

Утверждено
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №3»
от «25» ноября 2024 г. № 71

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-7 ЛЕТ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД №3»**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества БЖУ | | | Энерг. ценность | Витамин с | № рец |
|----------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | | | | | | | |
| Завтрак: | Макароны отварные с маслом | 200 | 12.38 | 13.34 | 30.28 | 197.33 | 8 | №206 стр214 |
| | Чай с сахаром | 160 | 0.05 | 0.01 | 9.32 | 37.33 | 0.03 | №392 стр312 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | №1 стр95 |
| Итого | | 400 | 3.88 | 20.9 | 54.22 | 370.66 | 8.03 | |
| 2 завтрак: | Сок | 100 | 0.5 | - | 10.10 | 42.7 | 2.00 | №399 стр315 |
| Итого | | 100 | 0.5 | - | 10.10 | 42.7 | 2.00 | |
| Обед: | Суп картофельный с бобовыми /гороховый/ | 200 | 2.78 | 2.66 | 8.28 | 68.44 | 2.94 | №81 стр133 |
| | Плов из птицы | 200 | 21.33 | 19.70 | 35.68 | 405.33 | 0.54 | №304 стр 271 |
| | Компот из изюма | 150 | 0.3 | 0.1 | 13.8 | 56.9 | 0 | №54-4хн стр329 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.15 | 0.6 | 13.1 | 86.85 | 0 | |
| Итого | | 600 | 27.56 | 23.06 | 71.73 | 623.31 | 3.48 | |
| Полдник: | Молоко кипяченое | 200 | 6.08 | 4.97 | 10.06 | 113.33 | 2.72 | №400 стр315 |
| | Печенье | 50 | 5.4 | 4.35 | 19.7 | 157.5 | - | |
| Итого | | 250 | 11.48 | 9.32 | 29.76 | 170.83 | 2.72 | |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Каша гречневая вязкая | 200 | 6.10 | 6.76 | 27.36 | 194 | 0 | №314 стр278 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 101 | 1.3 | №395 стр313 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 5.92 | 7.5 | 36.25 | 118.75 | 0 | |
| Итого | | 450 | 15.19 | 16.94 | 79.56 | 413.75 | 1.3 | |
| Итого за день | | 1800 | 58.61 | 70.22 | 245.37 | 1621.25 | 17.53 | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша манная жидкая с сахаром и маслом | 180 | 2.88 | 4.58 | 19.32 | 129.6 | - | №185 стр195 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 1.43 | №397 стр314 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | №1 стр95 |
| Итого | | 400 | 9 | 15.32 | 49.76 | 372.6 | 1.43 | |
| 2 завтрак: | Напиток из шиповника | 100 | 0.33 | 0.3 | 7.6 | 32.66 | 40 | №54-13хн стр337 |
| Итого | | 100 | 0.33 | 0.3 | 7.6 | 32.66 | 40 | |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Свекольник | 200 | 4.6 | 2.64 | 10.86 | 85.77 | 5.4 | №54-18с стр 61 |
| | Котлеты рыбные любительские | 70 | 9.63 | 3.13 | 7.80 | 98 | 2.48 | №256 стр 240 |
| | Картофельное пюре (гарнир) | 130 | 2.65 | 4.16 | 17.71 | 118.95 | 15.73 | №321 стр280 |
| | Салат из свеклы | 30 | 0.42 | 1.52 | 2.70 | 25.41 | 9.73 | №20 стр 103 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.33 | 0.02 | 20.83 | 84.75 | 0.3 | №376 стр304 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.15 | 0.6 | 13.1 | 86.85 | 0 | |
| Итого | | 600 | 20.22 | 10.55 | 70.3 | 474.32 | 23.91 | |
| Полдник: | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 101 | 1.3 | №395 стр313 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 5.92 | 7.5 | 36.25 | 118.75 | 0 | |
| Итого | | 250 | 9.09 | 10.18 | 52.2 | 219.75 | 1.3 | |
| Ужин: | Сырники из творога | 200 | 37.32 | 25.33 | 22.37 | 466.67 | 0.39 | №231 стр225 |
