

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий  
 МБДОУ д/с № 41  
 \_\_\_\_\_ О.В. Малыгина

### Примерное 10-дневное меню для детей от 3-х до 7-ми лет

Разработано на основании сборников: «Сборник рецептов на продукцию для питания детей  
 в дошкольных образовательных организациях» под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – ДеЛи плюс, 2016.

«Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений» Перевалов А.Я., Н.В. Тапешкина, Пермь 2021 г.

1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК			2 ДЕНЬ ВТОРНИК			3 ДЕНЬ СРЕДА			4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ			5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА		
Наименование блюда	Вых од	Ккал	Наименование блюда	Выхо д	Ккал	Наименование блюда	Выхо д	Ккал	Наименование блюда	Выхо д	Ккал	Наименование блюда	Вых од	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Яйца вареные	40	63	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес»)	180	201	Каша манная молочная	180	253	Суп молочный с крупой (гречневая)	200	225	Каша пшеничная молочная жидкая	180	265
Икра кабачковая	60	71	Бутерброд с маслом и сыром	60	213	Кофейный напиток с молоком	180	133	Бутерброд с маслом	50	182	Чай с сахаром	200	44
Батон	40	107	Чай с сахаром	200	44	Батон	40	107	Какао с молоком	180	114	Бутерброд с маслом	50	182
Кофейный напиток со стужённым молоком	180	150												
<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>391</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>458</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>493</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>521</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>491</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Сок фруктовый	100	46	Кисель из концентрата плодового или ягодного	100	38	Фрукты свежие	100	47	Сок фруктовый	100	46	Ряженка	100	69
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>46</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>47</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>46</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>69</b>
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Суп картофельный с грёнками	210	215	Щи из свежей капусты с картофелем	180	71	Суп картофельный с клецками	180	208	Борщ с картофелем и капустой	180	218	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	175
Котлета, рубленая из птицы	80	205	Тефтели из печени с рисом с соусом (сметанный)	110	209	Биточки рубленые	80	187	Рагу из птицы	180	292	Котлета из говядины	80	141
Пюре из свеклы	150	119	Рагу из овощей	130	156	Капуста	150	142	Хлеб ржано-	40	84	Картофель	150	162

						тушенная			пшеничный			отварной		
Хлеб ржано-пшеничный	40	84	Компот из сушеных фруктов	180	82	Хлеб ржано-пшеничный	40	84	Компот из свежих плодов (яблок)	200	52	Хлеб ржано-пшеничный	40	84
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	62	Хлеб ржано-пшеничный	40	84	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	62	Салат витаминный	60	31	Кисель из повидла	180	102
<b>ИТОГО</b>	<b>660</b>	<b>685</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>602</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>683</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>660</b>	<b>677</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>664</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
Суфле рыбное	80	95	Запеканка из макарон с творогом	150	398	Котлеты рыбные любительские	80	161	Каша пшенная молочная жидкая	180	253	Биточки рыбные	80	209
Каша перловая вязкая	150	203	Какао с молоком	180	114	Каша ячневая вязкая	150	245	Хлеб пшеничный	20	47	Морковное пюре	150	142
Чай с сахаром	200	44	Фрукты свежие (яблоко)	100	47	Чай с сахаром	200	44	Чай с сахаром	200	44	Кофейный напиток с молоком	180	133
Хлеб пшеничный	20	47				Овощи свежие (огурец)	50	7						
<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>389</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>559</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>457</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>344</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>410</b>	<b>484</b>
<b>УЖИН</b>														
Ватрушка с повидлом	70	245	Кондитерские изделия (печенье)	25	115	Хлеб пшеничный	20	47	Кондитерские изделия (печенье)	25	115	Хлеб пшеничный	20	47
Компот из сушеных фруктов	200	91	Чай с лимоном	180	31	Компот из свежих плодов (яблок)	180	47	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	87	Компот из свежих плодов (яблок)	200	52
<b>ИТОГО</b>	<b>270</b>	<b>336</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>205</b>	<b>146</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>94</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>205</b>	<b>202</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>220</b>	<b>99</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1800</b>	<b>1847</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1815</b>	<b>1803</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1810</b>	<b>1801</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1795</b>	<b>1806</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1790</b>	<b>1807</b>

