

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 24 «Радуга» с приоритетным  
осуществлением художественно-эстетического направления развития  
воспитанников» города Невинномыска

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом МБДОУ № 24

г. Невинномыска

от 29.09.2023 г. № 168 - о/д

И.о. заведующего

Е.В. Алексеева



Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет  
(холодный период)

## 1 ДЕНЬ (САД).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
<b><u>Завтрак</u></b>							
Суп молочный с крупой (гречкой) 1/2	548	200	4.8	4.4	22.6	145	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2.6	2.3	15.24	91.8	
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>					
<b><u>Второй завтрак</u></b>							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>					
<b><u>Обед</u></b>							
Суп картофельный с бобовыми	206	200	4.7	4.2	17.8	123.7	6.8
котлета рубленая из птицы	667	80	12.9	9.5	12.9	186.9	0
Пюре гороховое	410	120	13.9	5.8	32.1	228.1	0
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0.4	0.1	12.4	49.4	
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>					
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
Шницель рыбный	511	80	12.3	4.8	7.3	120.3	1.4
Капуста тушённая	440	120	2.8	3.6	11.7	88.7	63.8
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	
Чай	1203	180	0	0	7.1	26.49	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>460</b>					
<b><u>Ужин</u></b>							
Кефир	1227	200	5.6	6.4	8.2	118	1.4
Ватрушка с повидлом	1312/ 1322	50	3.6	3.5	31.7	164.9	0.1
<b>Итого за ужин</b>		<b>250</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1865</b>	<b>73.9</b>	<b>49.8</b>	<b>242.94</b>	<b>1679.79</b>	<b>75.5</b>

**2 ДЕНЬ (САД)**

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная "Геркулес" жидкая 1/2	548	200	6.2	9.2	28.2	214.3	
Какао с молоком 1/2	1221	180	27.6	3	29.4	294.5	0.6
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>					
<b>Обед</b>							
Суп картофельный сс макаронными изделиями	307	200	2.2	2.7	19.2	105.8	10.2
Биточки, рубленные из птицы	671	80	12.2	8.7	7.2	155.1	
Пюре картофельное	429	150	3.5	4.6	25.4	152.3	18
Капуста квашенная		20	0.2	0	0.4	2.8	4
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0.4	0.1	12.4	49.4	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>							
Пудинг из творога	467	220	33.8	7.7	36	359.9	0.8
Соус сметанный	1044	40	0.6	2.8	2.6	37.7	
Хлеб пшеничный		10	0.8	0.1	4.2	20.3	
Чай	1203	180	0	0	7.1	26.49	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>450</b>					
<b>Ужин</b>							
Молоко кипяченое	1226	200	5.6	5	9.4	106	
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	
Повидло		20	0.1	0	13	49	
<b>Итого за ужин</b>		<b>250</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1795</b>	<b>101.3</b>	<b>48.8</b>	<b>226.9</b>	<b>1774.49</b>	<b>33.6</b>

### 3 ДЕНЬ (САД)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Количественный состав, г			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой пшениной 1/2	385	200	4.7	4.5	22.8	145.8	
Кофейный напиток смолоком 1/2	1221	180	2.6	2.3	10.24	73.1	
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>					
<b>Второй завтрак</b>							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>					
<b>Обед</b>							
Борщ Сибирский	177	200	3.5	3.5	14.4	19.4	16.5
Сметана		6	0.2	0.9	0.2	9.6	
Котлета рубленая из птицы	667	80	12.9	9.5	12.9	186.9	
Свекла тушеная	442	150	3.2	5.1	18.1	127.6	16.7
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0.4	0.1	12.4	49.4	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>							
Макаронны отварные	566	130	5.1	1.9	36.6	178.9	
Яйцо отварное	424	20	2.5	2.3	0.1	31.4	
Икра кабачковая		100	2	9	8.6	122	7
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	
Чай	1203	180	0	0	7.1	26.49	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>450</b>					
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	208	5.6	6.4	8.2	118	1.4
Печенье		42	4.2	2.1	16.8	157.8	
<b>Итого за ужин</b>		<b>250</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1915</b>	<b>56.4</b>	<b>52.6</b>	<b>228.14</b>	<b>1562.59</b>	<b>43.6</b>

