

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 12 муниципального образования  
Щербиновский район станица Новощербиновская  
  
C.B. Мудрак

«26» июня 2024 г.

# **Примерное перспективное десятидневное меню (от 3 до 7 лет)**

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 12 муниципального образования Щербиновский район  
станица Новощербиновская

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минераль- ные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК:</b>  хлеб с маслом Хлеб Масло сливочное  Чай (с лимоном) Чай-заварка Сахар (лимон)	30/8	30/8	30/8	2.8	7.14	14.9	125.2	0.086	0.07	-	11.9	0.85
		30	30	3,35	2,3	0,35	39	0,03	0,22	-	27,5	1,35
		8	8	2,4	2,45		31,89	-	0,03	0,25	93,6	-
	200					10,22	42,46	-	-	0,04	2,180	0,33
		0,45	0,45									
		7	7									
		5	5									
	200			1,6	1,4	19,4	112,7	0,025	-	-	13,5	0,68
		200	200									
		13	13									
		3	3									
		5	5									
Итого завтрак:	438			10,1	13,3	44,63	346	0,14	0,32	0,29	148	1,52
<b>2-ой завтрак:</b>												
Фрукты	72	72	72	2,8	2,5	3,2	43	0,04	0,17	0,8	120	0,1
<b>ОБЕД:</b>												
Борщ	200			1,78	5,2	13,6	101,2	0,08	0,03	31	55,8	1,7
Картофель	50	40										2
Капуста	50	40										
Лук	12	10										
морковь	12	10										
свекла	10	8										
Томатная паста	20	20										
Масло сливочное	4	4										
Масло растит.	4	4										
Каша рассыпчатая (пшено):	150			3,44	3,2	24,24	159	0,08	0,13	41,6	11,7	0,86
Крупа (TK №18)	40	40										
Масло сливочное	5	5										
Гуляш из говядины:	80			18,5	20,7	5,77	183	0,03	0,1	0,7	29	0,2

Говядина		90	80								
Лук		12	10								
морковь		12	10								
Томатная паста		8	8								
Масло растит.		3	3								
Мука пшеничная		2	2								
Овощи консервированные, овощи свежие	50	50	50	1,05	2	4,55	33,2	0,02	0,01	2,2	3,52 0,15
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1 0,84
Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4 0,78
Сок фруктовый	180			0,3	-	24,6	102,9	-	-	0,2	15,1 1,3
Итого обед:	723			30,1	31,7	96,2	683,3	0,33	0,34	79,5	139 4,95
<b>ПОЛДНИК:</b>											
Кофейный напиток на молоке	180			4,7	4,8	6,0	82	0,07	0,3	1,4	228 0,2
молоко		180	180								
кофе		2,5	2,5								
Сахар		6	6								
Булочка домашняя	80			2,2	4,61	31,2	190,8	0,14	0,07	-	20,0 1,2
Мука		55	55								
Молоко		30	30								
дрожжи сухие		1	1								
Сахар		7	7								
Масло растит.		4	4								
масло сливочное		3	3								
Яйцо		1/10	1/10								
Итого полдник:	260			7,3	9,41	48,5	319	0,22	0,4	14,4	257 3,6
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8 0,45
Итого за весь день:				Б: 50	Ж: 56	У: 192,5	Ккал: 1391	В1: 0,73	В2: 1,23	C: 79,3	Ca: 686 Fe: 10,1

День: ВТОРНИК

## Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет



День: СРЕДА

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК:</b>												
Хлеб с сыром	30/12	30/12	30/12	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,07	-	11,9	0,85
Чай (с лимоном)	200			-	-	9,98	37,4	-	-	0,04	2,18	0,63
Чай-заварка		0,45	0,45									
Сахар (лимон)		7	7									
Плов сладкий	150			6,8	1,4	19,4	113	0,025	-	-	13,55	0,68
Крупа рисовая		30	30									
Вода		60	60									
Масло сливочное		5	5									
Яблоки		30	25									
Сахарный песок		5	5									
<b>ИТОГО завтрак</b>	<b>392</b>			10,5	13,7	48,9	380	0,3	0,54	2,14	102	8,68
<b>2-ой завтрак:</b>												
Фрукты	72	72	72									
<b>ОБЕД:</b>												
Суп картофельный с пшеном	200			2,23	3,35	9,9	113	0,31	0,04	14	14,1	0,88
картофель		65	45									
Пшено		15	15									
Лук		12	10									
Морковь		12	10									
Масло сливочное		3	3									
Масло растит.		2	2									
Рыба, тушенная с овощами	120			4,8	7,36	21,6	179,8	0,04	0,08	21,4	71	3

