

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
МКДОУ детский сад № 24
А.Ю. Пантелеева
Приказ № 89 от 21 сентября 2022



Примерное десятидневное меню
для детей, посещающих муниципальное казённое
дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 24 на осенне-зимний период
с 3 до 7 лет

составлено на основе СанПиН 2.4.3648-20
«Санитарно-эпидемиологические требования
к организациям воспитания и обучения,
отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Ст. Украинская

2022 год

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	
Икра кабачковая	100	2	9	8,54	122	16	
Чай	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Повидло	35	0,08	0	13,06	20	0,4	
ИТОГО	380	11,59	16,64	44,34	341,27	17,1	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	200/10	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	210	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед							
Салат из квашенной капусты	50	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	155
Свекольник со сметаной	200/10	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	26
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	56
Макаронные изделия отварн	95	3,49	3,35	22,37	133,69	0	21
Сок фруктовый	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	722,5	19,27	26,6	87,36	652,54	76,18	
Полдник							
Печенье творожное	150	23,2	7,01	23,7	250,8	0,28	64
Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	11
ИТОГО	350	26,97	10,94	49,65	404,72	1,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1662,5	63,43	59,18	189,75	1502,33	95,46	
2 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный манный	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	24
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	9
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,48	9,94	48	0	
Печенье	30	1,98	2,55	21,7	127,8	0,07	
ИТОГО	445	15	16,01	67,99	482,89	2,83	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Огурец солено-квашенный	30	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Суп гороховый с мясом	200/20	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	27
Котлета рыбн.любительская	65	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	39
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	22
Сок фруктовый	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	732,5	18,67	12,26	85,07	522,95	39,79	
Полдник							
Манный тортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	135
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,46	104	2,4	
ИТОГО	300	16,24	12,3	33,86	319,39	4,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1577,5	50,31	40,57	196,72	1370,23	212,4	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Каша рисовая	100	2,4	7,6	13	132	13,6	20
Рыба в сметанном соусе	140	15,4	13,45	5,6	205	0,7	43
Кисель из сухофрукты	180	1,22	0	26,11	104,5	0	71
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	445	20,92	21,8	55,21	499,25	14,3	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Салат из отварной свеклы	60	1,44	4,56	7,8	79	8,16	92
Борщ с мясом	200/20	1	2,63	41,81	219,07	0,84	25
Печень по строгановски	90	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	46
Каша пшеничная	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0	17
Компот из свежих яблок	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	13
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	547,5	18,08	18,48	146,56	848,47	18,34	
Полдник							
Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	87
Ряженка	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	265	12,68	7,63	50,21	322,87	1,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1357,5	52,08	47,91	261,78	1715,59	199,1	
4 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный пшеничный	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	23
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	9
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	420	13,4	13,73	46,85	364,84	2,76	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп с мак. изд. с птицей	200/50	1,96	6,37	12,7	36,15	284,3	24
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	
Капуста тушеная с говяд.	120/50	3,93	4,84	20,17	130,74	3,12	54
Сок фруктовый	200	0,72	0	26,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	727,5	20,47	22,78	103,32	682,77	24,7	
Полдник							
Запеканка из творога	100	19,48	8,07	19,4	228,1	0,46	37
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1547,5	59,25	49,58	187,77	1424,51	193,5	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Сельдь	50	6	6	7,8	102	0,2	41
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	22
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	6
ИТОГО	445	16,29	17,41	55,39	438,55	5,58	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп рисовый с томатом	200	1,8	3,2	17	108	4,25	84
Птица отварная	80	16,8	6,5	0,44	127,6	0	49
Рагу овощное	150	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	53
