

Утверждаю:

Заведующая МАДОУ

Детского сада № 5 «Огонёк»

Е.А. Котосина



Примерное десятидневное меню,
с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания в детском саду
для детей от 3 до 7 лет

(зима-весна, 10 ч. пребывание детей)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Омлет натуральный	85	6,52	8,7	8,41	132	219
Кофе с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	75	0,38	-	7,57	32	399
Обед						
Суп гороховый						
Плов с курой	210	0,46	3,65	1,43	377	304
Салат из огурцов	60	20,3	17	35,69	40,38	13
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
Полдник						
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	2,43	137,25	321
Сельдь слабосоленая	40	6,8	3,40	-	57,6	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	83,71	405,02	400
Всего за день	1310	57,79	51,02	204,66	1565,95	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшеничная	200	15,34	18,89	19,79	210,5	219
Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с сыром	50	5,56	7,04	16,15	150	3
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	75	0,37	-	9,52	39,5	399
Обед						
Суп с домашней лапшой	200	1,77	4,05	9,54	81,08	80
Биточки мясные	70	8,98	6,87	9,37	135,14	282
Салат из капусты	60	0,84	3,05	5,4	52,44	20
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	2,43	137,25	321
Компот из кураги	180	0,40	0,4	24,99	101,70	376
Полдник						
Запеканка творожная	200	15,79	10,76	16,33	225,78	237
Молоко кипяченое	180	6,58	5,86	10,80	122,4	400
Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	83,71	405,02	
Всего за день	1655	75,23	66,82	222,89	1751,81	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с макаронами	200	5,72	5,2	18,91	145,2	
Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом	50	2,45	7,55	14,62	136	3
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	100	0,3	-	16,29	68	399
Обед						
Свекольник	200	1,63	4	11,28	87,8	58
Каша рассыпчатая-греча	150	8,60	6,09	38,67	243,75	314
Гуляш из птицы	70	12,42	7,53	1,54	80,40	
Салат из помидор с луком	60	0,68	-	3,07	47,46	14
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
Полдник						
Салат овощной	80	0,61	2,77	3,8	42,65	45
Чай с молоком	180	3,18	10,93	13,57	92,40	394
Фрукты в ассортименте	150	0,60	0,45	15,45	69	368
Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	83,71	405,02	-
Всего за день	1710	53,13	49,64	260,26	1610,38	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша геркулесовая	200	3,61	5,22	22,83	152,38	
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	100	0,49	-	10,09	42	
Обед						
Суп овощной	200	1,4	3,91	6,78	67,8	67
Рис отварной	150	3,06	4,8	2,43	137,25	321
Рыба запеченная	70	9,53	5,4	6,97	114,61	254
Компот из изюма	180	0,40	0,24	25,00	113	
Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	41
Полдник						
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Печенье	70	5,92	8	6,96	83,71	
Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	83,71	405,02	
Всего за день	1580	54,53	316	210,02	1537,15	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша рисовая молочная	200	4,33	5,71	30,88	193	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	100	0,49	-	10,09	42	
Обед						
Суп борщ с капустой со сметаной	200	1,46	3,93	10,19	82	57
Котлета мясная	70	10,87	8,25	11,25	154	
Рожки отварные	150	5,49	4,22	26,37	220,64	205
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
Салат из огурцов	60	20,3	17	35,69	40,38	13
Полдник						
Булочка слоеная	80	6,2	3,77	41,81	227,25	
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Фрукты в ассортименте	150	0,60	-	14,70	66	
Хлеб на весь день	85	10,58	2,08	93,58	312,93	
Всего за день	1675	72,32	60,6	339,06	1784,9	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная жидкая	200	3,1	4,93	20,77	139,35	185
Кофе-напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,47	2,34	16,27	92,19	2
Второй завтрак:						
Сок в ассортименте	100	0,49	-	10,09	42	
Обед						
Суп картофельный с крупой	200	1,9	3,22	9,65	84,48	86
Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	298
Кисель	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
Салат из свеклы с яблоками	60	0,67	3,1	6,86	58,03	35
Полдник						
Макароны отварные	150	5,49	4,22	26,37	220,64	205
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	3,71	405,02	
Всего за день	1565	49,66	36,85	162,4	1555,41	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Принем пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшениная вязкая	200	15,34	18,99	19,79	310,59	219
Какао на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с сыром	50	5,56	7,04	16,15	150	3
Второй завтрак:						
Сок в ассортименте	100	0,49	-	10,09	42	399
Обед						
Щи по-уральски	200	1,39	3,9	6,79	67,8	66
Печень тушенная в соусе	70	9	7,24	2,31	110,25	
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	2,43	137,25	321
Салат из огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
Полдник						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	93
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	3,71	405,02	
Всего за день	1680	58,05	55,97	130,87	1341,19	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша ячневая вязкая	200	4,26	5,24	27,41	174,19	168
Кофе-напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд масло с повидлом	45	1,47	2,34	16,27	92,19	2
Второй завтрак						
Фрукты в ассортименте	150	0,60	-	15,45	69	361
Обед						
Суп-пюре картофельный с гречками	200	3,9	4,8	18,8	134	99
Биточки мясные	70	10,89	8,09	10,99	160,13	282
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	
Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	41
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
Полдник						
Уха рыбацкая	180	5,22	1,62	15,00	94,44	29
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	3,71	405,02	
Всего за день	1705	47,22	32,85	178,32	1212,95	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	5,2	18,91	145,2	93
Какао напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	100	0,49	-	10,09	42	
Обед						
Свекольник	200	1,63	4,0	11,28	87,8	58
Салат из свежей капусты	60	0,84	3,05	5,4	52,44	20
Плов с курой	210	0,46	3,65	1,43	377	304
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
Полдник						
Вареники ленивые творожные	150	14,82	10,86	15,3	217,5	229
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Хлеб на весь день	85	10,57	2,07	64,68	312,93	
Всего за день	1585	40,3	38,83	191,05	1603,57	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
завтрак						
Каша рисовая жидкая	210	4,59	4,9	31,26	187	185
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Бутерброд с сыром	40	4,2	6,11	12,94	123,55	3
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	100	0,49	-	10,09	42	
Обед						
Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	76
Жаркое по-домашнему с мясом	220	27,53	7,47	21,95	200,65	276
Салат из помидор с луком	60	0,68	-	3,07	47,46	14
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
Полдник						
Ватрушка с повидлом	85	4,37	2,67	44,56	237,15	201
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Фрукты в ассортименте	150	0,60	-	14,70	66	
Хлеб на весь день	85	10,57	2,07	64,68	312,93	
Всего за день	1590	60,65	32,23	260,57	1557,04	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340130

Владелец Котосина Елена Александровна

Действителен с 19.11.2025 по 19.11.2026