| | Соус сметанный | 50 | 0.9 | 2.48 | 3.5 | 40.05 | 0.68 | №354 стр295 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.05 | 0.02 | 9.32 | 37.33 | 0.03 | №392 стр312 |
| Итого | | 450 | 37.25 | 27.38 | 38.83 | 550.93 | 2.11 | |

| | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----------------------|
| Итого за день | | 1800 | 75.89 | 63.73 | 218.69 | 1650.26 | 68.75 | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша рисовая вязкая | 160 | 2.73 | 4.45 | 28.34 | 164.32 | - | №314 стр278 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 101 | 1.3 | №395 стр313 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | №1 стр95 |
| Итого | | 400 | 8.35 | 14.68 | 58.91 | 401.32 | 1.3 | |
| 2 завтрак: | Сок | 100 | 0.5 | - | 10.10 | 42.7 | 2.00 | №399 стр315 |
| Итого | | 100 | 0.5 | - | 10.10 | 42.7 | 2.00 | |
| Обед: | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2.15 | 2.27 | 13.70 | 83.8 | 6.6 | №82 стр133 |
| | Капуста тушеная с мясом птицы | 200 | 16.83 | 8.16 | 10.33 | 182.84 | 43 | №54-32м стр237 |
| | Кисель | 150 | 0.06 | 0 | 16.69 | 67.05 | 0.05 | №383 стр307 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.15 | 0.6 | 13.1 | 86.85 | 0 | |
| Итого | | 600 | 22.19 | 11.03 | 94.54 | 420.54 | 49.65 | |
| Полдник: | Напиток из шиповника | 200 | 0.54 | 0.6 | 11.06 | 53.79 | 65.88 | №54-13хн стр337 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 5.92 | 7.5 | 36.25 | 118.75 | 0 | |
| Итого | | 250 | 6.46 | 8.1 | 47.31 | 172.54 | 65.88 | |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Оладьи с джемом | 250 | 17.53 | 12.49 | 86.33 | 642.3 | 0.83 | №449 стр339 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.05 | 0.02 | 9.32 | 37.33 | 0.03 | №392 стр312 |
| Итого | | 450 | 17.58 | 12.51 | 95.65 | 679.63 | 0.86 | |
| Итого за день | | 1800 | 55.08 | 46.32 | 306.51 | 1716.73 | 119.69 | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша овсяная вязкая | 180 | 5.4 | 7.2 | 21.87 | 186.3 | 0.47 | №314 стр278 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 1.43 | №397 стр314 |
| | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | №1 стр95 |
| Итого | | 400 | 11.52 | 17.94 | 52.31 | 429.3 | 1.9 | |
| 2 завтрак: | Фрукты | 100 | 0.2 | 0.05 | 9.2 | 37.9 | 0 | №54-4хн стр329 |
| Итого | | 100 | 0.2 | 0.05 | 9.2 | 37.9 | 0 | |
| Обед: | Суп картофельный с пшеничной крупой | 200 | 1.73 | 2.27 | 11.43 | 73.2 | 6.6 | №80 стр 132 |
| ??? | Оладьи из печени покупечески | 70 | 12.25 | 8.09 | 11.07 | 164.02 | 7.55 | №54-35м стр242 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 4.78 | 3.91 | 22.91 | 145.99 | - | №317 стр279 |
| | Компот из свежих плодов | 150 | 0.12 | 9.08 | 18.24 | 74.24 | 0.72 | №372 стр117 могильный |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.15 | 0.6 | 13.1 | 86.85 | 0 | |
| Итого | | 600 | 27.17 | 28.04 | 76.77 | 604.9 | 15.56 | |
| Полдник: | Молоко кипяченое | 200 | 6.08 | 4.97 | 10.06 | 113.33 | 2.72 | №400 стр315 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 5.92 | 7.5 | 36.25 | 118.75 | 0 | |
| Итого | | 250 | 12 | 12.47 | 46.31 | 232.08 | 2.72 | |
| Ужин: | Латшевик со сгущенкой | 200 | 6.95 | 11.72 | 65.24 | 394.67 | 0.07 | №195 стр204 |
| | Чай с молоком | 200 | 2.96 | 2.6 | 15.9 | 98.89 | 1.22 | №392 стр312 |
| Итого | | 450 | 9.82 | 9.31 | 58.07 | 355.57 | 1.22 | |
