

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

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом МБДОУ № 24

г. Невинномысска

от 28.02.2022 г. № 59- о/д

Заведующий

С.В. Костина



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

## 1 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептур ы	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		35	3	0.4	14.6	70	
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	
Яйцо отварное	424	20	2.5	2.3	0.1	31.4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</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 крупой (пшено)	304	200	1.9	0.2	16	87.2	10.2
Рыба, тушенная в томате с овощами	511	80	12.3	4.8	7.3	120.3	1.4
Капуста тушённая	440	100	2.4	3	9.6	73.6	53.1
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><u>Уплотненный полдник</u></b>							
Плов из птицы	893-2	250	16.6	14.2	37.8	336.2	5.1
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>465</b>					
<b><u>Ужин</u></b>							
Кефир	1227	200	5.6	6.4	8.2	118	1.4
Пудинг из творога (запечённый)	467	120	18.4	4.2	19.6	196.3	0.4
<b>Итого за ужин</b>		<b>250</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1905</b>	<b>76.8</b>	<b>46.9</b>	<b>213.44</b>	<b>1580.69</b>	<b>73.6</b>

## 2 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Каша молочная "Геркулес" жидкая 1/2	548	200	6.2	9.2	28.2	214.3	
Какао на цельном молоке	1221	180	5.3	4.7	14.8	122.4	
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>							
Борщ Украинский	278	200	1.9	2.6	14.3	86.1	19.1
Сметана		6	0.2	0.9	0.2	9.6	
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
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>							
Омлет натуральный	588	110	11.1	13.6	2.1	174.6	
Капуста тушённая	119	150	2.7	8	15.7	142.9	49.7
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>460</b>					
<b>Ужин</b>							
Молоко кипяченое	1226	200	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>1791</b>	<b>58.1</b>	<b>62.3</b>	<b>186.4</b>	<b>1509.39</b>	<b>86.8</b>

### 3 ДЕНЬ САД

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический 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 с молоком	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>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 картофельный с макаронными изделиями	307	200	2.2	2.7	19.2	105.8	
Котлета	841	80	17.3	13.1	16.4	248.5	0.8
Свекла тушеная	442	150	3.2	5.1	18.1	127.6	16.7
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>660</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рыба тушеная с овощами	486	120	12.9	6.8	4.8	131.7	7.5
Пюре картофельное	429	120	2.7	3.8	20.4	122.1	14.4
Соус томатный	1029	20	0.3	1	1.9	18.7	2.4
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>460</b>					
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	200	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>242</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1877</b>	<b>64</b>	<b>52.7</b>	<b>214.64</b>	<b>1619.29</b>	<b>45.2</b>

## 4 ДЕНЬ САД

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины  С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Каша молочная рисовая жидкая 1/2	385	200	6	7.6	27.8	202	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2.6	2.3	10.24	73.1	
Яйцо отварное	424	20	2.5	2.3	0.1	31.4	
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>					
<b>Обед</b>							
Борщ с картофелем(свекол ьник)	263	200	2	3.6	15.1	97.9	13.2
Сметана		6	0.2	0.9	0.2	9.6	
Жаркое по- домашнему	820	227	18.3	14	30.9	315	24.8
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>683</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>							
Пудинг из творога (запечённый)	467	220	33.8	7.7	36	359.9	0.8
Соус сметанный	1044	40	0.6	2.8	2.6	37.7	
Каша пшенная	429	150	3.5	4.6	25.4	152.3	18
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 кипяченное	1131	208	5.6	5	9.4	106	
Повидло		20	0.1	0	13	49	
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	
<b>Итого за ужин</b>		<b>248</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1816</b>	<b>61</b>	<b>47.4</b>	<b>210.2</b>	<b>1482.09</b>	<b>56.8</b>

