15,9	98,9	394
	Кондитерское изделие	30	2,4	2,4	23,1	123	602,603
Итого за уплотненный полдник		310	13,2	9,8	117,6	503,9	
Итого за день		1550	54,69	52,47	275,95	1693	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макарон.издел-и	200	5,75	5,2	18,8	145,2	93
	Бутерброд с маслом слив.	5/25	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	17,6	118,9	397
Итого за завтрак		430	12,16	12,77	53,36	378,76	
2 завтрак	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66	368
Итого за 2 завтрак		150	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат из кваш.капусты с р/м	60	1	3	50,7	51,4	47
	Суп картофельный гороховый на м/к бул-не	250	5/7,8	4,8/1,44	14,7/-	121,3/44	81
	Жаркое по-домашнему с мясом.говяд	150	15,3	11,9	15,41	229,61	54-9м-2020
	Кисель из свеж.ягод + витам.С	200	0,02	0,04	26,1	105,2	378
	Батон	20	1,6	0,2	8,5	47,2	7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	8
Итого за обед		720	33,36	21,86	128,77	668,31	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	7,92	14,4	5,05	153,85	215
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,4	392
	Батон	20	1,6	0,2	8,5	47,2	7
	Сдоба обыкновенная	100	7,8	4,8	78,6	282	466
Итого за уплотненный полдник		420	17,39	19,42	103,25	527,45	
Итого за день		1720	63,51	54,65	300,8	1641	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	200	5,4	8,8	17,1	169	185
	Бутерброд с маслом слив.	5/25	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Кофейн.напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	101	395
Итого за завтрак		430	11,41	15,47	50,06	384,66	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,4	399
Итого за 2 завтрак		200	1	-	20,2	84,4	
Обед	Салат морковный	60	0,73	4,01	7,7	66,22	21
	Борщ на м/к б-не со сметаной	200	1,6/7,8	4,4/5,1	11,4	92,3/44	57
	Гуляш из говядины	100	12,9	10,2	3,3	156,3	260
	Греча рассыпчатая с маслом	150	18,9	4,65	85,2	462	168
	Компот из с/ф +витам.С	200	0,4	0,02	27,8	113	376
	Батон	20	1,6	0,2	8,5	47,2	7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	8
Итого за обед		770	46,57	29,06	157,26	1050,62	
Уплотненный полдник	Сырники из творога со сгущ.мол.	100/20	18,7	12,7	11,4	234	231
	Кефир с сахаром	200	5,8	5	8	100	401
	Кондитерское изделие	30	2,4	2,4	23,1	123	602,603
Итого уплотненный полдник	за	350	26,9	20,1	42,5	457	
Итого за день		1750	85,88	64,63	270,02	1977	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом	200	3,4	4,4	24,4	151	185
	Бутерброд с маслом слив.	5/25	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Кипяченое молоко	200	4,7	4,1	7,65	85,1	400
Итого за завтрак		430	10,91	12,47	49,01	350,76	
2 завтрак	Фрукт свежий	100	0,6	0,6	14,7	66	368
Итого за 2 завтрак		100	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат картоф.с солен.огурцом	60	0,97	4,12	7,64	70,94	23
	Бульон куриный с гренками	200	14,3/3,04	14,6/0,32	11/19,4	229,05/95,2	95/47
	Капуста тушеная с мясом говяд.	150	3,13	5,6	14,4	120	132
	Компот из свежесам.ягод +витам.С	200	0,3	0,11	22,1	91	375
	Батон	20	1,6	0,2	8,5	47,2	7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	8
Итого за обед		670	25,98	25,43	96,4	722,99	
Уплотненный полдник	Макароны с сыром	150	11,17	10,28	31,78	264	206
	Чай с молоком	200	3	2,6	15,9	98,9	394
	Батон	20	1,6	0,2	8,5	47,2	7
	Кондитерское изделие	30	2,4	2,4	23,1	123	602,603
Итого за уплотненный полдник		400	18,17	15,48	79,28	533,1	
Итого за день		1300	55,66	53,98	239,39	1673	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	150	6,75	5,7	16,4	144	168
	Бутерброд с маслом слив.	5/25	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Кофейн.напит. с молоком	200	3,2	2,7	16	101	395
Итого за завтрак		380	12,76	12,37	49,36	359,66	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,4	399
Итого за 2 завтрак		200	1	-	20,2	84,4	
Обед	Салат из свеклы с р/м	60	0,9	3,6	7,5	66	33
	Рассольник «ленинградский» на м/к б-не со сметаной	200	1,8/7,8	4,6/1,44	15,2/-	109,6/44	76
	Котлета из мяса птицы	70	7,3	8,3	5,8	127	306
	Картофельное пюре	130	2,6	4,2	17,	119	321
	Компот из изюма +витам.С	200	1,7	0,03	27,7	113,1	376
	Батон	20	1,6	0,2	8,5	47,2	7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	8
Итого за обед		770	26,34	22,85	95,76	695,5	
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные в молочном соусе	80/25	9,9	3,5	10,7	113	261
	Рис с маслом	140	3,5	5,0	34,2	195,8	315
	Йогурт питьев.	150	5,22	5,76	7,2	106,2	251
	Батон	20	1,6	0,2	8,5	47,2	7
	Плюшка домашняя	70	7,8	4,8	78,6	282	466
Итого за уплотненный полдник		485	28,02	19,26	139,2	744,2	
Итого за день		1835	68,12	54,48	304,52	1884	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200	2,8	4,7	13,0	105,5	185
	Бутерброд с маслом слив.	5/25	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	17,6	118,9	397
Итого за завтрак		430	9,21	12,27	47,56	339,06	
2 завтрак	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66	368
Итого за 2 завтрак		100	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат винегрет из овощей	60	0,6	6	4,3	75	45
	Суп картоф.с клецками на м/к б-не	200	2,4/1	2,5/0,8	15,4/4,8	94,3/30,4	82
	Голубцы ленивые в соусе	80	10,8	10,8	16,8	180,1	298
	Кисель из свеж.ягод+витам.С	200	0,02	0,04	26,1	105,2	380
	Батон	20	1,6	0,2	8,5	47,2	7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	8
Итого за обед		705	19,06	20,82	89,26	601,8	
Уплотненный полдник	Блинчики с повидлом	120/20	8,2	5,4	35,8	225	447
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,4	392
	Кондитерское изделие	30	2,4	2,4	23,1	123	602,603
Итого за уплотненный полдник		370	10,67	7,82	70	392,4	
Итого за день		1605	39,54	41,51	221,52	1400	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402765

Владелец Черенева Яна Георгиевна

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026