

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35

Культикова Т. Ю.

25» *марта* 20 *26* г.

Приказ № 36

Примерное десятидневное меню 3 - 7 лет

Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 35»
с десятичасовым пребыванием детей

п. Сосновый Бор

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,77	4,59	24,75	160,2	5/4
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб с маслом и яйцом	40	3,32	4,74	11,07	97,61	2/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	8,09	9,33	44,92	292,81	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	02
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	3,94	6,84	10,53	117,92	32/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,36	2,62	5,60	52,16	6/2
	Рагу из мяса кур	150	14,85	16,35	14,40	265,5	3/9
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,40	0,10	18,10	71	7/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	24,81	26,51	73,41	625,98	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,70	15,10	22,25	265	3
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,10	20,10	43,85	423	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	40,41	56,02	175,28	1396,79	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,40	7,40	27,20	202	8/4
	Чай с молоком	180	1,35	1,44	9,31	55,8	12/10
	Хлеб с маслом	30	2,02	3,88	12,14	81,71	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	9,77	12,72	48,65	339,51	
10:00	Напиток из шиповника	100	0,10	0,05	8,65	32,5	15/10
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,10	0,05	8,65	32,5	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	200	1,26	2,66	8,28	62,74	9/2
	Жаркое по-домашнему из свинины	160	11,25	26,98	15,15	350,18	259
	Компот из чернослива и изюма	180	0,63	0,00	19,44	76,5	5/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	17,40	30,24	67,65	608,82	
ПОЛДНИК	Биточки пшеничные с повидлом	60	3,90	4,58	23,15	141,64	3
	Молоко кипяченое	200	11,84	13,04	19,16	244,8	5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	15,74	17,62	42,31	386,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	43,01	60,63	167,26	1367,27	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,05	5,31	19,80	143,1	4/4
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,5	14/10
	Хлеб с маслом и сыром	40	4,66	6,38	13,34	126,53	4/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,22	14,84	53,75	391,13	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	02
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Суп-пюре гороховый	180	4,68	1,62	12,96	86,4	29/2
	Тефтели рыбные в соусе	80	6,83	3,69	6,58	87,38	11/7
	Пюре картофельное	150	3,29	4,92	21,81	145,06	362
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,40	0,10	18,10	71	7/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2
	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,83	3,34	4,91	52,5	5/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД		730	21,15	14,35	94,51	588,04
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,30	3,90	32,40	188	8/12
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10,70	8,90	54,00	346	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	44,48	38,17	215,36	1380,17	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с сыром	30	3,73	2,21	11,13	74,73	3/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	13,23	11,11	55,73	369,73	
10:00	Напиток из шиповника	100	0,10	0,05	8,65	32,5	15/10
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,10	0,05	8,65	32,5	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,36	2,62	5,60	52,16	6/2
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	80	7,58	18,18	2,86	225,56	299
	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,18	30,97	180,4	43/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	19,24	25,58	82,51	649,52	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,70	15,10	22,25	265	3

