



Утверждаю
Заведующий МДОУ детский сад №4 «Ивушка»
Т.В.Потапова / Т.В.Потапова/
Приказ №102 от 30.08.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ детский сад №4 «Ивушка»
с 9,0 часовым пребыванием,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

День: Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9,0	20,64	187,04	33
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	2,19	4,35	14,71	108,05	152/142
Всего за завтрак		440гр	14,99	19,75	57,71	464,91	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,11	10,11	43,0	130
Всего за второй завтрак		100гр	0,5	0,11	10,11	43,0	
Обед	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	60	0,76	4,25	11,72	87,05	80
	Суп с клецками на курином бульоне	200	5,1	1,72	16,90	114,24	1
	Каша гречневая	150	8,33	7,23	41,18	270,51	13
	Гуляш из отварного мяса в молочно - сметанном соусе	70	8,75	6,60	1,90	103,30	93
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	153
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,33	152
Всего за обед		740гр	27,58	20,74	124,52	803,57	
Полдник	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	120
	Булочка «Веснушка»	80	6,24	4,89	43,08	241,0	473
Всего за полдник		260гр	11,1	9,39	62,52	383,2	
Итого			54,17	49,99	254,86	1694,68	

День: Вторник

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	200	7,0	2,45	37,54	289,0	174
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,05	145,34	126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/10	4,51	7,3	14,71	144,05	152/142/27
Всего за завтрак		450гр	16,09	14,79	73,3	578,39	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	140
Всего за второй завтрак		100гр	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Салат луковый	50	0,67	4,5	3,5	56,67	80
	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	30
	Картофельное пюре	150	3,50	5,01	8,61	132,75	56
	Котлета рыбная	80	11,0	3,59	8,91	112,0	87
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	153
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,33	152
Всего за обед		740гр	21,49	15,38	81,22	579,21	
Полдник	Кисель	200	0	0	19,6	80,0	118
	Печенье	80	16,4	9,2	52,8	376,0	10.1.5
Всего за полдник		280гр	16,4	9,2	72,4	456,0	
Итого			54,38	39,77	236,72	1660,60	

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калл)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,4	25,86	224,94	68
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и повидлом	35/5/10	2,19	4,35	31,1	113,05	152/142/68
Всего за завтрак		450гр	15,15	21,15	79,32	507,81	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,11	10,11	43,0	130
Всего за второй завтрак		100гр	0,5	0,11	10,11	43,0	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,95	54,46	79
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,6	5,28	18,64	152,80	83
	Рагу овощное	220	5,5	7,46	21,18	185,26	20
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	153
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,33	152
Всего за обед		740гр	18,73	17,93	95,59	620,99	
Полдник	Блины	80	3,89	9,42	33,49	228,27	70
	Сгущенное молоко	20	0,73	0,87	5,55	32,8	10.4.3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	50,4	132
Всего за полдник		300гр	4,82	10,29	51,64	311,47	
Итого			39,20	49,48	236,66	1483,27	

День: Четверг

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,87	9,92	27,36	223,49	168
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,05	145,34	126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/10	4,51	7,3	14,71	144,05	152/142/27
Всего за завтрак		450гр	14,96	22,26	63,12	512,88	
Второй завтрак	Йогурт	100	2,5	1,2	18,0	94,0	120
Всего за второй завтрак		100гр	2,5	1,2	18,0	94,0	
Обед	Салат витаминный	60	0,68	4,29	4,72	60,54	5
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,90	12,24	94,74	32
	Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	220	18,18	16,48	19,12	308,17	100
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,30	56,7	153
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,33	152
Всего за обед		730гр	26,88	23,61	88,9	691,92	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	50,4	132
	Пирожок печеный с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	213,0	58
Всего за полдник		280гр	4,8	1,87	57,04	263,40	
Итого			49,14	48,94	227,06	1562,20	

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калл)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая	200	7,0	2,45	37,54	289,0	174
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	2,19	4,35	14,71	108,05	152/142
Всего за завтрак		440гр	15,39	13,2	74,61	566,87	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,11	10,11	43,0	130
Всего за второй завтрак		100гр	0,5	0,11	10,11	43,0	
Обед	Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1,0	4,25	5,1	62,12	18
	Суп рыбный из консервов	200	8,0	2,08	13,32	120,68	42
	Голубцы ленивые	220	16,10	16,12	20,55	293,07	92
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	153
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,33	152
Всего за обед		740гр	29,74	23,39	91,79	704,34	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	50,4	132
	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,49	229,84	136
Всего за полдник		280гр	8,58	8,72	39,09	280,24	
Итого			54,21	45,42	215,60	1594,45	