| Итого за день | | 1800 | 60.71 | 67.81 | 242.66 | 1659.75 | 21.4 | |
| День 5 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------|
| Завтрак: | Каша пшеничная жидкая с маслом | 160 | 4.39 | 4.30 | 27 | 164.27 | - | №185 стр 195 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 101 | 1.3 | №395 стр313 |
| | Бутерброд с маслом сливочным с сыром | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | №1 стр95 |
| Итого | | 400 | 10.01 | 14.53 | 57.57 | 401.27 | 1.3 | |
| 2 завтрак: | Напиток из шиповника | 100 | 0.33 | 0.3 | 7.6 | 32.66 | 40 | №54-13хн стр337 |
| Итого | | 100 | 0.33 | 0.3 | 7.6 | 32.66 | 40 | |
| Обед: | Суп с рыбными консервами | 200 | 6.87 | 6.72 | 11.45 | 133.8 | 7.29 | №87 стр136 |
| | Каша рассыпчатая гречневая (гарнир) | 130 | 7.52 | 5.27 | 33.49 | 211.29 | - | |
| | Субпродукты по - стrogановски | 70 | 11.66 | 11.07 | 4.66 | 165.66 | 8.68 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.33 | 0.02 | 20.83 | 84.75 | 0.3 | №376 стр304 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.15 | 0.6 | 13.1 | 86.85 | 0 | |
| Итого | | 600 | 24.39 | 19.23 | 83.51 | 621.75 | 15.58 | |
| Полдник: | Напиток из повидла | 200 | 1.33 | 0 | 22.25 | 89.4 | 0.06 | №383 стр307 |
| | Печенье | 50 | 5.4 | 4.35 | 19.7 | 157.5 | - | |
| Итого | | 250 | 6.16 | 8.03 | 51.47 | 298 | 0.06 | |
| Ужин: | Винегрет овощной | 200 | 2.72 | 12.46 | 16.88 | 189.6 | 20.5 | №45 стр113 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.05 | 0.02 | 9.32 | 37.33 | 0.03 | №392 стр312 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 5.92 | 7.5 | 36.25 | 118.75 | 0 | |
| Итого | | 450 | 8.69 | 19.98 | 62.45 | 345.68 | 20.53 | |
| Итого за день | | 1800 | 49.58 | 62.07 | 262.6 | 1699.36 | 77.47 | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Макаронные изделия отварные с маслом с сыром | 180 | 6.60 | 5.41 | 31.73 | 202.14 | - | №317 стр279 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 1.43 | №397 стр314 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | №1 стр95 |
| Итого | | 400 | 12.72 | 16.15 | 62.17 | 445.14 | 1.43 | |
| 2 завтрак: | Фрукты | 100 | 0.12 | 9.08 | 18.24 | 74.24 | 0.72 | №372 стр117 могильный |
| Итого | | 100 | 0.12 | 9.08 | 18.24 | 74.24 | 0.72 | |
| Обед: | Суп картофельный с овсяной крупой | 200 | 1.6 | 2.17 | 11.65 | 72.57 | 6.59 | №80 стр 132 |
| | Рагу овощное с курой | 200 | 20.83 | 7 | 17.66 | 217.33 | 11.36 | №54-27м стр230 |
| | Компот из свежих плодов | 150 | 0.12 | 9.08 | 18.24 | 74.24 | 0.72 | №372 стр117 могильный |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.15 | 0.6 | 13.1 | 86.85 | 0 | |
| Итого | | 600 | 25.7 | 18.85 | 60.65 | 450.99 | 18.67 | |
| Полдник: | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 101 | 1.3 | №395 стр313 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 5.92 | 7.5 | 36.25 | 118.75 | 0 | |
| Итого | | 250 | 9.09 | 10.18 | 52.2 | 219.75 | 1.3 | |
| Ужин: | Биточки манные | 200 | 8.53 | 6.25 | 50.41 | 292 | 0.65 | №199 стр207 |
| | Сгущенное молоко | 50 | 4 | 4.24 | 28 | 165 | - | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.05 | 0.02 | 9.32 | 37.33 | 0.03 | №392 стр312 |
| Итого | | 450 | 12.58 | 10.51 | 87.73 | 494.33 | 0.68 | |
