

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МАДОУ  
детский сад №34 «Родничок»  
Дубскова Т.Н.  
Приказ № 97 от «01» 03 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ  
10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для питания детей дошкольного возраста (3 - 7 лет),  
посещающих Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад № 34 «Родничок»  
с. Косулино, Белоярского городского округа**

составлено на основе

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарноэпидемиологические требования к  
организации общественного питания населения",  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к  
организации общественного питания населения»;

**Примерное десятидневное меню детей (3-7 лет)  
(10,5 часовое пребывание)**

**1 день**

№ рецеп-туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углевод-ы	Вит-ами-н С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	170	5,9	3,6	24,1		179,3
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,88	2,43	14,31		71,10
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>9,38</b>	<b>12,28</b>	<b>42,16</b>		<b>325,6</b>
<b>2-й завтрак</b>							
537	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,18		83
<b>Обед</b>							
62	Салат из картофеля	60	0,95	2,7	6,7		55
133	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной на курином бульоне	180	1,62	4,5	9,59		89,8/7,25/8,1
403	Печень говяжья по-строгановски	70	11,45	8,78	2,74		135,55
297	Макаронные изделия отварные	130	4,91	0,59	25,17		125,58
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	50 мг.	79,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0		81,6
	<b>Всего за обед</b>	<b>680</b>	<b>23,03</b>	<b>17,07</b>	<b>75,7</b>		<b>628,28</b>
<b>Полдник</b>							
219/490	Запеканка из творога, со сгущенным молоком	130/20	6,28	9,87	18,1		120,75/65,6
516	Кисель плодово-ягодный	180	1,05	0	21,75		91,5
113	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	47,5		23
	<b>Всего за полдник</b>	<b>340</b>	<b>8,08</b>	<b>9,92</b>	<b>87,35</b>		<b>300,85</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1420</b>	<b>41,39</b>	<b>39,47</b>	<b>223,39</b>	<b>50 мг.</b>	<b>1337,61</b>



3 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
<b>Завтрак</b>							
96	Бутерброд с сыром	20/10/10	3,1	5,4	12,2		89,0
273	Каша пшеничная жидкая молочная	160	7,02	8,52	32,22		255,24
507	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6		52,9
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11,62</b>	<b>15,32</b>	<b>53,02</b>		<b>397,14</b>
<b>2-й завтрак</b>							
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47
<b>Обед</b>							
47	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	6,06	6,7		81,6
157	Уха рыбацкая	180	3,7	5,0	18,5		164,7
428	Греча отварная, соус молочный	130/20	4,81	4,68	5,07		81,9
305	Котлета рубленая куриная	70	5,4	9,9	1,5		127,8
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	50 мг.	79,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0		81,6
	<b>Всего за обед</b>	<b>700</b>	<b>19,27</b>	<b>26,14</b>	<b>63,27</b>		<b>663,0</b>
<b>Полдник</b>							
217	Омлет с морковью	150	7,1	8,9	28,9		184,7
502	Чай с сахаром	180	0,09	-	13,5		54
113	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	4,85		23,0
	<b>Всего за полдник</b>	<b>340</b>	<b>7,94</b>	<b>8,95</b>	<b>47,25</b>		<b>261,7</b>
	<b>Итого калорий:</b>	<b>1540</b>	<b>39,23</b>	<b>50,81</b>	<b>173,34</b>	<b>50 мг.</b>	<b>1368,84</b>

## 4 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
<b>Завтрак</b>							
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
274	Каша рисовая молочная жидкая	170	6,96	6,4	32,84		216,47
508	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25		144
	<b>Всего на завтрак</b>	<b>400</b>	<b>12,06</b>	<b>15,4</b>	<b>67,04</b>		<b>435,67</b>
<b>2-й завтрак</b>							
537	Сок фруктовый	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,18</b>		<b>83</b>
<b>Обед</b>							
113	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02		7,8
96	Рассольник «Ленинградский»	180	3,87	6,93	18,18		126
434	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17		119,6
373	Гуляш из мяса	70	12,02	12,83	2,45		99
526	Компот из свежих плодов(яблоки)	180	0,45	0,18	20,79	50 мг.	86,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0		81,6
	<b>Всего за обед</b>	<b>680</b>	<b>23,65</b>	<b>26,22</b>	<b>83,31</b>		<b>566,4</b>
<b>Полдник</b>							
301	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,06	5,06	1,67		137,5
504	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68		54,9
113	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	47,5		23
	<b>Всего за полдник</b>	<b>340</b>	<b>6,15</b>	<b>5,06</b>	<b>15,17</b>		<b>191,5</b>
	<b>Итого :</b>	<b>1600</b>	<b>42,76</b>	<b>46,88</b>	<b>183,7</b>	<b>50 мг.</b>	<b>1376,57</b>

