Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №5 «Солнышко»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ детский сад
№5 «Солнышко»

_____/А.В. Газина/

Приказ №_1/45_ от _09.01.2024г._

ПРИМЕРНОЕ
10 -ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МДОУ детский сад №5 «Солнышко»
3-7 лет

Категория:
дети 3-7лет
День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	17,12	16,46	33,32	360,04	0,2	414
	Кисель	200	0	0	21,85	87,5		5032,77
	Печенье	30	2,77	3,99	11,97	147	0	
Завтрак 2	Свежие фрукты, сок	100/200	0,4	0,3	0,9	82,5	1,5	368а
Итого за завтрак:		**480/580**	**20,29**	**20,75**	**68,04**	**677,04**	**1,7**	
Обед	Суп картофельный	200	2,03	2,82	8,66	114,25		77
	Плов из птицы	190	20	18,48	33,46	460		304
	Компот из свежих или сушёных фруктов	200	0,44	0,9	27,76	118	0,4	376
	Хлеб ржаной	60	4,2	4,1	12,3	126	0	
Итого за обед:		**650**	**26,67**	**26,3**	**81,18**	**818,25**	**0,4**	
Полдник	Тефтели рыбные	70	10,3	11,04	33,12	132		261
	Салат из свеклы	60	0,67	31,7	5,35	52,43	1,22	33
	Чай с сахаром	200	4,06	4,12	12,24	36,6		392
	Хлеб пшеничный	50	3,75	3,48	10,44	135	0	
Итого за полдник:		**380**	**14,78**	**46,304**	**49,167**	**353,04**	**1,22**	
Всего за день:		**1510/1610**	**61,74**	**93,354**	**198,387**	**1848,33**	**3,32**	

Категория:
дети 3-7лет
День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	6,03	6,35	21,05	173,5	1,15	94
	Какао с молоком	200	3,78	3,26	15,55	116,79	0,02	397
	Хлеб пшеничный с маслом или сыром	50/10/15	8,14	9,75	23,45	227,75	0	3
Завтрак 2	Свежие фрукты, сок	100/200	0,79	0,17	0,52	120,5	1,5	368а
Итого за завтрак:		**560/665**	**18,73**	**19,53**	**60,57**	**638,54**	**2,65**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,57	2,92	8,76	167,04		82
	Голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе	190	15,91	16,12	48,16	240,5	0,2	298
	Компот из свежих или сушёных фруктов	200	0,44	0,9	27,76	118	0,4	348
	Хлеб ржаной	60	4,2	4,1	12,3	126	0	
Итого за обед:		**650**	**23,12**	**24,04**	**96,98**	**651,54**	**0,6**	
Полдник	Запеканка творожная запеченная с яблоком/морковью	100	22,71	22,46	67,38	398,9	0,22	235
	Сгущёнка с сахаром, подлива сладкая или сметана	40	3,92	3,4	10,25	134	0	504
	Чай с сахаром или молоком	200	4,06	4,12	12,24	36,6		392
Итого за полдник:		**340**	**30,69**	**29,98**	**89,87**	**569,5**	**0,22**	
Итого за день:		**1550/1655**	**72,54**	**73,55**	**247,42**	**1869,58**	**3,47**	

Категория:
дети 3-7 лет
День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	6,03	6,35	21,05	173,5	1,15	94
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	7,98	89	0,02	395
	Хлеб пшеничный с маслом или сыром	50/10/15	8,14	9,75	23,45	227,75	0	3
Завтрак 2	Свежие фрукты, сок	100/200	0,79	0,17	0,52	120,5	1,5	368а
Итого за завтрак:		**560/670**	**18,08**	**18,93**	**53**	**610,75**	**2,65**	
Обед	Рассольник со сметаной	200	1,42	5,2	9,95	12,85	0,3	73
	Гуляш из мяса, макароны отварные	130/160	11,16	10,17	30,95	382,59	0,11	204
	Компот из сушёных фруктов или свежих	200	0,44	0,9	27,76	118	0,4	304
	Хлеб ржаной	60	4,2	4,1	12,3	126	0	
Итого за обед:		**750**	**17,22**	**20,37**	**80,96**	**639,44**		
Полдник	Омлет натуральный	100	8,62	8,82	16,69	205,48	0,15	215
	Хлеб пшеничный	50	3,75	3,48	10,44	135	0	701
	Чай с сахаром	200	4,06	4,12	12,24	35,6		392
Итого за полдник:		**350**	**16,43**	**16,42**	**39,37**	**376,08**	**0,15**	215
Итого за день:		**1660/1770**	**51,73**	**55,72**	**173,33**	**1626,27**	**2,8**	