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ Рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	5,5	10,27	30,45	236,36	181
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	2,19	4,35	14,71	108,05	152/142
Всего за завтрак		440гр	13,89	21,02	67,52	514,23	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,11	10,11	43,0	130
Всего за второй завтрак		100гр	0,5	0,11	10,11	43,0	
Обед	Салат витаминный	60	0,68	4,29	4,72	60,54	5
	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	30
	Плов из курицы	220	23,32	8,50	39,26	331,10	304
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,30	56,7	153
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,33	152
Всего за обед		740гр	30,32	15,07	104,18	669,43	
Полдник	Кисель	200	0	0	19,6	80,0	118
	Печенье	80	16,4	9,2	52,8	376,0	10.1.5
Всего за полдник		280гр	16,4	9,2	72,4	456,0	
Итого			61,11	45,4	254,21	1682,66	

День: Вторник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	6,32	10,0	26,34	223,16	66
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,05	145,34	126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/10	4,51	7,3	14,71	144,05	152/142/27
Всего за завтрак		450гр	15,41	22,34	62,1	512,55	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	140
Всего за второй завтрак		100гр	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1,0	4,25	5,1	62,12	18
	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08	37
	Вермишель отварная с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,38	75
	Котлеты мясные	80	9,15	9,94	6,49	155,61	98
	Соус томатный	25	0,31	0,75	2,44	17,8	116
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	153
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,33	152
Всего за обед		775гр	23,37	23,65	111,31	763,46	
Полдник	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	120
	Булочка «Веснушка»	80	6,24	4,89	43,08	241,0	473
Всего за полдник		260гр	11,1	9,39	62,52	383,2	
Итого			50,28	55,78	245,73	1706,21	

День: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9,0	20,64	187,04	33
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и повидлом	35/5/10	2,19	4,35	31,1	113,05	152/142/68
Всего за завтрак		450гр	14,99	19,75	74,1	469,91	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,11	10,11	43,0	130
Всего за второй завтрак		100гр	0,5	0,11	10,11	43,0	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,95	54,46	79
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	28
	Фрикадельки мясные	80	12,0	8,99	4,9	150,41	107
	Каша гречневая	150	8,33	7,23	39,53	270,51	13
	Соус томатный	25	0,31	0,75	2,44	17,8	116
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	153
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,33	152
Всего за обед		775гр	29,35	23,9	108,06	786,63	
Полдник	Кисель	200	0	0	19,6	80,0	118
	Оладьи	80	5,8	3,96	27,02	160,84	137
Всего за полдник		280гр	5,8	3,96	46,62	240,84	
Итого			50,64	47,72	238,89	1548,38	

День: Четверг

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет	150	11,78	13,59	4,82	187,40	39
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,05	145,34	126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/10	4,51	7,3	14,71	144,05	152/142/27
Всего за завтрак		400гр	20,87	25,93	40,58	476,79	
Второй завтрак	Йогурт	100	2,5	1,2	18,0	94,0	120
Всего за второй завтрак		100гр	2,5	1,2	18,0	94,0	
Обед	Салат луковый	50	0,67	4,5	3,5	56,67	80
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3,78	2,0	15,5	112,52	36
	Жаркое по домашнему	220	27,5	7,5	21,95	265,0	27
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	153
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,33	152
Всего за обед		740гр	36,59	14,94	93,77	662,66	
Полдник	Пирожок печеный с капустой	80	5,46	7,92	23,58	199,34	58
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	50,4	132
Всего за полдник		280гр	5,66	7,92	36,18	249,74	
Итого			65,62	49,99	188,53	1483,19	

День: Пятница

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,0	2,45	37,54	289,0	174
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	2,19	4,35	14,71	108,05	152/142
Всего за завтрак		440гр	15,39	13,2	74,61	566,87	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,11	10,11	43,0	130
Всего за второй завтрак		100гр	0,5	0,11	10,11	43,0	
Обед	Салат Витаминный	60	0,68	4,29	4,72	60,54	5
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	85,64	27
	Каша гороховая	150	2,86	16,0	6,07	123,14	14
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,58	3,98	3,53	80,03	88
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,30	56,7	153
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,33	152
Всего за обед		750гр	19,24	25,75	81,66	577,82	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,56	50,4	132
	Сырники творожные	80	13,73	10,67	10,45	199,93	83
Всего за полдник		280гр	13,93	10,67	23,01	250,33	
Итого			49,06	49,73	189,39	1438,02	