### 4 ДЕНЬ (САД)

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронами 1/2	548	200	7.3	6.7	28.4	200.5	
Кофейный напиток без молока	1221	180	0.1	0	6	25.4	
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>					
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой (пшено)	304	200	1.9	0.2	16	87.2	10.3
Жаркое домашнему	820	200	16.12	12.3	27.22	277	21.8
Капуста квашенная		20	0.2	0	0.4	2.8	4
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0.4	0.1	12.4	49.4	
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>							
Губа запеченная под молочным	508	60/110	14.9	9.2	9.3	178	0.8
Соус молочный	796	60	1.6	5.7	6.4	80.9	
Каша пшённая вязкая	384	120	3.6	2.6	20.8	116.1	
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	
Огурец соленый		20	0.6	0	0.3	3.8	
Чай	1203	180	0	0	7.1	26.49	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>450</b>					
<b>Ужин</b>							
Молоко кипяченое	1131	200	5.6	5	9.4	106	
Повидло		20	0.1	0	13	49	
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	
<b>Итого за ужин</b>		<b>250</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1755</b>	<b>61</b>	<b>47.4</b>	<b>210.2</b>	<b>1482.09</b>	<b>36.9</b>

## 5 ДЕНЬ (САД)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	Витамины
			Б	Ж	У		С
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша молочная манная 1/2	548	200	6.3	6.6	33.8	210.1	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2.6	2.3	15.24	91.8	
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>					
<b><u>Второй завтрак</u></b>							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>					
<b><u>Обед</u></b>							
Борщ Украинский	278	200	1.9	2.6	14.3	86.1	19.1
Сметана		6	0.2	0.9	0.2	9.6	
Плов из говядины	8928	200/47	17.2	17.2	35.7	375.3	4.3
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0.4	0.1	12.4	49.4	
<b>Итого за обед</b>		<b>636</b>					
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
Омлет натуральный	588	110	11.1	13.6	2.1	174.6	
Капуста тушеная	440	120	2.8	3.6	11.7	88.7	63.8
Огурец соленый		20	0.6	0	0.3	3.8	
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	
Чай	1203	180	0	0	7.1	26.49	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>460</b>					
<b><u>Ужин</u></b>							
Кефир	1227	208	5.6	6.4	8.2	118	1.4
Печенье		42	4.2	2.1	16.8	157.8	
<b>Итого за ужин</b>		<b>250</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1861</b>	<b>61</b>	<b>60.4</b>	<b>230.34</b>	<b>1687.59</b>	<b>90.6</b>



## 6 ДЕНЬ (САД)

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины  С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Суп молочный с крупой (гречкой) 1/2	548	200	4.8	4.4	22.6	145	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2.6	2.3	15.24	91.8	
Хлеб пшеничный		25	2.4	0.4	12.6	60.9	
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>					
<b>Второй завтрак</b>							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>					
<b>Обед</b>							
Суп овощной	300	200	1.5	4	10.7	82.4	15.9
Сметана		6	0.2	0.9	0.2	9.6	
Рыба, тушенная в томате с овощами	486	120	12.9	6.8	4.8	131.7	7.5
Капуста тушенная	440	120	2.9	3.6	13.5	95.7	63.9
Хлеб пшеничный		20	0.8	0.1	4.2	20.3	
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0.4	0.1	12.4	49.4	
<b>Итого за обед</b>		<b>696</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>							
Биточки руоленные из	841	80	17.3	13.1	16.4	248.5	0.8
Макароны отварные	566	100	3.6	1.5	26.3	129.4	
Соус красный основной	1011	40	0.4	0.6	3	19	2
Чай	1203	180	0	0	7.1	26.49	
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>440</b>					
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	208	5.6	6.4	8.2	118	1.4
Печенье		42	4	2	16	75.2	
<b>Итого за ужин</b>		<b>250</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1896</b>	<b>65.7</b>	<b>50.8</b>	<b>216.14</b>	<b>1538.39</b>	<b>93.5</b>

## 7 ДЕНЬ (САД)

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины
			Б	Ж	У		С
<b><u>Завтрак</u></b>							
Суп молочная рисовая жидкая ½	548	200	4.7	7.8	31.1	206.3	
Какао с молоком 1/2	1221	180	2.6	2.4	10.3	72	
Хлеб пшеничный		25	1.6	0.2	8.4	40.6	
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>					
<b><u>Обед</u></b>							
Щи из свежей капусты	187	200	1.4	4	8.3	73.1	24.8
Сметана		6	0.2	0.9	0.2	9.6	
Котлета рубленая из птицы	667	80	12.9	9.5	12.9	186.9	
Свекла тушеная	442	120	2.5	3.8	14.6	100	13.5
Горошек зелёный		30	2.5	2.3	0.1	31.4	
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0.4	0.1	12.4	49.4	
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>					
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
Картофель запечённый с яйцом	347	190	9.2	9.2	48.1	301	37.2
Огурец соленый		30	0.8		0.4	5.7	
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	
Чай	1203	200	0	0	7.1	26.49	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>450</b>					
<b><u>Ужин</u></b>							
Молоко кипяченое	1226	210	5.6	5	9.4	106	
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	
Повидло		20	0.1	0	13	49	
<b>Итого за ужин</b>		<b>250</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1780</b>	<b>51.1</b>	<b>49.7</b>	<b>213.3</b>	<b>1466.79</b>	<b>75.5</b>