5 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин с	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
<b>Завтрак</b>							
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
189	Каша манная жидкая	170	5,5	3,5	24,3		178,6
514	Кофейный напиток	200	2,88	2,43	14,31		71,10
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,3</b>	<b>19,3</b>	<b>56,8</b>		<b>397,8</b>
<b>2-й завтрак</b>							
251	Снежок	180	5,22	5,76	7,2		106,2
<b>Обед</b>							
53	Салат из свеклы	60	0,6	5,2	3,25		62
112	Суп куриный с макаронными изделиями	180	3,42	4,68	22,77		123
375	Плов с мясом	170	12,85	12,65	33,46		299,2
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	50 мг.	79,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0		81,6
	<b>Всего за обед</b>	<b>650</b>	<b>20,97</b>	<b>23,03</b>	<b>90,98</b>		<b>691,2</b>
<b>Полдник</b>							
266	Каша «Дружба»	170	4,74	10,5	22,56		203,58
637	Напиток с витаминами, кальцием и магнием «Валитек»	200	0	0	17,4		67
113	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	4,75		23
	<b>Всего за полдник:</b>	<b>380</b>	<b>5,49</b>	<b>10,55</b>	<b>44,71</b>		<b>293,58</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1610</b>	<b>41,98</b>	<b>58,64</b>	<b>199,69</b>	<b>50 мг.</b>	<b>1488,78</b>



## 6 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
<b>Завтрак</b>							
96	Бутерброд с сыром	20/10/10	3,1	5,4	12,2		89,0
261	Каша ячневая вязкая	160	5,76	10,76	32,19		244,08
507	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6		52,9
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,36</b>	<b>17,56</b>	<b>52,99</b>		<b>385,98</b>
<b>2-й завтрак</b>							
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47
<b>Обед</b>							
2	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	6,06	6,7		81,6
133	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной на курином бульоне	180	1,62	4,5	9,59		89,8/7,25/8,1
428	Греча отварная	130	4,81	4,68	5,07		81,9
393	Тефтели из мяса с рисом	70	7,21	7,49	5,6		149
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	50 мг.	79,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0		81,6
	<b>Всего за обед</b>	<b>680</b>	<b>19</b>	<b>23,23</b>	<b>58,46</b>		<b>624,65</b>
<b>Полдник</b>							
485	Булочка «К чаю»	60	2,8	4,1	29,9		165,4
516	Кисель плодово-ягодный	200	1,05	0	21,75		101,5
	<b>Всего за полдник</b>	<b>260</b>	<b>3,85</b>	<b>4,1</b>	<b>51,65</b>		<b>256,9</b>
	<b>Итого калорий:</b>	<b>1440</b>	<b>33,61</b>	<b>45,29</b>	<b>172,9</b>	<b>50 мг.</b>	<b>1324,53</b>

## 7 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
<b>Завтрак</b>							
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
559	Суп молочный с макаронными изделиями	170	2,86	2,64	9,52		198,7
113	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68		54,9
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>4,45</b>	<b>8,34</b>	<b>32,4</b>		<b>328,8</b>
<b>2-й завтрак</b>							
535	Йогурт	180	5,04	5,94	8,1		101,7
<b>Обед</b>							
113	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02		7,8
149	Суп гороховый	180	6,65	5,21	11,56		169,7
355	Тефтели рыбные	70	6,05	3,71	6,72		84,7
434	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17		119,6
526	Компот из свежих плодов(яблоки)	180	0,45	0,18	20,79	50 мг.	86,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0		81,6
	<b>Всего за обед</b>	<b>680</b>	<b>20,46</b>	<b>15,38</b>	<b>80,96</b>		<b>595,8</b>
<b>Полдник</b>							
307	Омлет	150	8,62	13,39	2,31		163
502	Чай с сахаром	180	0,09	-	13,5		54
113	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	47,5		23
	<b>Всего за полдник</b>	<b>340</b>	<b>9,46</b>	<b>13,44</b>	<b>63,31</b>		<b>240</b>
	<b>Итого калорий:</b>	1600	39,41	43,1	184,77	50 мг.	1316,3



