



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ «Детский сад №45»  
М.Н.Темкина  
Приказ от 23.08.2024г.№ 138-од

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**требование**  
**на осеннее-зимний период**  
**2024-2025 год**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**



## 10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	4,7	7,4	27,9	167	0,54	
	Какао с молоком	180	4,2	3,8	16,5	97	0,47	
	Батон с маслом, сыром	30/5/7.	4,5	7,2	16	107	0	
		<b>422</b>	<b>13,4</b>	<b>18,4</b>	<b>60,4</b>	<b>371</b>	<b>1,01</b>	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,5	0	7,1	45	18,6	
		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>7,1</b>	<b>45</b>	<b>18,6</b>	
Обед	Салат из моркови и кукурузы	50	1,3	1,6	10,6	26	1,06	
	Рассольник ленинградский на м/к б-не	180	1,1	4,1	15,2	82	5,36	
	Картофельное пюре	130	2,4	6,8	12,5	139	0	
	Котлета рыбная в томате с овощами	70	3,6	7,8	4,5	112	0	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	29,9	125	21,8	
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	
		<b>680</b>	<b>13,7</b>	<b>21,8</b>	<b>103,2</b>	<b>640</b>	<b>28,2</b>	
Полдник	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	1,17	
	Печенье	50	4	5,8	19,7	176	0	
		<b>250</b>	<b>10,2</b>	<b>13,4</b>	<b>29,3</b>	<b>283</b>	<b>1,17</b>	
Ужин	Пудинг творожный запеченный	200	16,4	22,6	28,1	384	0,52	
	Соус сметанный сладкий	50	1	2,8	12,8	59	0,03	
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	37	0	
		<b>450</b>	<b>17,4</b>	<b>8,6</b>	<b>49,5</b>	<b>480</b>	<b>0,55</b>	

Итого за первый день	1902	55,2	62,2	249,5	1819	49,5
Сырье	300	3,1	6,46	13,14	181	0,56
Зарплата	180	3,2	3,9	16,54	92	0,47
Затраты на материалы	300	3,3	4,2	16	91	0
Итого	415	9,3	14,6	47,5	364	1,03
Сырье	100	9,4	0	16,2	65	10,9
Зарплата	100	8,4	0	16,2	65	10,9
Затраты на материалы	50	3,3	1,6	4,4	30	3,7
Итого	150	7,6	3,3	15,6	66	8,9
Сырье	200	17,4	15,3	35,2	170	6,86
Зарплата	180	1,2	0	7,9	95	21,4
Затраты на материалы	30	2	0,32	1,9	65	0
Итого	410	19,6	15,6	45	230	28,2
Сырье	200	0,8	0,1	17,5	74	0
Зарплата	50	1,2	0,9	9,7	100	0
Затраты на материалы	280	2	9,8	47,3	170	0
Итого	530	9,3	9,3	31,4	314	1,7
Сырье	300	0,4	0,2	21,4	99	23
Зарплата	20	9,3	0,1	17,5	70	0
Затраты на материалы	440	11,6	5,7	66,7	451	23,7
Итого	1000	50	27	265,6	1014	60,3