## 8 ДЕНЬ (САД)

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины  С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Каша молочная манная жидкая 1/2	548	200	6.3	6.6	33.8	210.1	
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	
Кофеный напиток с молоком 1/2	212	180	2.6	2.3	10.24	73.1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>					
<b>Второй завтрак</b>							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>					
<b>Обед</b>							
Суп с рыбными фрикадельками	210	40/200	8.3	2.61	19.4	125.1	14.9
Птица тушенная с овощами	909	200	13.9	13.3	31.5	295.7	25.2
Соус красный основной	1011	20	0.2	0.3	1.5	9.5	1
Огурец соленый		20	0.6	0	0.3	3.8	
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0.4	0.1	12.4	49.4	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>							
Вареники ленивые	615 (616)	200	30.7	5.9	29.4	289.7	0.7
Соус сметанный	1044	40	0.6	2.8	2.6	37.7	
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	
Чай	1203	180	0	0	7.1	26.49	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>450</b>					
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	208	5.6	6.4	8.2	118	1.4
Печенье		42	4.2	2.1	16.8	157.8	
<b>Итого за ужин</b>		<b>250</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1885</b>	<b>83.1</b>	<b>47.61</b>	<b>236.84</b>	<b>1732.89</b>	<b>45.2</b>

## 9 ДЕНЬ (САД)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Суп молочный с крупой пшениной 1/2							
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2.6	2.3	15.24	91.8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>					
<b>Обед</b>							
Рассольник Ленинградский	297	200	2	4.1	16.1	105.3	9.8
Сметана		6	0.2	0.9	0.2	9.6	
Каша гречневая рассыпчатая	378	120	7.3	3.2	39.2	205.4	
Гуляш	827	80	14.9	13.3	4.3	195.4	2.3
Капуста квашенная		30	0.2	0	0.5	4.2	6
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0.4	0.1	12.4	49.4	
<b>Итого за обед</b>		<b>666</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рагу овощное	415\321	150	3.3	3.2	20.3	117.3	42.9
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	80	10.4	1.6	6.3	80.4	1.1
Соус томатный	1029	20	0.3	1	1.9	18.7	2.4
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	
Чай	1203	180	0	0	7.1	26.49	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>460</b>					
<b>Ужин</b>							
Молоко кипяченое	1131	210	5.6	5	9.4	106	
Хлеб пшеничный		20	0.1	0	13	49	
Повидло		20	2.4	0.4	12.6	60.9	
<b>Итого за ужин</b>		<b>250</b>				1349.49	
<b>Итого за день</b>		<b>1781</b>	<b>57.1</b>	<b>39.8</b>	<b>199.74</b>	<b>1349.49</b>	<b>64.5</b>

### 10 ДЕНЬ (САД)

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная жидкая "Геркулес" 1/2	548	200	6.2	9.2	28.2	214.3	
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2.6	2.3	10.24	73.1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>					
<b>Второй завтрак</b>							
Яблочный сок		100	0.5	0.1	10.1	46	2
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>					
<b>Обед</b>							
Суп с клецками	213	200	3.2	4.9	21.2	138.1	7.2
Биточки	841	80	17.3	13.1	16.4	248.5	0.8
Пюре картофельное	429	150	3.5	4.6	25.4	152.3	18
Капуста квашенная		20	0.2	0	0.5	4.2	6
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0.4	0.1	12.4	49.4	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>							
Омлет натуральный	588	110	11.1	13.6	2.1	174.6	
Икра кабачковая		100	2	9	8.6	122	7
Огурец солёный		30	0.8		0.4	5.7	
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	
Чай	1203	180	0	0	7.1	26.49	0
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>450</b>					
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	208	5.6	6.4	8.2	118	1.4
Печенье		42	4.2	2.1	16.8	157.8	
<b>Итого за ужин</b>		<b>250</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1885</b>	<b>65.8</b>	<b>70.3</b>	<b>213.04</b>	<b>1780.39</b>	<b>42.4</b>

ПРОШНУРОВАНО,  
ПРОНУМЕРОВАНО И СКРЕПЛЕНО  
ПЕЧАТЬЮ

*Н. Александров* \_\_\_\_\_ листов(а)  
И.о.заведующего МБДОУ № 24  
г. Новинномыска  
Е.В. Алексеева