Сок фруктовый	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	697,5	27,18	23,75	83,46	649,23	46,04	
Полдник							
Печенье	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	9
ИТОГО	220	5,15	6,27	46,69	277,2	1,26	9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1462,5	49,02	47,43	195,34	1409,98	217,9	9
6 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	
Картофель тушеный с овощами	120	2,52	7,68	21,2	145,2	3,88	130
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	365	9,62	13,93	46,5	321,3	3,88	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
ИТОГО	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
Обед							
Суп картофельный с крупой	200	2	1,84	15,64	84,75	8,28	84
Котлета по-хмельовски	50	8,4	11,7	5,55	155	2,6	85
Салат из квашенной капусты зелёным горошком	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,97	155
Каша гречневая	150	3,73	5,43	45	263,8	0	15
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	25,97	102,4	1,09	14
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	717,5	22,25	21,44	119,24	761,35	12,94	
Полдник							
Булочка	65	4,87	8,58	39,58	256,1	0	61
Молоко кипяченое	200	5,64	5	5,73	104	2,6	
ИТОГО	265	10,51	13,58	49,31	360,1	2,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1527,5	47,42	52,55	222,61	1536,17	19,96	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	
Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	23
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	9
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	405	9,35	9,68	46,85	313,09	2,31	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Борщ со сметаной	200/7	1	2,63	41,81	219,07	0,84	25
Бефстроганов из говядины	100	18,56	20,72	5,77	283,79	3,5	51
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	22
Сок фруктовый	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	724,5	27,82	30,05	117,57	868,04	31,32	
Полдник							
Рагу овощное	150	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	53
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Кисель из свежих фруктов	180	0,24	0	0,72	111,75	0,21	71
ИТОГО	360	6,03	13,68	34,96	392,65	20,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1589,5	43,6	53,41	299,18	1613,78	219	
8 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	150	3,77	6,3	31,77	202,5	61,8	59
Молоко кипяченое	200	5,64	5	0,73	104	2,6	
Кондитерское изделие	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
ИТОГО	410	11,25	11,52	84,36	484,9	64,4	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Икра морковная	60	1,44	4,56	7,3	79	8,16	55
Суп овощной	200	1,54	4,69	10,07	92,19	14,91	70
Плов из говядины	190	11,1	8,3	27,15	231	3,76	47
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	497,5	13,53	18,19	84,98	584,87	26,83	
Полдник							
Запеканка творожная	100	10,46	8,07	19,1	128,1	0,16	37
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	300	23,08	13,07	27,5	331,9	1,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1307,5	55,26	42,78	295,94	1446,67	257,9	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молоч с манный	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1,14	23
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	9
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
ИТОГО	465	19,52	17,91	52,67	449,63	2,76	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Салат из квашенной капусты	60	1,9	5	8	86	13,3	155
Суп с клецками с мясом	200/20	3	2,63	13,7	89,55	4,25	68
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	45
Макаронные изд отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0	21
Компот из сухофрукты	200	9,5	0	25,07	102,4	1,09	14
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	767,5	24,47	22,52	101,95	707,65	23,64	
Полдник							
Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	62
Какао	200	5,6	5	5,4	103,8	0,6	
ИТОГО	260	12,68	7,63	50,21	322,87	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1502,5	56,95	48,06	211,69	1511,65	142,5	
10 день							
Завтрак							
Огурец солено-квашенный	40	0,66	0,06	0,06	9,6	6	
Рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	40
Каша перловая	150	3,19	6,06	23,29	169,45	5,38	22
Сок фруктовый	180	0,72	0	20,54	72,4	21,6	71
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	19,5	57,75	0	
ИТОГО	535	20,99	14,9	52,5	465,49	35,48	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Икра свекольная	60	1,44	4,56	1,8	79,2	8,16	55
Суп с мак. изд. с птицей	200/50	6,37	12,7	36,15	284,3	0	28
Запеканка рис. с печенью	190	11,1	8,3	27,15	231	3,76	93
Компот из свежих яблок	200	9,5	0	25,07	102,4	1,09	13
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	767,5	23,76	26,2	121,53	824,33	12,01	
Полдник							
Булочка	70	5,28	9,21	41,63	273,8	0	61
Кисломолочный напиток	180	5,01	4,5	7,56	934,2	0,54	
ИТОГО	250	10,29	13,74	50,19	1210	0,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1652,5	58,44	54,84	245,12	2544,72	213	