## 8 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
<b>Завтрак</b>							
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
3	Запеканка творожная со сгущ. молоком	150/20	5,6	5,3	23,9		192,3
508	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25		144
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,4</b>	<b>21,1</b>	<b>56,4</b>		<b>411,5</b>
<b>2-й завтрак</b>							
537	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,18		83
<b>Обед</b>							
62	Салат из картофеля	60	0,95	2,7	6,7		55
98	Суп крестьянский с крупой	180	4,32	7,92	21,69		193,5
403	Печень говяжья по-строгановски	70	11,45	8,78	2,74		135,55
297	Макаронные изделия отварные	130	4,91	0,59	25,17		125,58
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	50 мг.	79,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0		81,6
	<b>Всего за обед</b>	<b>680</b>	<b>25,73</b>	<b>20,49</b>	<b>87,8</b>		<b>716,63</b>
<b>Полдник</b>							
208	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,8	8,7	13,5		169
251	Снежок	180	5,22	5,76	7,2		106,2
113	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	47,5		23
	<b>Всего за полдник</b>	<b>340</b>	<b>9,77</b>	<b>14,51</b>	<b>68,2</b>		<b>298,2</b>
	<b>Итого калорий:</b>	<b>1600</b>	<b>46,8</b>	<b>56,3</b>	<b>230,58</b>	<b>50 мг.</b>	<b>1509,33</b>

## 9 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
<b>Завтрак</b>							
96	Бутерброд с сыром	20/10/10	3,1	5,4	12,2		89,0
272	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	160	6,45	8,46	25,92		205,56
507	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6		52,9
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11,05</b>	<b>15,26</b>	<b>46,72</b>		<b>347,46</b>
<b>2-й завтрак</b>							
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47
<b>Обед</b>							
53	Салат из свеклы	60	0,6	5,2	3,25		62
162	Суп – лапша домашняя	180	2,5	5,6	13,9		161
386	Котлета мясная	70	12,5	12,3	10,0		156,0
139	Капуста тушеная	130	3,1	2,7	26,6		81,2
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	50 мг.	79,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0		81,6
	<b>Всего за обед</b>	<b>680</b>	<b>22,8</b>	<b>26,3</b>	<b>85,25</b>		<b>711,4</b>
<b>Полдник</b>							
574	Крендель сахарный	60	6,75	8,34	21,46		166
639	Напиток с витаминами «Валитек»	200	0	0	17,4		67
	<b>Всего за полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,75</b>	<b>8,34</b>	<b>38,86</b>		<b>233</b>
	<b>Итого</b>	<b>1440</b>	<b>41</b>	<b>50,3</b>	<b>180,63</b>		<b>1328,86</b>

## 10 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
<b>Завтрак</b>							
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
266	Капша «Дружба»	170	4,74	10,5	22,56		203,58
507	Чай с лимоном	200	0,09	-	13,68		54,9
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>6,33</b>	<b>16,2</b>	<b>45,44</b>		<b>333,68</b>
<b>2-й завтрак</b>							
535	Йогурт	180	5,04	5,94	8,1		101,7
<b>Обед</b>							
47	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	6,06	6,7		81,6
147	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,85	6,45	24,75		158,63
412	Рагу из птицы	170	14,19	14,81	16,35		255,09
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	50 мг.	79,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0		81,6
	<b>Всего за обед</b>	<b>650</b>	<b>24,4</b>	<b>27,82</b>	<b>79,3</b>		<b>702,32</b>
<b>Полдник</b>							
112	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,6	3,8	31,26		198,7
502	Чай с сахаром	180	0,09	-	13,5		54
113	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	4,85		23,0
	<b>Всего за полдник</b>	<b>370</b>	<b>6,44</b>	<b>3,85</b>	<b>49,61</b>		<b>275,7</b>
	<b>Итого калорий:</b>	<b>1600</b>	<b>41,92</b>	<b>60,61</b>	<b>182,07</b>	<b>50 мг.</b>	<b>1418,5</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 429266879323966142570402220816736768122427021702

Владелец Губскова Тамара Николаевна

Действителен с 31.05.2024 по 31.05.2025