Категория:
дети 3-7 лет
День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	6,03	6,35	21,05	173,5	1,15	94
	Какао с молоком	200	3,78	3,26	15,55	116,79		397
	Хлеб пшеничный с маслом или сыром	50/10/15	8,14	9,75	23,45	227,75	0,02	3
Завтрак 2	Свежие фрукты, сок	100/200	0,79	0,17	0,52	120,5	1,5	368а
Итого за завтрак:		**560/765**	**18,74**	**19,53**	**60,57**	**638,54**	**2,65**	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,72	5,07	8,17	98,7	0,78	67
	Салат сезонный	60	0,73	1,12	3,87	58	1,22	
	Котлеты, биточки мясные	70	10,87	8,25	16,25	173,81		282
	Каша гречневая рассыпчатая	130	10,3	14,65	27,2	195,15	0	165
	Соус томатный, молочный	50	0,35	1,26	2,42	24,05	0,11	348
	Компот из свежих или сушёных фруктов	200	0,44	0,9	27,76	118	0,4	304
	Хлеб ржаной	60	4,2	4,1	12,24	35,6	0	
Итого за обед:		**710**	**24,41**	**35,35**	**97,91**	**703,31**	**3,73**	
Полдник	Винегрет	175	3,91	4,02	12,39	164,67	0,8	45
	Хлеб пшеничный	50	3,75	3,48	10,44	135	0	
	Чай с сахаром	200	4,06	4,12	12,24	35,6		392
Итого за полдник:		**425**	**11,72**	**11,62**	**35,07**	**335,27**	**0,8**	
Итого за день:		**1695/1900**	**54,87**	**66,5**	**193,55**	**1677,12**	**7,18**	

Категория:
дети 3-7лет
День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	6,03	6,35	21,05	173,5	1,15	94
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	7,98	89	0,02	397
	Хлеб пшеничный с маслом или сыром	50/10/15	8,14	9,75	23,45	227,75	0	3
Завтрак 2	Свежие фрукты, сок	100/200	0,79	0,17	0,52	120,5	1,5	368а
Итого за завтрак:		**560/675**	**18,08**	**18,93**	**53**	**610,5**	**2,65**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,27	5,5	16,85	161,85	0,58	81
	Салат сезонный	60	0,73	1,12	3,87	58	1,22	
	Котлеты, биточки рыбные	70	4,11	4,58	12,9	123		256
	Пюре картофельное	130	4,67	5,76	16,53	175,3		321
	Соус томатный, молочный	50	0,35	1,26	2,41	24,05	0,11	348
	Компот из свежих или сушёных фруктов	200	0,44	0,9	27,76	118	0,4	304
	Хлеб ржаной	60	4,2	4,1	12,3	126	0	
Итого за обед:		**720**	**19,77**	**19,12**	**92,62**	**786,2**	**2,31**	
Полдник	Плюшка московская	90	10,54	11,26	33,35	270,86		
	Чай с сахаром	200	4,06	4,12	12,24	35,6		
Итого за полдник:		**290**	**14,6**	**15,38**	**45,59**	**306,46**		
Итого за день:		**1570/1685**	**53,23**	**53,43**	**191,21**	**1702,66**	**4,96**	

Категория:
дети 3-7 лет
День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром, маслом	150	11,14	12,01	27,25	193,5		206
	Кисель	200	0	0	21,85	87,5	0	
	Печенье	30	2,37	3,42	21,33	147	0	502
Завтрак 2	Свежие фрукты, сок	100/200	0,79	0,17	0,52	120,5	1,5	368а
Итого за завтрак:		**480/580**	**14,3**	**15,6**	**70,95**	**448,5**	**1,5**	
Обед	Суп овощной со сметаной	200	1,72	5,07	8,17	103,57	0,2	
	Тефтели мясные	70	5,17	5,73	6,83	125,5		286
	Рис отварной	130	4,37	6,44	44,03	270,5	0	315
	Соус сметанный	50	0,7	2,5	5,93	49,05		354
	Компот из свежих или сушёных фруктов	200	0,44	0,9	27,76	118	0,4	304
	Хлеб ржаной	60	4,2	4,1	12,3	126	0	
Итого за обед:		**710**	**16,6**	**24,74**	**105,02**	**792,62**	**0,6**	
Полдник	Биточки или котлеты манные	150	6,39	6,7	37,81	238,1		199
	Подлива сладкая или сгущёнка	40	1,3	2,4	6,4	39,45	0,02	504
	Чай с сахаром	200	4,06	4,12	12,24	35,6		392
Итого за полдник:		**390**	**11,75**	**13,22**	**56,45**	**313,5**	**0,02**	
Итого за день:		**1580/1680**	**42,65**	**53,56**	**232,42**	**1546,62**	**2,12**	