6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК			7 ДЕНЬ ВТОРНИК			8 ДЕНЬ СРЕДА			9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ			10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА		
Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
221	180	340	Суп молочный с крупой (кукурузная)	180	221	Каша геркулесовая молочная	150	211	Запеканка манная	150	197	Суп молочный с макаронными изделиями	150	201
Бутерброд с маслом	50	182	Бутерброд с маслом	50	182	Батон	40	107	Бутерброд с сыром российским	55	199	Батон	40	107
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	150	Какао с молоком	180	114	Молоко кипяченое	180	108	Чай с лимоном	200	43	Кофейный напиток с молоком	180	133
									Соус молочный сладкий	30	38			
<b>ИТОГО</b>	<b>410</b>	<b>672</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>410</b>	<b>517</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>370</b>	<b>426</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>477</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>370</b>	<b>441</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Сок фруктовый	100	46	Компот из свежих плодов (яблок)	100	29	Сок фруктовый	100	46	Кефир	100	69	Сок фруктовый	100	46
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>46</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>29</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>46</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>69</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Суп картофельный с крупой (пшеница)	180	159	Борщ вегетарианский	180	198	Суп картофельный с крупой (пшеничная)	180	186	Борщ с картофелем	180	210	Суп картофельный	180	152
Тефтели мясные	80	145	Запеканка картофельная с печенью с соусом сметанным	180	304	Гуляш Из отварного мяса	80	175	Шницель рубленый	80	143	Биточки рубленые (куриные)	80	184
Овощи в молочном соусе	150	178	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	62	Картофельное пюре	150	191	Капуста тушеная	150	160	Картофельное пюре	150	191
Компот из свежих плодов (яблок)	180	47	Хлеб ржано-пшеничный	40	84	Хлеб ржано-пшеничный	40	84	Компот из свежих плодов (яблок)	200	52	Хлеб ржано-пшеничный	40	84
Хлеб ржано-пшеничный	40	84	Овощи свежие (огурец)	50	7	Компот из сушеных фруктов	180	82	Хлеб ржано-пшеничный	40	84	Кисель из повидла	180	102
												Салат из капусты белокочанной и	50	30

												огурцов		
<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>613</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>655</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>718</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	<b>649</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>680</b>	<b>743</b>
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>		
Шницель рыбный натуральный	80	140	Запеканка из творога с морковью	150	351	Кнели рыбные припущенные	80	153	Омлет	120	318	Рыба, тушенная в сметанном соусе	110	179
Картофельное пюре	150	191	Чай с лимоном	180	31	Пюре из свеклы	150	136	Чай с сахаром	200	44	Каша ячневая рассыпчатая	150	253
Чай с сахаром	200	44	Фрукты свежие (яблоко)	100	47	Чай с сахаром	200	44	Икра кабачковая	60	71	Чай с сахаром	200	34
			Соус молочный сладкий	30	38	Хлеб пшеничный	20	47	Хлеб пшеничный	20	47			
<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>375</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>460</b>	<b>467</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>380</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>480</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>460</b>	<b>466</b>
<b>УЖИН</b>			<b>УЖИН</b>			<b>УЖИН</b>			<b>УЖИН</b>			<b>УЖИН</b>		
Кондитерские изделия (Печенье)	25	104	Хлеб пшеничный	20	47	Булочка дорожная	60	186	Кондитерские изделия (печенье)	25	104	Хлеб пшеничный	20	47
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	62	Напиток из плодов шиповника (витаминный)	180	87	Компот из свежих плодов (яблок)	200	52	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	62	Компот из сушеных фруктов	180	82
<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>166</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>134</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>238</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>205</b>	<b>166</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>129</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1800</b>	<b>1878</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1800</b>	<b>1802</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1810</b>	<b>1808</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1790</b>	<b>1829</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1815</b>	<b>1825</b>