

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ № 32 г. Шахты

МБДОУ №32
г.Шахты
2025г.

УТВЕРЖДАЮ
г. Шахты
2025г.

Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10 часов)

Возрастная
я
Дети 3-7 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понеделник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	12,49	17,78	2,38	219,8	210
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66	117,58	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	18,23	28,49	31,85	452,7	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5	70
	Суп картофельный с бобовыми	180	10,47	10,62	24,03	234,06	102
	Картофельное пюре (с маслом)	130	2,69	7,93	15,59	149,81	128
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	70	12,55	5,38	6,17	121,3	297
	Компот из свежих плодов (яблока, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	29,63	24,65	72,85	729,23	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с сахаром, маслом сливочным)	115	14,94	9,71	29,85	265,01	218
	Какао с молоком	180	2,45	2,27	17,28	97,38	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		295	17,39	11,98	47,13	362,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	65,75	65,12	161,93	1586,54	

День 2 (вторник)									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	185	3,55	2,89	4,11		108,22	120	
	Бульброд с маслом (сливочным или шоколадным)	35	2,19	5,64	12,83		105,6	1	
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33		50,27	377	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	5,85	8,55	29,27		264,09		
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80		47	338/я	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80		47	
	ОБЕД	Салат из свежкы отварной	50	0,70	3,01	4,13		46,4	52
Борщ с капустой и картофелем		180	4,18	6,39	9,85		113,78	82	
Сметана		5	0,14	0,50	0,20		5,95	488	
Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)		70	13,71	7,58	11,30		164,97	294	
Рис припущенный		130	3,25	3,25	33,75		177,27	305	
Соус сметанный с томатом		20	0,39	0,52	1,61		13	331	
Компот из смеси сухофруктов		180	0,05	0,00	20,57		78,23	349	
Хлеб ржано-пшеничный		25	1,40	0,28	0,60		57,47	Н	
Хлеб пшеничный		25	1,98	0,25	0,52		58,45	Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	25,80	21,78	82,53		715,52		
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,40		108	386	
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	4,02	1,47	29,51		148,87	429	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,82	6,47	37,91		256,87		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	41,87	37,20	159,51		1283,48		
День 3 (среда)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	4,54	5,94	25,27		171,25	183	
	Бульброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77		127,64	2	
	Какао с молоком	180	2,45	2,27	17,28		97,38	382/160	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8,95	11,38	65,32		396,27		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10		42,22	389	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10		42,22	
ОБЕД	Салат из соевых огурцов с луком	50	0,41	2,52	0,92		28	21	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,89	4,39	10,15		103,43	103	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52		58,45	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60		57,47	Н	
	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	180	10,76	23,87	12,15		308,23	274	
	Кисель из яблоч	180	0,09	0,11	22,59		107,28	352	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		640	18,53	31,42	46,93		662,86	
ПОЛДНИК	Чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70		63,54	378	
	Сырники из творога (с молоком стущенным или вареньем)	70	10,84	8,97	17,14		193	219	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,69	9,73	30,84		256,54		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	39,67	52,53	153,19		1357,89		

День 4 (четверг)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	180	4,05	6,08	25,88		172,67	182	
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66		117,58	3	
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33		50,27	377	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,89	12,34	49,87		340,52		
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80		47	338/я	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80		47		
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	50	0,86	2,50	4,23		42,85	47	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,10	6,41	7,02		102,78	88	
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20		5,96	488	
	Рягу из овощей	130	2,77	10,05	16,44		168,42	143	
	Соус сметанный с томатом	20	0,39	0,52	1,61		13	331	
	Фрикадельки рыбные (с маслом)	80	9,15	4,16	10,41		112,31	240	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97	Н	
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09		103,14	342	
		705	21,60	24,91	66,35		687,56		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
ПОЛДНИК	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	125	9,11	9,96	49,71		329,59	401	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,50	7,20		90	386	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	14,33	14,46	56,91		419,59		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	45,22	52,11	182,93		1494,67		
День 5 (пятница)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	180	3,87	5,47	27,54		173,2	182	
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	35	2,19	5,64	12,83		105,6	1	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,64	23,52		124,2	379	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8,50	13,75	63,89		403		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10		42,22	389	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10		42,22		
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	70	8,60	21,18	13,16		273,24	268	
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	50	0,56	0,05	1,75		10	70	
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	180	4,16	4,64	12,49		108,61	101	
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39		169,62	203	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97	Н	
	Соус сметанный с луком	20	0,33	0,73	1,47		13,99	332	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	20,57		78,23	349	
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	22,48	32,25	77,18		792,8		
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	16,10	9,44	17,47		217,58	223	
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,33	4,06		30,25	327	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46		108	385	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	21,91	16,53	29,99		355,83		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	53,39	62,53	181,16		1593,85		