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	3,3	6,46	15,14	181	0,56	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,9	16,34	92	0,47	
	Батон с маслом	30\5	2,2	4,2	16	91	0	
		<b>415</b>	<b>9,1</b>	<b>14,6</b>	<b>47,5</b>	<b>364</b>	<b>1,03</b>	
2 завтрак	Фруктовый сок	100	0,4	0	10,2	65	10,9	
		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,2</b>	<b>65</b>	<b>10,9</b>	
Обед	Салат из свеклы и зеленого горошка	50	2,3	1,6	4,6	30	1,47	
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	180	7,9	5,3	15,6	86	0,6	
	Плов рисовый из говядины	200	12,4	15,3	34,2	276	0,86	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	29,9	125	21,8	
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	
			<b>680</b>	<b>31,5</b>	<b>25,6</b>	<b>92,9</b>	<b>653</b>	<b>24,7</b>
Полдник	Чай с молоком	200	0,8	0,1	17,5	74	0	
	Плюшка "Московская"	50	1,2	0,9	35,7	196	0	
		<b>250</b>	<b>2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,3</b>	<b>270</b>	<b>0</b>	
Ужин	Омлет натуральный с овощами	200	9,8	9,3	31,4	314	0,7	
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	21,8	99	23	
	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,2	13,5	70	0	
		<b>440</b>	<b>11,6</b>	<b>9,7</b>	<b>66,7</b>	<b>461</b>	<b>23,7</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1905</b>	<b>54,6</b>	<b>59,7</b>	<b>264,6</b>	<b>1813</b>	<b>60,3</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	200	5,5	6,4	23,7	159	0,36	
	Какао с молоком	180	4,2	3,8	16,5	97	0,47	
	Батон с маслом, сыром	30\ 5 \10	4,5	7,2	16	107	0	
		<b>425</b>	<b>14,2</b>	<b>11</b>	<b>56,2</b>	<b>363</b>	<b>0,83</b>	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,2	0,1	10,1	45	18,6	
		<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>45</b>	<b>18,6</b>	
Обед	Салат из картофеля и зеленого горошка	50	1,4	3,1	3,6	30	1,47	
	Суп рисовый на курином бульоне	180	3,7	8,6	10,6	89	0,6	
	Капуста тушеная	140	3	5	13,8	132	0	
	Котлета из куриного мяса	60	14,6	2,9	10,2	115	2,5	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	29,9	125	21,8	
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	
		<b>680</b>	<b>26,1</b>	<b>27,2</b>	<b>91,4</b>	<b>647</b>	<b>26,4</b>	
Полдник	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	1,17	
	Вафли	50	1,2	9,7	29,8	188	0	
		<b>250</b>	<b>7</b>	<b>5,5</b>	<b>39,4</b>	<b>295</b>	<b>1,17</b>	
Ужин	Сырники творожные	200	17,3	23	52,4	316	0,69	
	Соус сметанный	30	1	2,8	12,8	59	0,03	
	Чай с лимоном	200	0,8	0,1	17,5	94	1,06	
	<b>430</b>	<b>9,1</b>	<b>15,9</b>	<b>42,7</b>	<b>449</b>	<b>1,8</b>		
<b>Итого за третий день</b>		<b>1885</b>	<b>56,6</b>	<b>59,7</b>	<b>239,8</b>	<b>1799</b>	<b>48,8</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	4,1	6,4	24	184	0,95	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,9	16,34	92	0,47	
	Батон с маслом	30\5	2,2	4,2	16	91	0	
		<b>415</b>	<b>9,9</b>	<b>14,5</b>	<b>56,3</b>	<b>367</b>	<b>1,42</b>	
2 завтрак	Фруктовый сок	100	0,4	0	12,1	65	10,9	
		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>12,1</b>	<b>65</b>	<b>10,9</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы	50	0,5	5,1	0,9	74	1,06	
	Суп гороховый с гречками на м\к б-не	180/5	1,8	9,7	13,9	86	0,51	
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	9,8	15,7	28,4	251	0,7	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	29,9	125	21,8	
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	
			<b>685</b>	<b>18,2</b>	<b>16</b>	<b>95</b>	<b>680</b>	<b>24,8</b>
Полдник	Чай с лимоном	200	0,8	0,1	17,5	74	1,17	
	Печенье	50	4	5,7	19,7	176	0	
		<b>250</b>	<b>4,8</b>	<b>6,8</b>	<b>37,2</b>	<b>250</b>	<b>1,17</b>	
Ужин	Запеканка вермишелевая с печенью	220	14,9	14,1	17,9	279	0,52	
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,1	21,8	99	23	
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,17	13,5	70	0	
		<b>450</b>	<b>17,1</b>	<b>14,4</b>	<b>53,2</b>	<b>448</b>	<b>23,52</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1900</b>	<b>50,4</b>	<b>51,7</b>	<b>253,8</b>	<b>1810</b>	<b>61,8</b>	







Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
Завтрак	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	4,3	6,7	23,06	183	0,46	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,9	16,34	92	0,47	
	Батон с маслом	40	2,8	4,9	17,3	98	0	
		<b>420</b>	<b>10,7</b>	<b>15,5</b>	<b>56,7</b>	<b>373</b>	<b>0,93</b>	
2 завтрак	Фруктовый сок	100	0,4	0	12,1	65	10,9	
		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>12,1</b>	<b>65</b>	<b>10,9</b>	
Обед	Салат из картофеля и зеленого горошка	50	0,55	5,1	12,9	32	1,06	
	Суп с клецками на м/к б-не	180	3,7	8,6	10,6	89	1,6	
	Голубцы ленивые	200	4,9	9,8	11,7	255	6,23	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	29,9	125	21,8	
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	
			<b>680</b>	<b>15,6</b>	<b>24,12</b>	<b>97,4</b>	<b>657</b>	<b>30,7</b>
Полдник	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	1,17	
	Печенье	50	4	5,7	19,7	166	0	
		<b>250</b>	<b>9,8</b>	<b>10,7</b>	<b>29,3</b>	<b>273</b>	<b>1,17</b>	
Ужин	Фрикаделька рыбная	70	18	11,8	18,4	128	0,52	
	Картофельное пюре	160	1,4	4,4	26,5	189	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	13,5	70	0	
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	17,5	74	0	
		<b>450</b>	<b>21,6</b>	<b>16,5</b>	<b>78,9</b>	<b>461</b>	<b>0,52</b>	
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1900</b>	<b>55,5</b>	<b>60,5</b>	<b>258,9</b>	<b>1829</b>	<b>44,2</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	200	5,5	6,4	19,7	159	0,54	
	Какао с молоком	180	0,2	3,8	16,5	97	0,47	
	Батон с маслом, сыром	30/5/10	4,5	7,2	16	107	0	
		<b>425</b>	<b>10,2</b>	<b>17,4</b>	<b>52,2</b>	<b>363</b>	<b>1,01</b>	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,5	0,1	10,1	45	18,6	
		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>45</b>	<b>18,6</b>	
Обед	Салат из моркови и кукурузы	50	0,9	1,6	2,6	29	1,06	
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180/5	7	4,2	12,2	97	2,17	
	Макаронны отварные	130	4	4,4	22	108	1,38	
	Говядина тушеная с овощами	70	0,6	8,5	2,7	122	0,2	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	29,9	125	21,8	
	Хлеб ржаной	35	2	0,22	13	72	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	
		<b>685</b>	<b>19,9</b>	<b>19,3</b>	<b>104,4</b>	<b>647</b>	<b>26,6</b>	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	17,5	74	0	
	Плюшка "Московская"	60	4,6	5,3	35,7	178	1,2	
		<b>260</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	<b>57,4</b>	<b>277</b>	<b>24,2</b>	
Ужин	Омлет натуральный с овощами	200	16	18	13,4	314	0,7	
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,32	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	18,1	70	0	
		<b>440</b>	<b>18,8</b>	<b>19,8</b>	<b>38,8</b>	<b>470</b>	<b>1,02</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1910</b>	<b>54,4</b>	<b>62,1</b>	<b>262,9</b>	<b>1802</b>	<b>71,43</b>	







Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый с маслом	200	6,4	14,75	38,55	165	0,68	
	Какао с молоком	180	0,2	3,8	16,5	92	0,47	
	Батон с маслом	30\5	2,8	4,9	17,3	98	0	
		<b>415</b>	<b>9,4</b>	<b>23,4</b>	<b>72,3</b>	<b>360</b>	<b>1,15</b>	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,4	0,2	10,1	45	18,6	
		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>10,1</b>	<b>45</b>	<b>18,6</b>	
Обед	Салат из моркови и кукурузы	50	0,9	1,6	2,6	29	1,06	
	Щи на м\к бульоне со сметаной	180/7	4,4	1,2	11,5	89	1	
	Бефстроганов из говядины	70	8,6	18,5	12,7	149	0	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,9	1,4	20,1	109	1,7	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	29,9	125	21,8	
	Хлеб ржаной	35	2	0,2	13	72	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	
			<b>687</b>	<b>24,2</b>	<b>23,3</b>	<b>109,1</b>	<b>667</b>	<b>25,2</b>
Полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,3	
	Печенье	50	4	5,8	19,7	186	0	
		<b>250</b>	<b>4,4</b>	<b>7,4</b>	<b>36,1</b>	<b>272</b>	<b>0</b>	
Ужин	Рагу из овощей	220	12,4	4,8	6,8	296	0,52	
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	9,02	88	0	
	Чай с лимоном	200	0,2	0	17,8	72	0,32	
			<b>450</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>33,6</b>	<b>456</b>	<b>0,8</b>
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1905</b>	<b>52,4</b>	<b>59,3</b>	<b>261,2</b>	<b>1800</b>	<b>45,8</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	4,7	9,6	28,8	166	0,52	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,9	16,3	92	0,47	
	Батон с маслом	30/5	2,8	4,9	17,3	98	0	
		<b>415</b>	<b>11,1</b>	<b>18,4</b>	<b>62,4</b>	<b>356</b>	<b>1</b>	
2 завтрак	Фруктовый сок	100	0,4	0	12,1	65	10,9	
		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>12,1</b>	<b>65</b>	<b>10,9</b>	
Обед	Салат из свеклы и зеленого горошка	50	2,3	1,6	4,6	42	1,47	
	Суп гороховый на м/к бульоне	180	4,5	4,1	15,1	87	4,23	
	Картофельная запеканка с говядиной	200	14,2	23,7	35,4	249	1,3	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	29,9	125	21,8	
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	
			<b>680</b>	<b>27,4</b>	<b>30</b>	<b>117,3</b>	<b>659</b>	<b>28,8</b>
Полдник	Молоко	200	5,8	5	19,7	107	0	
	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,6	35,8	168	1,2	
		<b>260</b>	<b>9,2</b>	<b>6,6</b>	<b>55,5</b>	<b>275</b>	<b>1,2</b>	
Ужин	Рыба запеченная в омлете	230	5,6	18,3	1,9	315	0,89	
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	17,5	74	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,17	9,02	70	0	
		<b>450</b>	<b>7,8</b>	<b>18,6</b>	<b>28,4</b>	<b>459</b>	<b>0,89</b>	
<b>Итого за десятый день</b>		<b>1905</b>	<b>55,9</b>	<b>73,6</b>	<b>275,7</b>	<b>1814</b>	<b>43,3</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>1901</b>	<b>539,4</b>	<b>607,6</b>	<b>2589,1</b>	<b>18096</b>	<b>513,53</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>53,94</b>	<b>60,76</b>	<b>258,91</b>	<b>1802,5</b>	<b>51,353</b>	



Среднее содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	%	12,0	30,4	57,5	100,1



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 13 «Солнышко»

Прошито, пронумеровано  
всего 13 листов

М.Н. Темкина

