

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Павловский детский сад №3 "Колосок"**

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №3 "Колосок"  
\_\_\_\_\_ И.В.Никитина

приказ № 4-од от 09.01.2025г.

# **ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ**

**(4-х разовое питание)**

**для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет  
с длительностью пребывания в учреждении  
до 10 часов 30 минут.**



Завтрак:	Каша манная, молочная	200	8,6	11,4	33,4	269,2		5
	Чай с сахаром	180	-	-	11,9	44,9		392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8		91
	Сыр	12	2,3	2,9	0,0	36,0		7
2 Завтрак	Кондитерские изд.	25	0,83	0,67	20,5	89,0		
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3		109
Обед	Салат из капусты	70	0,9	2,5	8,5	56,9		20
	Суп гороховый на м/к	200	9,0	6,7	18,1	168,3		56
	Тефтели мясные	70	10,1	13,0	8,6	191,0		286
	Картофельное пюре	145	2,9	2,6	21,5	119,9		321
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	19,7	75,7		104
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	101,7		1
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87		1
Полдник	Пирожок с капустой	60	4,5	6,0	25,2	173,7		473
	Молоко	170	4,8	4,3	8,0	88,4		401
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1496,5</b>	<b>52,83</b>	<b>52,87</b>	<b>230,7</b>	<b>1266,6</b>	<b>50,0</b>	

Прием	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Вита мин	№
-------	--------------------	-------------	----------------------	----------------	----------	---

пищи		(г)	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры
<b>День 3</b>								
Завтрак:	Вермишель молочная	200	6,3	6,3	20,1	160,7		93
	Яйцо	1шт	5,2	4,5	-	64,2		32
	Чай с сахаром	180	-	-	11,9	44,9		392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8		1
	Сыр	9	2,3	2,9	0,0	36,0		7
2 Завтрак	Кондитерские изд	25	0,83	0,67	20,5	89,0		
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3		109
Обед	Салат витаминный	70	0,7	2,6	7,9	55,8		4
	Суп из овощей со сметаной	200	2,4	4,5	14,8	103,3		106
	Фрикадельки рыбные	60	11,0	9,7	5,1	100,1		124
	Соус красный основ	50	0,5	1,7	2,9	34,8		348
	Рис отварной	150	6,1	6,6	35,6	227,2		49
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	19,7	75,7		104
	Хлеб пшеничный	37,2	2,9	1,1	18,5	84,1		1
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87		1
Полдник	Ватрушка с творогом	60	6,9	3,4	24,9	159,8		458
	Молоко	170	4,8	4,3	8,0	88,4		401
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1533,7</b>	<b>55,3</b>	<b>50,0</b>	<b>222,8</b>	<b>1483,0</b>	<b>50,0</b>	

<b>День 4</b>								
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,3	6,7	34,3	225,5		168
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	2,8	2,3	20,6	116,5		395
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8		1
	Сыр	9	2,3	2,9	0,0	36,0		7
2 завтрак	Кондитерские изд	25	0,83	0,67	20,5	89,0		
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3		109
Обед	Салат из свеклы с яблоками	70	0,8	2,5	8,1	56,7		30
	Рассольник со сметаной	200	2,4	4,4	16,3	108,3		73
	Котлета рыбная	60	10,9	13,3	9,0	146,3		248
	Соус красный основ	50	0,5	1,7	2,9	34,8		348
	Картофельное пюре	135	2,9	2,6	21,5	119,9		321
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	19,7	75,7		104
	Хлеб пшеничный	28,3	2,2	0,9	14,1	64,0		1
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87		1
Полдник	Сырники из творога со сгущ. молоком	80	15,5	12,9	9,9	218,5		239
	Молоко	170	4,8	4,3	8,0	88,4		401
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1529,8</b>	<b>58,6</b>	<b>56,6</b>	<b>217,8</b>	<b>1538,6</b>	<b>50,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	8,9	8,3	35,4	250,7		177
	Какао на молоке с сахаром	180	3,4	2,7	20,2	116,2		397
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8		1
	Сыр	9	2,3	2,9	0,0	36,0		7
2 Завтрак	Фрукты	190	0,7	0,7	16,8	77,2		368
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3		109
Обед	Салат витаминный	70	0,9	2,5	5,0	44,1		13
	Бульон куриный	200	10,2	5,2	10,3	77,8		254
	Гренки	20	1,8	0,7	11,5	52,0		1067
	Суфле куриное	60	27,2	16,9	0,1	263,0		287
	Соус сметанный с луком	50	1,0	5,3	3,0	44,1		356
	Овощное рагу	180	2,7	7,9	18,1	149,4		46
	Лимонный напиток	180	-	-	16,7	63,4		373
	Хлеб пшеничный	22	1,7	0,7	11,0	49,8		1
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87		1
Полдник	Пирожок с яйцом	60	4,5	6,0	25,2	173,7		473
	Молоко	170	4,8	4,3	8,0	88,4		401
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1733,5</b>	<b>75,4</b>	<b>65,5</b>	<b>214,2</b>	<b>1644,8</b>	<b>50,0</b>	