## 5 ДЕНЬ САД

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</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>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 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	
Макароны отварные	566	100	3.6	1.5	26.3	129.4	
Соус томатный	1029	20	0.3	1	1.9	18.7	2.4
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>630</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>							
Шницель рыбный натуральный	511	80	12.3	4.8	7.3	120.3	1.4
Пюре картофельное	429	150	3.5	4.6	25.4	152.3	18
Яйцо отварное	424	20	2.5	2.3	0.1	31.4	
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>							
Кефир	1227	200	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>242</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1847</b>	<b>67.6</b>	<b>50.4</b>	<b>230.34</b>	<b>1712.19</b>	<b>32</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	
Яйцо отварное	424	20	2.5	2.3	0.1	31.4	
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>435</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 картофельный с рисом	304	200	1.7	2.1	16.3	86.7	10.2
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	80	10.4	1.6	6.3	80.4	1.1
Каша вязкая пшённая	384	120	3.6	2.6	20.8	116.1	
Соус томатный	1029	20	0.3	1	1.9	18.7	2.4
Хлеб пшеничный		10	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>660</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>							
Птица тушённая в соусе	643	100	30.7	5.9	29.4	289.7	0.7
Соус красный основной	1011	30	0.3	0.4	2.5	14.8	1.6
Макароны отварные	566	120	4.7	1.7	33.8	165.3	
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>450</b>					
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	200	5.6	6.4	8.2	118	1.4
Пудинг из творога(запечённый)	467	120	18.4	4.2	19.6	196.3	0.4
<b>Итого за ужин</b>		<b>270</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1915</b>	<b>95.5</b>	<b>40.1</b>	<b>255.94</b>	<b>1746.29</b>	<b>19.8</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 молочный с макаронами ½	548	200	4.5	3.7	21.7	135.4	
Какао на цельном молоке	1221	180	5.3	4.7	14.8	122.4	
Хлеб пшеничный		25	2	0.3	10.5	50.8	
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</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 тушенная		150	1	0.06	2	12	3
Яйцо отварное	424	20	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>686</b>					
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
Картофель запеченный с яйцом	347	150	7.2	7.4	38	238.2	29.3
Икра кабачковая		100	2	9	8.6	122	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>460</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>1806</b>	<b>52.5</b>	<b>51.66</b>	<b>200.2</b>	<b>1442.29</b>	<b>64.1</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							
Масло сливочное		25	2	0.3	10.5	50.8	
Кофейный напиток с молоком 1/2		5	0.1	3.6	0.1	33.1	
<b>Итого за завтрак</b>	1221	180	2.6	2.3	10.24	71.3	
<b>Второй завтрак</b>		<b>410</b>					
Сок яблочный							
<b>Итого за второй завтрак</b>		100	0.5	0.1	10.1	46	2
<b>Обед</b>		<b>100</b>					
Суп овощной							
Сметана	300	200	1.5	4	10.7	82.4	15.9
Биточки		6	0.2	0.9	0.2	9.6	
Капуста тушённая	841	80	17.3	13.1	16.4	248.5	0.8
Хлеб пшеничный	440	120	2.8	3.6	11.7	88.7	63.8
Хлеб ржаной		20	1.6	0.2	8.4	40.6	
Компот из смеси сухофруктов		50	3.3	0.5	20.1	95	
<b>Итого за обед</b>	1113	180	0.4	0.1	12.4	49.4	
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>656</b>					
Рагу из овощей	445/321	200	4.2	4.2	26.8	156.4	57.2
Яйцо отварное	424	20	2.5	2.3	0.1	31.4	
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	
Чай	1203	200	0	0	8.1	30.2	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>							
<b>Ужин</b>		<b>450</b>					
Кефир							
Печенье	1227	208	5.6	6.4	8.2	118	1.4
<b>Итого за ужин</b>		42	4.2	2.1	16.8	157.8	
<b>Итого за день</b>		<b>250</b>					
		<b>1866</b>	<b>57.5</b>	<b>50.7</b>	<b>217.24</b>	<b>1580.2</b>	<b>141.1</b>

### 9 ДЕНЬ САД

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Каша молочная рисовая 1/2	548	200	4.7	7.8	31.1	206.3	
Хлеб пшеничный		25	2	0.3	10.5	50.8	
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>410</b>					
<b>Обед</b>							
Суп с рыбными фрикадельками	210	30/200	8.3	2.61	19.4	125.1	14.9
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
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>660</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>							
Капуста тушеная	440	120	2.8	3.6	11.7	88.7	63.8
Омлет натуральный	558	110	11.1	13.6	2.1	174.6	
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	
Чай	1203	200	0	0	8.1	30.2	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>460</b>					
<b>Ужин</b>							
Молоко кипяченое	1131	215	5.6	5	9.4	106	
Хлеб пшеничный		25	2	0.3	10.5	50.8	
Повидло		15	2.4	0.4	12.6	60.9	
<b>Итого за ужин</b>		<b>255</b>				1624.4	
<b>Итого за день</b>		<b>1785</b>	<b>69.9</b>	<b>57.01</b>	<b>219.34</b>	<b>1624.4</b>	<b>81</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		35	2.4	0.4	12.6	60.9	
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	
Чай	1203	180	0	0	7.1	26.49	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</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>							
Борщ с картофелем	263	200	2	3.6	15.1	97.9	13.2
сметана		6	0.2	0.9	0.2	9.6	
Соус красный основной	1011	20	0.2	0.3	1.5	9.5	1
Птица тушённая в соусе с овощами	909	160	11	10.7	26.3	234.3	20.6
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>616</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>							
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	80	10.4	1.6	6.3	80.4	1.1
Капуста тушённая	440	120	2.8	3.6	11.7	88.7	63.8
Яйцо отварное	424	20	2.5	2.3	0.1	31.4	5
Соус томатный	1029	20	0.3	1	1.9	18.7	2.4
Хлеб пшеничный		35	2.4	0.4	12.6	60.9	
Кофейный напиток без молока	1221	180	0.1	0	6	25.4	0.06
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>455</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>1841</b>	<b>54.6</b>	<b>46.8</b>	<b>197.3</b>	<b>1457.79</b>	<b>110.56</b>

ПРОШНУЮ СВАНО, ПРОШНУ МЕТ СВАНО  
И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

11 (одиннадцать) листов(а)

Заведующий МБДОУ № 24  
г. Новинномысска



С.В. Костина С.В. Костина