Рыба		130	110								
Масло растит.		2	2								
Томатная паста		10	10								
Лук		12	10								
Морковь		30	25								
<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>										
Картофель	180	180	150								
Молоко		40	40								
Масло сливочное		5	5								
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1 0,84
Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4 0,78
Компот из сухофруктов	200			0,3	-	16,6	69,29	-	-	0,2	11,1 1,3
Сухофрукты		16,5	16,5								
Сахар		7	7								
<b>ИТОГО обед:</b>	<b>732,5</b>			<b>27,0</b>	<b>19,6</b>	<b>73,63</b>	<b>677</b>	<b>0,53</b>	<b>0,29</b>	<b>35,6</b>	<b>135</b> 9,8
<b>ПОЛДНИК:</b>											
Какао	200			2,8	3,2	30,2	114,8	0,06	0,1	-	156 0,2
Какао порошок		1,5	1,5								
Сахар		7	7								
молоко		200	200								
Пудинг творожный со сметанным соусом	120/20			17,4	5,0	21	219	0,07	0,29	0,9	171 0,67
творог 9%		90	90								
сахар		8	8								
Масло сливочное		3	3								
яйцо		1/10	1/10								
молоко		20	20								
манка		8	8								
сметана		20	20								
<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>350</b>			<b>8,5</b>	<b>14,0</b>	<b>53,8</b>	<b>324,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,33</b>	<b>1,24</b>	<b>265</b> 2,99
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8 0,45
Итого за весь день:				Б: 51,0	Ж: 52,3	У: 182,6	Ккал: 1460	B1: 1,05	B2:1,5	C: 41	Ca:764 Fe: 22,12

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: *первая*

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

<i>Масло растит.</i>		3	3									
<i>Котлета рубленая из птицы (грудка)</i>	80											
<i>Мясо птицы</i>		100	80									
<i>Хлеб пшеничный</i>		15	15									
<i>Молоко</i>		15	15									
<i>Масло сливочное</i>		2	2									
<i>Масло растительное</i>		2	2									
<i>Сухари панировочные</i>		6	6									
<i>Капуста тушенная</i>	150											
<i>Капуста свежая</i>		200	170									
<i>Томатная паста</i>		20	20									
<i>Масло растит.</i>		3	3									
<i>Лук</i>		12	10									
<i>Морковь</i>		12	10									
<i>Хлеб пшеничный</i>	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	37,5	37,5	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
<i>Компот</i>	200				0,3	-	24,6	102,9	-	-	0,2	15,1
<i>Сухофрукты</i>		16,5	16,5									
<i>Сахар</i>		7	7									
<i>ИТОГО обед:</i>	692,5			23,8	20,3	77,85	567	0,39	0,36	104	174	8,17
<i>ПОЛДНИК:</i>												
<i>Напиток кофейный на молоке:</i>	180			-	-	10	47	-	-	-	-	-
<i>молоко</i>		180	180									
<i>Кофе злаковый</i>		2	2									
<i>сахар</i>		6	6									
<i>Булочка с повидлом</i>	80			0,4		11,3	46	0,01	0,03	13	9	2,2
<i>Повидло</i>		20	20									
<i>Мука</i>		55	55									
<i>Молоко</i>		30	30									
<i>Дрожжи сухие</i>		1	1									
<i>Сахар</i>		5	5									
<i>Масло сливочное</i>		3	3									
<i>Масло растительное</i>		4	4									
<i>Яйцо</i>		1/10	1/10									
<i>ИТОГО полдник:</i>	260			6,7	5,01	65	293,8	0,11	0,08	13	26	3,2
<i>Соль на весь день</i>	4,5							-	-	-	21,8	0,45
<i>Итого за весь день:</i>				Б: 49,4	Ж: 50,7	У: 182,6	Ккал: 1314	В1: 0,74	В2: 0,89	С: 127	Ca:713	Fe: 15,7