| Итого за день | | 1800 | 60.21 | 64.77 | 280.99 | 1684.45 | 22.8 | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Омлет с зеленым | 160 | 11.24 | 23.38 | 9.32 | 292.9 | 1.23 | №219 стр220 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------|
| | <i>горошком</i> | | | | | | | |
| | <i>Чай с сахаром</i> | 200 | 0.05 | 0.02 | 9.32 | 37.33 | 0.03 | №392 стр312 |
| | <i>Бутерброд с маслом сливочным</i> | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | №1 стр95 |
| Итого | | 400 | 13.74 | 30.95 | 33.26 | 466.23 | 1.26 | |
| 2 завтрак: | <i>Сок</i> | 100 | 0.30 | 0.20 | 19.60 | 83 | 2.40 | №399 стр315 |
| Итого | | 100 | 0.2 | 0.05 | 9.2 | 37.9 | 0 | |
| Обед: | <i>Рассольник</i> | 200 | 1.29 | 4.04 | 10.44 | 83.4 | | |
| | <i>Котлета рубленая из птицы</i> | 70 | 10.49 | 10.79 | 10.89 | 183.17 | 0.47 | №305 стр271 |
| | <i>Рис отварной</i> | 130 | | | | | | |
| | <i>Компот из сухофруктов</i> | 150 | 0.33 | 0.02 | 20.83 | 84.75 | 0.3 | №376 стр304 |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | 50 | 3.15 | 0.6 | 13.1 | 86.85 | 0 | |
| Итого | | 600 | 20.61 | 17.57 | 81.04 | 581.76 | 10.37 | |
| Полдник: | <i>Кисель из повидла</i> | 200 | 1.33 | 0 | 22.25 | 89.4 | 0.06 | №383 стр307 |
| | <i>Печенье</i> | 50 | 5.4 | 4.35 | 19.7 | 157.5 | | |
| Итого | | 250 | 5.59 | 4.35 | 41.95 | 246.9 | 0.06 | |
| Ужин: | <i>Каша пшеничная жидкая с маслом</i> | 200 | 6.86 | 6.71 | 42.17 | 256.68 | - | №185 стр 195 |
| | <i>Какао с молоком</i> | 200 | 4.08 | 3.54 | 17.58 | 118.89 | 1.59 | №397 стр314 |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | 50 | 5.92 | 7.5 | 36.25 | 118.75 | 0 | |
| Итого | | 450 | 16.86 | 17.75 | 138.17 | 494.32 | 1.59 | |
| Итого за день | | 1800 | 57.00 | 70.67 | 303.62 | 1827.11 | 13.28 | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак: | <i>Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром</i> | 160 | 3.69 | 4.87 | 21.07 | 142.93 | - | №185 стр195 |
| | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 101 | 1.3 | №395 стр313 |
| | <i>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</i> | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | №1 стр95 |
| Итого | | 400 | 9.31 | 15.1 | 51.64 | 379.93 | 1.3 | |
| 2 завтрак: | <i>Напиток из шиповника</i> | 100 | 0.33 | 0.3 | 7.6 | 32.66 | 40 | №54-13хн стр337 |
| Итого | | 100 | 0.33 | 0.3 | 7.6 | 32.66 | 40 | |
| Обед: | <i>Суп картофельный</i> | 200 | 1.87 | 2.25 | 13.31 | 81 | 9.6 | №77 стр131 |
| | <i>Кура отварная</i> | | | | | | | |
| | <i>Гарнир -греча</i> | | | | | | | |
| | <i>Кисель из повидла</i> | 150 | 0.06 | 0 | 16.69 | 67.05 | 0.05 | №383 стр307 |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | 50 | 3.15 | 0.6 | 13.1 | 86.85 | 0 | |
| Итого | | 600 | 16.46 | 13.98 | 59.87 | 371.13 | 22.34 | |
| Полдник: | <i>Чай с сахаром</i> | 200 | 0.05 | 0.02 | 9.32 | 37.33 | 0.03 | №392 стр312 |
| | <i>Гренки</i> | 50 | 4.83 | 8.03 | 29.22 | 208.6 | - | №115 стр148 |
| Итого | | 250 | 12.00 | 12.47 | 46.31 | 132.08 | 2.72 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | <i>Каша манная жидкая с сахаром и маслом</i> | 180 | 2.88 | 4.58 | 19.32 | 129.6 | - | №185 стр195 |
| | <i>Чай с сахаром</i> | 200 | 0.05 | 0.02 | 9.32 | 37.33 | 0.03 | №392 стр312 |
| Итого | | 450 | 27.33 | 11.74 | 74.56 | 513.33 | 0.1 | |
| Итого за день | | 1800 | 65.43 | 53.59 | 239.98 | 1843.72 | 66.46 | |