Чай		200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	1,70	15,10	31,35	300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	34,27	51,84	178,24	1351,75	
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	190	3,23	3,52	11,40	90,25	21/2
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,5	14/10
	Хлеб с маслом	30	2,02	3,88	12,14	81,71	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,76	10,55	44,15	293,46	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	02
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,80	5,00	4,10	64	20/1
	Суп картофельный с рыбой	200	7,20	4,10	13,00	119	19/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	10,11	10,53	13,26	185,74	5/9
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,60	6,80	37,80	250	44/3
	Компот из чернослива и изюма	180	0,63	0,00	19,44	76,5	5/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		730	31,60	27,03	112,38	814,64
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	50	3,00	2,43	30,28	152,86	17-2/12
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,00	2,43	39,38	187,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	43,77	40,09	209,01	1350,96	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,85	5,40	28,08	185,4	15/4
	Чай с молоком	180	1,35	1,44	9,31	55,8	12/10
	Хлеб с маслом и сыром	40	4,66	6,38	13,34	126,53	4/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,86	13,22	50,73	367,73	
10:00	Напиток из шиповника	100	0,10	0,05	8,65	32,5	15/10
ИТОГО ЗА 10:00		200	0,10	0,05	18,35	71,5	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	180	5,00	6,10	9,67	112,28	20/2
	Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным (свинина)	70	6,45	18,84	8,13	223,59	309
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	130	2,69	4,94	27,56	113,53	440
	Компот из кураги и изюма	180	0,27	0,00	16,56	63,9	4/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		620	18,67	30,48	86,70	632,7
ПОЛДНИК	Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	10
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,90	12,08	66,54	408,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	40,53	55,83	222,32	1480,19	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	190	6,00	5,68	31,82	203,41	14/4
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,5	14/10
	Хлеб с маслом	30	2,02	3,88	12,14	81,71	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,53	12,71	64,57	406,62	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	02
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,36	2,62	5,60	52,16	6/2
	Тефтели рыбные в соусе	80	6,83	3,69	6,58	87,38	11/7
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	3,26	7,79	32,13	194,54	60
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		690	16,21	14,70	87,39	525,48
ПОЛДНИК	Ватрушка со сметаной	50	4,31	6,46	23,61	171,54	6/12
	Молоко кипяченое	200	11,84	13,04	19,16	244,8	5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	16,15	19,50	42,77	416,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	44,30	46,99	207,83	1403,44	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с маслом и сыром	40	4,66	6,38	13,34	126,53	4/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	14,16	15,28	57,94	421,53	
10:00	Напиток из шиповника	100	0,10	0,05	8,65	32,5	15/10
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,10	0,05	8,65	32,5	
ОБЕД	Борщ со сметаной	180	1,42	4,18	6,88	71,33	2/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	10,11	10,53	13,26	185,74	5/9
	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,18	30,97	180,4	43/3
	Компот из чернослива и изюма	180	0,63	0,00	19,44	76,5	5/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0,90	4,10	5,80	64	31/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД		710	22,86	23,59	101,13	697,37
ПОЛДНИК	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	167,9	10
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,40	1,40	47,95	202,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	39,52	40,32	215,67	1354,3	
День 9							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	29,30	206	2/4
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб с сыром	30	3,73	2,21	11,13	74,73	3/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	10,93	8,81	49,53	315,73	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	02
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД							
	Суп "Волна" на курином бульоне	200	7,08	9,20	7,30	140,56	37/2
	Жаркое по-домашнему из свинины	160	11,25	26,98	15,15	350,18	259
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	23,09	36,78	65,53	682,14	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	60	5,30	3,90	32,40	188	8/12
	Кисель из сухофруктов	200	1,00	0,10	28,60	115	9/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	6,30	4,00	61,00	303	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	40,73	49,67	189,16	1355,87	
День 10							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с лапшой	190	3,23	3,52	11,40	90,25	21/2
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,5	14/10
	Бутерброд с джемом	30	1,30	0,49	16,13	72,63	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,04	7,16	48,14	284,38	
10:00	Напиток из шиповника	100	0,10	0,05	8,65	32,5	15/10
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,10	0,05	8,65	32,5	
ОБЕД							
	Суп-пюре из картофеля	180	2,25	2,34	10,62	73,8	25/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	10,11	10,53	13,26	185,74	5/9
	Горошница	130	13,44	5,41	31,11	213,16	2
	Компот из чернослива и изюма	180	0,63	0,00	19,44	76,5	5/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	31,55	18,96	104,58	694,9	
ПОЛДНИК							
	Вафли	50	1,70	15,10	22,25	265	3
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,10	20,10	43,85	423	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	46,79	46,27	205,22	1434,78	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14470	417,81	485,83	1985,35	13875,52	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1447	41,78	48,58	198,53	1387,55	



Пролито и пронумеровано

на 12 листов листов

Заведующий Л.Ю. Культикова



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 378228477860687393792280712198894233303137369391

Владелец Культикова Татьяна Юрьевна

Действителен с 06.05.2026 по 06.05.2027