День 6 (понедельник)									
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28		62,8	209	
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77		127,64	2	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96		55,82	376	
	Икра свекольная или морковная	120	2,84	0,12	27,44		222,36	75	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	9,94	7,91	64,45		468,62		
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,30	10,30		47	338/гр	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	10,30		47		
ОБЕД	Салат из свежкл отварной	50	0,70	3,01	4,13		46,4	52	
	Суп картофельный с клецками	180	5,47	6,08	17,19		146,56	108	
	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,59		107,28	352	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97	Н	
	Плов из птицы или кролика	200	21,36	11,30	46,76		374,78	291	
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	31,67	21,13	92,02		814,13		
ПОЛДНИК	Булочка "Российская" (масса 60 г)	60	4,81	4,48	36,53		205,82	430	
	Чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70		63,54	378	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	5,66	5,24	50,23		269,36		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	47,67	34,58	217,00		1599,11		
День 7 (вторник)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	185	2,55	4,33	26,05		151,66	182	
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66		117,58	3	
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33		50,27	377	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	7,39	10,59	50,04		319,51		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10		42,22	389	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10		42,22		
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	50	0,86	2,50	4,23		42,85	47	
	Борщ с капустой и картофелем	180	4,18	6,39	9,85		113,78	82	
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20		5,95	488	
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	70	8,60	21,18	13,16		273,24	268	
	Картофельное пюре (с маслом)	130	2,69	7,93	15,59		149,81	128	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97	Н	
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09		103,14	342	
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	20,66	39,27	69,47		827,88		
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,40		108	386	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75	4,02	1,34	29,13		146,95	406	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	9,82	6,34	37,53		254,95		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	38,37	56,20	167,14		1444,56		

День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из Манной крупы (с маслом и сахаром)	180	3,24	4,95	26,80	162,72	181
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	120,68	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,64	23,52	124,2	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		40	2,50	6,45	14,66	120,68	1
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	420	8,18	14,04	64,98	407,6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	338/6
ОБЕД	Овощи припущенные (морковь с маслом)	100	1,50	0,50	21,00	96	
	Щи из свежей капусты с картофелем	50	0,70	1,28	3,62	29,49	136
	Сметана	180	4,10	6,41	7,02	102,78	88
	Опалы из печени	5	0,14	0,50	0,20	5,95	488
	Рис припущенный	70	12,23	10,32	8,34	173,64	282
	Компот из смеси сухофруктов	130	3,25	3,25	33,75	177,27	305
	Хлеб пшеничный	180	0,05	0,00	20,57	78,23	349
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	675	24,52	22,39	74,85	706,47	
	Соус молочный (сладкий)	100	16,10	9,44	17,47	217,58	223
	Молоко кипяченое	30	0,59	1,33	4,06	30,25	327
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	5,22	5,76	8,46	108	385
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		310	21,91	16,53	29,99	355,83	
День 9 (четверг)		1505	56,11	53,46	190,82	1565,9	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	180	4,05	6,08	25,88	172,67	182
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77	127,64	2
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	6,12	9,27	60,98	350,58	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Мясо духовое (свинина)	200	11,40	26,98	22,14	377,86	258
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5	70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	10,10	7,49	13,59	162,49	104
	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,59	107,28	352
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	26,04	35,26	60,52	791,74	
ПОЛДНИК	Зефир	70	0,45	0,00	0,21	225,78	Н
	Чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54	378
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	1,30	0,76	13,91	289,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	33,96	45,29	145,51	1473,86	

День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	4,54	5,94	25,27	171,25	183
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	120,68	1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	7,10	12,41	53,89	347,75	47 338/я
ОБЕД	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Салат из свежegy отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4	52
	Рассольник ленинградский	180	3,80	6,28	9,47	110,12	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	169,62	203
	Тефтели рыбные	100	11,11	8,30	15,38	178,9	239
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	23,86	23,28	81,58	724,1	
	ПОЛДНИК	75	4,55	2,44	33,25	175,54	406
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	180	2,45	2,27	17,28	97,38	382
	Какао с молоком	255	7,00	4,71	50,53	272,92	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	1465	38,36	40,80	195,80	1391,77	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14595	460,37	499,82	1754,99	14791,63	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1459,5	46,04	49,98	175,50	1479,16	