День: ПЯТНИЦА

## Неделя: *первая*

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Масло сливочное		3	3									
Горох (бобовые)		18	18									
Печень говяжья по-Строгановски:	90			16,2	16,2	12,9	319	0,18	0,19	49	80,2	0,19
Печень говяжья		93	70									
Сметана(15%)		20	20									
Мука пшеничная		3	3									
Масло слив.		3	3									
Масло растит		2	2									
Морковь		10	8									
Лук		10	8									
Картофельное пюре:	150			3,44	3,2	24,24	159	0,08	0,13	41,6	11,7	0,86
Картофель		180	140									
Молоко		40	40									
Масло сливочное		5	5									
Овощи консервированные, овощи свежие	50	50	40									
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Сок фруктовый	180	180	180	1,0	-	23,4	94	0,01	0,01	4,0	16,0	0,4
<i>ИТОГО обед:</i>	732,5			27	19,6	73,63	677	0,53	0,269	35,6	135	9,8
<b><u>ПОЛДНИК:</u></b>												
Кисломолоч-ный напиток	200	200	200	5,6	5,0	6,3	86	0,08	0,34	1,6	240	0,2
Кондитерские изделия	50	50	50	2,4	1,0	17,45	168	0,05	0,02	-	4,5	0,3
<i>Итого полдник:</i>	250			8,0	14,0	53,8	324,1	0,14	0,33	1,24	265	2,99
Соль на весь день	4,5								-	-	21,8	0,45
<i>Итого за весь день:</i>				Б: 54	Ж: 43,5	У: 185	Ккал: 1409	В1: 0,96	В2: 1,05	С: 86,2	Ca: 681	Fe: 24,01

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

## Неделя: *вторая*

Возрастная категория: от 3 до 7 лет



День: ВТОРНИК

## Неделя: *вторая*

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Суфле из говяжьей печени	90			10,6	2,4	10,6	139	0,06	0,15	1,2	84	0,8
Печень говяжья (замороженная)		94	70									
Масло сливочное		5	5									
яйцо		1/4	1/4									
молоко		20	20									
мука		3	3									
Масло растительное		2	2									
Рагу овощное	180											
картофель		100	80									
капуста		50	45									
лук		10	8									
морковь		30	20									
Масло растительное		2	2									
Томатная паста		8	8									
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Компот	200			0,3	-	24,6	102,9	-	-	0,2	15,1	1,3
сухофрукты		16,5	16,5									
сахар		7	7									
ИТОГО обед:	732,5			27,3	25,0	98,46	668,3	0,35	0,43	82,4	182	8,65
<u>ПОЛДНИК:</u>												
Молоко кипяченное/кисломолочный продукт	200			2,8/2, 6	3,2/3, 0	30,2/2 9,0	114,8/1 00,4	0,06/0 ,03	0,1	-	156/1 35	0,2
Молоко/кисломолочный продукт		200	200									
Ватрушка с творогом	80			4,0	5,7	13,1	180	0,21	0,17	0,17	74,2	4,0
Мука		40	40									
Молоко		20	20									
Яйцо		1/10	1/10									
Творог(9%)		30	30									
Сахар		6	6									
Дрожжи		1	1									
Масло сливочное		3	3									
Масло растит.		4	4									
ИТОГО полдник:	280			9,6	10,7	19,4	266	0,29	0,51	1,77	314	4,2
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь день:				Б: 46,7	Ж: 55,1	У:174, 5	Ккал: 1363	B1: 0,89	B2: 1,12	C: 99,3	Ca: 900	Fe: 18,7

День: СРЕДА

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C		
<b>ЗАВТРАК:</b>												
Хлеб с маслом	30/8	30/8	30/8	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,007	-	11,9	0,85
Чай (с лимоном)	200			5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	3,46	
Чай-заварка		0,45	0,45									
Сахар		7	7									
(лимон)		5	5									
Яйцо	20	20	20	3,35	2,3	0,35	39	0,03	0,22	-	27,5	1,35
Каша рассыпчатая (пшеничная)	150			3,6	4,45	21,1	142	0,18	0,24	-	48,5	3,75
Крупа (TK № 18)		35	35									
Масло сливочное		5	5									
Овощи консервированные, овощи свежие	50	50	50	0,7	3,3	2,58	36,6	-	0,01	2,1	12,3	2,1
ИТОГО завтрак:	458			10,5	13,7	48,9	380	0,3	0,54	2,14	102	8,68
<b>2-ой завтрак:</b>												
Фрукты свежие	72	72	72	0,4	-	11,3	46	0,01	0,03	13	9	2,2
<b>ОБЕД:</b>												
Борщ со сметаной	200			3,9	5,2	22,3	129,0	0,1	0,43	11	24,6	0,92
картофель		50	40									
капуста		50	40									
лук		12	10									
морковь		12	10									
свекла		10	8									
масло сливочное		4	4									
масло растит.		4	4									
томатная паста		20	20									
сметана		10	10									
Жаркое по- Домашнему	180			17,6	23,8	18,3	299	1,0	0,12	18	84	6,8

