

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий
 МБДОУ д/с № 41
 _____ О.В. Малыгина
 Приказ № 135-ОД
 от 03.02.2025

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	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Яйца вареные	40	63	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес»)	200	201	Макароны с сыром	180	210	Суп молочный с крупой (гречневая)	200	225	Каша пшеничная молочная жидкая	200	265
Икра кабачковая	60	71	Бутерброд с маслом	30	182	Кофейный напиток с молоком	180	133	Бутерброд с маслом	30	182	Кофейный напиток с молоком	200	133
Батон	20	107	Чай с сахаром	200	44	Батон	20	107	Чай с сахаром	200	44	Батон	20	107
Чай с лимоном	180	31												
ИТОГО	300	391	ИТОГО	430	458	ИТОГО	380	493	ИТОГО	430	521	ИТОГО	420	491
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100	46	Кисель из концентрата плодового или ягодного	100	38	Фрукты свежие	100	47	Кефир	100	69	Сок фруктовый	100	46
ИТОГО	100	46	ИТОГО	100	38	ИТОГО	100	47	ИТОГО	100	69	ИТОГО	100	46
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Суп картофельный с гречками	230	215	Щи из свежей капусты с картофелем	180	71	Суп картофельный с клецками	200	208	Борщ с картофелем и капустой	180	218	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	175
Котлета, рубленая из птицы	80	205	Печень говяжья по-строгановски	110	209	Биточки рубленые	80	187	Рагу из птицы	180	292	Ленивые голубцы	180	153
Пюре из свеклы	150	119	Картофельное пюре	150	191	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	142	Хлеб ржано-пшеничный	40	84	Кисель из повидла	180	102

Хлеб ржано-пшеничный	40	84	Компот из сушеных фруктов	180	82	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	62	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	Хлеб ржано-пшеничный	40	84	Капуста квашенная	60	31	Хлеб пшеничный	20	47
			Хлеб пшеничный	20	47	Хлеб пшеничный	20	47						
ИТОГО	680	685	ИТОГО	680	602	ИТОГО	670	683	ИТОГО	660	677	ИТОГО	620	664
ПОЛДНИК														
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Шницель рыбный натуральный	80	140	Запеканка из творога	150	398	Котлеты рыбные любительские	80	161	Каша пшенная молочная жидкая	180	253	Биточки рыбные	80	209
Картофель отварной	150	203	Соус молочный сладкий	30	32	Капуста тушенная	150	142	Хлеб пшеничный	20	47	Морковное пюре	150	142
Чай с сахаром	200	44	Какао с молоком	180	114	Чай с сахаром	200	44	Какао с молоком	200	44	Чай с сахаром	200	44
Хлеб пшеничный	20	47												
ИТОГО	450	389	ИТОГО	360	559	ИТОГО	430	457	ИТОГО	400	344	ИТОГО	430	484
УЖИН														
УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН		
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 сахаром	200	44	Компот из свежих плодов (яблок)	200	47	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	87	Компот из свежих плодов (яблок)	200	52
ИТОГО	270	336	ИТОГО	225	146	ИТОГО	220	94	ИТОГО	205	202	ИТОГО	220	99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1800	1847	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1795	1803	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1800	1801	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1795	1806	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1790	1807

6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК			7 ДЕНЬ ВТОРНИК			8 ДЕНЬ СРЕДА			9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ			10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА		
Наименование блюда	Вых од	Ккал	Наименование блюда	Выхо д	Ккал	Наименование блюда	Выхо д	Ккал	Наименование блюда	Вых од	Ккал	Наименование блюда	Вых од	Ккал
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Макаронник	180	340	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	221	Каша геркулесовая молочная	200	211	Суп молочный с макаронными изделиями	200	201	Каша манная молочная	200	253
Бутерброд с маслом	30	182	Батон	20	107	Бутерброд с маслом	30	182	Батон	20	107	Бутерброд с маслом и сыром российским	35	213
Чай с лимоном	180	43	Какао с молоком	180	114	Молоко кипяченое	180	108	Кофейный напиток с молоком	200	133	Чай с сахаром	200	44
ИТОГО	390	672	ИТОГО	400	517	ИТОГО	410	426	ИТОГО	420	477	ИТОГО	435	441
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100	46	Компот из свежих плодов (яблок)	100	29	Сок фруктовый	100	46	Фрукты свежие (яблоко)	100	47	Кефир	100	69
ИТОГО	100	46	ИТОГО	100	29	ИТОГО	100	46	ИТОГО	100	47	ИТОГО	100	69
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Суп картофельный с крупой (пшеница)	200	159	Борщ вегетарианский	180	198	Суп картофельный с крупой (пшеничная)	200	186	Борщ с картофелем	180	210	Суп картофельный	180	152
Котлета из говядины	80	141	Запеканка картофельная с печенью с соусом сметанным	180	304	Гуляш Из отварного мяса	80	175	Шницель рубленый	80	143	Биточки рубленые (куриные)	80	184
Рагу из овощей	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 квашенные (огурец)	50	7	Компот из сушеных фруктов	180	82	Хлеб ржано- пшеничный	40	84	Кисель из повидла	180	102
ИТОГО	650	613	ИТОГО	630	655	ИТОГО	650	718	ИТОГО	650	649	ИТОГО	630	743
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Суп молочный рисовый	180	118	Запеканка из творога с морковью	150	351	Кнели рыбные припущенные	80	153	Омлет	130	318	Рыба, тушеная в сметанном соусе	110	179

Хлеб пшеничный	20	47	Чай с сахаром	200	44	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 лимоном	180	31
			Соус молочный сладкий	30	38				Хлеб пшеничный	20	47			
ИТОГО	400	375	ИТОГО	480	467	ИТОГО	430	380	ИТОГО	410	480	ИТОГО	440	466
УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН		
Булочка ванильная	60	163	Кондитерские изделия (печенье)	25	115	Хлеб пшеничный	20	47	Кондитерские изделия (печенье)	25	115	Хлеб пшеничный	20	47
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	62	Напиток из плодов шиповника (витаминный)	180	87	Компот из свежих плодов (яблок)	200	52	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	62	Компот из сушеных фруктов	180	82
ИТОГО	260	166	ИТОГО	205	134	ИТОГО	220	238	ИТОГО	225	166	ИТОГО	200	129
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1800	1878	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1815	1802	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1800	1808	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1805	1829	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1805	1825