<b>День 6</b>								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7,7	11,2	28,1	242,7		168
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	2,8	2,3	20,6	116,5		395
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8		1
2 завтрак	Фрукты	190	0,7	0,7	16,8	77,2		368
Обед	Салат морковный	70	1,0	0,1	9,2	37,4		92
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	9,0	6,7	18,1	168,3		56
	Мясо тушенное	60	19,9	14,2	4,1	223,6		586
	Капуста тушеная	180	3,6	9,4	21,8	175,6		39
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	19,7	75,7		104
	Хлеб пшеничный	45	3,45	1,35	22,4	101,7		1
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87		1
Полдник	Омлет	100	11,5	17,1	3,5	219,1		216
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3		109
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,3	5,0	22,6		1
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1557,5</b>	<b>65,9</b>	<b>64,8</b>	<b>202,2</b>	<b>1978,6</b>	<b>50,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
Завтрак:	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100 20	16,9	12,1	13,0	225,1		237
	Чай с сахаром	180	-	-	11,9	44,9		342
	Хлеб пшеничный	28,4	2,2	0,85	14,1	64,2		1
	Масло сливочное	8	0,1	6,2	-	56,7		6
2 Завтрак	Фрукты	185	0,7	0,7	16,4	75,2		368
Обед	Салат из свежих огурцов	70	0,9	2,5	5,0	44,1		13
	Борщ со сметаной	200	7,8	7,2	9,7	77,1		56
	Биточки мясные в соусе	70	12,2	9,2	11,1	169,6		282
	Овощное рагу	180	2,7	7,9	18,1	149,4		46
	Кисель плодоваягодный	180	0,1	-	28,9	113,1		383
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8		1
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87		1
Полдник	Булочка домашняя	60	4,5	6,0	25,2	173,7		469
	Какао	170	4,8	4,3	8,0	88,4		401
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1518,9</b>	<b>57,7</b>	<b>58,4</b>	<b>189,1</b>	<b>1417,2</b>	<b>50,0</b>	

День 8								
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	8,9	8,3	35,4	250,7		177
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	2,8	2,3	20,6	116,5		395
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8		1
	Сыр	9	2,3	2,9	0,0	36,0		7
2 завтрак	Фрукты	185	0,7	0,7	16,4	75,2		368
Обед	Салат из капусты	70	0,9	2,5	8,5	56,9		20
	Суп рыбный	200	7,6	8,5	15,2	141,1		33
	Жаркое подомашнему	180	11,6	9,5	20,3	212,1		590
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	19,7	75,7		104
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,8	12,4	56,5		1
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87		1
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	80	15,5	12,9	9,9	218,5		239
	Молоко	170	4,8	4,3	8,0	88,4		401
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1546,5</b>	<b>61,9</b>	<b>54,1</b>	<b>194,1</b>	<b>1463,3</b>	<b>50,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
Завтрак:	Вермишель молочная	200	6,3	6,3	20,1	160,7		93
	Чай с сахаром	180	-	-	11,9	44,9		391
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8		1
2 Завтрак	Кондитерские изделия	25	0,83	0,67	20,5	89,0		
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3		109
Обед	Салат из огурцов	70	0,9	2,5	5,0	44,1		13
	Щи со сметаной	200	2,1	14,4	4,1	97,5		67
	Котлета рыбная	60	10,9	13,3	9,0	146,3		248
	Соус красный	50	0,5	1,7	2,9	34,8		348
	Гречка рассыпчатая	135	2,9	2,6	21,5	119,9		321
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	28,9	113,1		383
	Хлеб пшеничный	18,3	1,4	0,55	9,1	41,35		1
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87		1
Полдник	Винегрет	160	2,4	16,2	14,8	209,2		2
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,4	6,0	27,1		1
	Сок	150	1,0	-	10,4	46,6		109
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1582,8</b>	<b>35,6</b>	<b>60,0</b>	<b>197,1</b>	<b>1333,5</b>	<b>50,0</b>	

<b>День 10</b>								
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,3	6,7	34,3	225,5		168
	Чай с сахаром	180	-	-	11,9	44,9		392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8		1
	Масло сливочное	8	0,1	6,2	-	56,7		6
2 завтрак	Кондитерские изд	25	0,83	0,67	20,5	89,0		
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3		109
Обед	Салат из свежих помидор	70	0,9	4,2	5,9	61,6		15
	Суп картофельный с макаронами	200	2,6	4,6	17,7	117,5		77
	Голубцы ленивые	200	17,6	11,1	17,4	233,6		279
	Соус сметанный с луком	50	1,0	5,3	3,0	44,1		356
	Компот из сухофруктов	180	-	-	16,7	63,4		104
	Хлеб пшеничный	45	3,45	1,35	22,4	101,7		1
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87		1
Полдник	Ватрушка с творогом	60	6,9	3,4	24,9	159,8		458
	Какао	170	4,8	4,3	8,0	88,4		401
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1530,5</b>	<b>50,8</b>	<b>49,2</b>	<b>215,6</b>	<b>1445,2</b>	<b>50,0</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>15583,1</b>	<b>562,9</b>	<b>584,7</b>	<b>2507,3</b>	<b>15335,8</b>	<b>500,0</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1558,3</b>	<b>56,3</b>	<b>58,5</b>	<b>250,7</b>	<b>1533,6</b>	<b>50,0</b>	
<b>Содержание Ж,Б,У в меню за период в % от калорийности</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			