

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		
<b>День 1</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>8,09</b>	<b>9,33</b>	<b>44,92</b>	<b>292,81</b>	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	02
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>24,81</b>	<b>26,51</b>	<b>73,41</b>	<b>625,98</b>	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,70	15,10	22,25	265	3
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158	б/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>7,10</b>	<b>20,10</b>	<b>43,85</b>	<b>423</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>40,41</b>	<b>56,02</b>	<b>175,28</b>	<b>1396,79</b>	
<b>День 2</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>410</b>	<b>9,77</b>	<b>12,72</b>	<b>48,65</b>	<b>339,51</b>	
10:00	Напиток из шиповника	100	0,10	0,05	8,65	32,5	15/10
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,65</b>	<b>32,5</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>600</b>	<b>17,40</b>	<b>30,24</b>	<b>67,65</b>	<b>608,82</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>15,74</b>	<b>17,62</b>	<b>42,31</b>	<b>386,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1370</b>	<b>43,01</b>	<b>60,63</b>	<b>167,26</b>	<b>1367,27</b>	
<b>День 3</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>12,22</b>	<b>14,84</b>	<b>53,75</b>	<b>391,13</b>	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	02
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	
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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>21,15</b>	<b>14,35</b>	<b>94,51</b>	<b>588,04</b>
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>10,70</b>	<b>8,90</b>	<b>54,00</b>	<b>346</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1490</b>	<b>44,48</b>	<b>38,17</b>	<b>215,36</b>	<b>1380,17</b>	
<b>День 4</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>13,23</b>	<b>11,11</b>	<b>55,73</b>	<b>369,73</b>	
10:00	Напиток из шиповника	100	0,10	0,05	8,65	32,5	15/10
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,65</b>	<b>32,5</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>19,24</b>	<b>25,58</b>	<b>82,51</b>	<b>649,52</b>	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,70	15,10	22,25	265	3

Чай		200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>1,70</b>	<b>15,10</b>	<b>31,35</b>	<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470</b>	<b>34,27</b>	<b>51,84</b>	<b>178,24</b>	<b>1351,75</b>	
<b>День 5</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>8,76</b>	<b>10,55</b>	<b>44,15</b>	<b>293,46</b>	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	02
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	
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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>31,60</b>	<b>27,03</b>	<b>112,38</b>	<b>814,64</b>
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>3,00</b>	<b>2,43</b>	<b>39,38</b>	<b>187,86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1480</b>	<b>43,77</b>	<b>40,09</b>	<b>209,01</b>	<b>1350,96</b>	
<b>День 6</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>11,86</b>	<b>13,22</b>	<b>50,73</b>	<b>367,73</b>	
10:00	Напиток из шиповника	100	0,10	0,05	8,65	32,5	15/10
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>9,70</b>	<b>39</b>	<b>507</b>
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>620</b>	<b>18,67</b>	<b>30,48</b>	<b>86,70</b>	<b>632,7</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>9,90</b>	<b>12,08</b>	<b>66,54</b>	<b>408,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1480</b>	<b>40,53</b>	<b>55,83</b>	<b>222,32</b>	<b>1480,19</b>	
<b>День 7</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>11,53</b>	<b>12,71</b>	<b>64,57</b>	<b>406,62</b>	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	02
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	
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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>16,21</b>	<b>14,70</b>	<b>87,39</b>	<b>525,48</b>
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>16,15</b>	<b>19,50</b>	<b>42,77</b>	<b>416,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>44,30</b>	<b>46,99</b>	<b>207,83</b>	<b>1403,44</b>	
<b>День 8</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>14,16</b>	<b>15,28</b>	<b>57,94</b>	<b>421,53</b>	
10:00	Напиток из шиповника	100	0,10	0,05	8,65	32,5	15/10
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,65</b>	<b>32,5</b>	
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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>22,86</b>	<b>23,59</b>	<b>101,13</b>	<b>697,37</b>
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. Куптыкова