картофель		150	130								
Говядина (мясо птицы)		80	60								
лук		12	10								
морковь		12	10								
масло сливочное		3	3								
масло растит.		3	3								
Овощи консервированные, овощи свежие	50	50	50	1,3	-	0,65	9,5	-	-	-	25 0,65
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1 0,84
Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4 0,78
Сок фруктовый	180	180	180	0,7	-	34,6	70,5	-	-	0,2	15,1 1,3
ИТОГО обед:	672,5			27,8	29,6	100	621	1,21	0,61	29,2	160 11,3
<b><u>ПОЛДНИК:</u></b>											
Чай с сахаром	200			5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	3,46
чай-заварка		0,45	0,45								
сахар		7	7								
Суп молочный с крупой (рис)	200			5,5	5,5	27,3	129,6	0,22	0,26	1,2	243 0,56
молоко (2,5%)	200	200									
масло сливочное		3	3								
Крупа (TK №15)		18	18								
сахар		5	5								
Хлеб пшеничный/попадло	15/10										
Итого полдник:	425			10,8	15,8	72	370	0,36	0,34	1,24	411 1,6
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8 0,45
Итого за весь день:				Б: 46,9	Ж: 55	У: 232,5	Ккал: 1416	В1: 0,88	В2: 1,52	С: 46	Ca: 664 Fe: 24,3

День: ЧЕТВЕРГ

## Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

<b>мясом</b>	180			13,7	14,3	3,3	211	0,12	0,58	-	30,8	2,24
говядина		80	60									
капуста		180	160									
лук		12	10									
морковь		12	10									
томатная паста		20	20									
<i>Масло растит.</i>		4,5	4,5									
<b>Хлеб пшеничный</b>	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
<b>Хлеб ржаной</b>	37,5	37,5	37,5	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
<b>Компот из сухофруктов:</b>	200			0,3	-	16,6	69,29	-	-	0,2	11,1	1,3
<i>Сухофрукты</i>		16,5	16,5									
<i>Сахар</i>		7	7									
<b>ИТОГО обед:</b>	642,5			25,2	23,6	74,33	572,6	0,37	0,72	41	146	6,98
<b>ПОЛДНИК:</b>												
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180			2,8	3,2	30,2	114,8	0,06	0,1	-	156	0,2
<i>молоко</i>		180	180									
<i>Кофе злаковый</i>		2,5	2,5									
<i>сахар</i>		6	6									
<b>Суп молочный с крупой (геркулес)</b>	200			5,7	6,9	28,96	161,5	0,05	0,26	1,2	251	0,5
<i>молоко</i>		200	200									
<i>Масло сливочное</i>		3	3									
<i>Крупа (TK № 15)</i>		18	18									
<i>сахар</i>		5	5									
<b>Хлеб пшеничный</b>	15	15	15									
<b>ИТОГО полдник:</b>	380			8,8	10,2	673,4	316,4	0,2	0,35	-	176	1,4
<i>Соль на весь день</i>	4,5							-	-	-	21,8	0,4
<b>Итого за весь день:</b>				Б:	Ж:	У:	Ккал:	B1:	B2	C:	Ca:	Fe
				51,5	49,4	231	1351,2	0,81	1,57	76	715	14

День: ПЯТНИЦА

День: ПЯТНИЦА

Неделя: *вторая*

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
<u>ЗАВТРАК:</u>												
Хлеб с маслом	30/8	30/8	30/8	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,07	-	11,9	0,85
Чай (с лимоном)	200			5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	3,46	
Чай-заварка		0,45	0,45									
Сахар		7	7									
(лимон)		5	5									
Суп молочный с крупой (манка)	200			6,0	6,8	-	90,7	-	-	-	13,6	0,77
Молоко		200	200									
Крупа (TK №15)		13	13									
Масло сливочное		3	3									
Сахар		5	5									
ИТОГО завтрак:	438			12,5	21,7	48,9	318,6	0,3	0,32	2,14	88,5	8,1
<u>2-ой завтрак:</u>												
Свежие фрукты	72	72	72	2,0	-	6,6	36	0,02	0,06	20	26	1,4
<u>ОБЕД:</u>												
Борщ	200			2,0	3,5	15,3	102,6	0,86	0,04	0,06	6,0	-
картофель		50	40									
лук		10	8									
свекла		10	8									
морковь		10	8									
Капуста свежая		50	40									
масло сливочное		4	4									
масло растит.		4	4									
Томатная паста		20	20									
Ленивые голубцы с томатно-сметанным соусом	180/30			12,6	10,3	11,4	185,2	0,02	0,1	1,2	46,1	1,75



Прошито, прошумеровано и скреплено  
печатью Г(грифельчат) лиц гов

Заведующий МБДОУ детский сад № 12

С.В. Мудрак