Категория:
дети 1-3 лет
День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые веш-ва, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	6,03	6,35	21,05	173,5	1,15	94
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	7,98	89	0,02	395
	Хлеб пшеничный с сыром или маслом	50/10/15	8,14	9,75	23,45	227,75		81
Завтрак 2	Свежие фрукты, сок	100/200	0,79	0,17	0,52	120,5	1,5	368а
Итого за завтрак:		**560/675**	**18,08**	**18,93**	**53**	**610,75**	**1,65**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,27	5,5	16,85	153,8	0,58	278
	Суфле, оладьи из печени запечённые	70	11,64	9,32	18,47	150,25		278
	Салат сезонный	60	0,73	1,12	3,87	58	1,22	
	Пюре картофельное	130	4,67	5,76	16,53	175,3		321
	Компот из свежих или сушёных фруктов	200	0,44	0,9	27,76	118	0,4	304
	Хлеб ржаной	60	4,2	4,1	12,3	126		
Итого за обед:		**720**	**26,95**	**26,7**	**95,78**	**781,35**	**1,62**	
Полдник	Сырники запечённые	100	10,61	10,98	30,41	286,97	0,03	230
	Сметана	30	2,7	2,5	2,93	50,68		354
	Кефир или снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	0,05	401
Итого за полдник:		**310**	**18,53**	**17,98**	**40,54**	**427,65**	**0,08**	
Итого за день:		**1590/1705**	**63,56**	**63,61**	**189,32**	**1819,75**	**3,35**	

Категория:
дети 3-7 лет
День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	6,03	6,35	21,05	173,5	1,15	94
	Какао с молоком	200	3,78	3,26	15,55	116,79	0,02	397
	Хлеб пшеничный с сыром или маслом	50/10/15	8,14	9,75	23,45	227,75		81
Завтрак 2	Свежие фрукты, сок	100/200	0,79	0,17	0,52	120,5	1,5	368а
Итого за завтрак:		**560/675**	**18.74**	**19,53**	**60,57**	**638,54**	**2,65**	
Обед	Суп перловый	200	8,6	8,4	24,33	172,23	0	87
	Рулет мясной с луком и яйцом	70	9,94	8,2	17,82	157,15	0,03	295
	Макароны отварные	130	6,91	5,099	15,297	396,19	0	204
	Соус томатный, молочный	50	0,35	1,26	2,41	24,05	0,11	348
	Компот из свежих или сушёных фруктов	200	0,44	0,9	27,76	118	0,4	304
	Хлеб ржаной	60	4,2	4,1	12,3	126	0	
Итого за обед:		**710**	**30,44**	**27,959**	**99,917**	**966,62**	**0,54**	
Полдник	Омлет, омлет с сыром	100	8,62	8,82	16,69	205,48	0,15	215
	Чай с сахаром	200	4,06	4,12	12,24	35,6		383
	Хлеб пшеничный	50	3,75	3,48	10,44	315		137
Итого за полдник:		**350**	**16,43**	**16,42**	**39,37**	**556,08**	**0,15**	
Итого за день:		**1620/1735**	**65,61**	**63,909**	**199,857**	**2161,24**	**3,34**	

Категория:
дети 3-7 лет
День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	6,03	6,35	21,05	173,5	1,15	94
	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	3,26	15,55	116,79	0,02	395
	Хлеб пшеничный с сыром или маслом	50/10/15	8,14	9,75	23,45	227,75		81
Завтрак 2	Свежие фрукты, сок	100/200	0,79	0,17	0,52	120,5	1,5	368а
Итого за завтрак:		**560/675**	**18,74**	**19,53**	**60,57**	**638,54**	**2,67**	
Обед	Борщ со сметаной	200	7,35	7,17	14,75	205,22	0,3	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	10,3	14,65	27,2	195,15		163
	Котлеты, биточки мясные	70	10,84	8,25	16,25	173,82		282
	Соус томатный, молочный	50	0,35	1,26	2,41	24,05	0,11	348
	Компот из свежих или сушёных фруктов	200	0,44	0,9	27,76	120,5	0,4	304
	Хлеб ржаной	60	4,2	4,1	12,3	126		
Итого за обед:		**710**	**33,48**	**36,33**	**100,67**	**844,74**	**0,81**	
Полдник	Запеканка творожно - рисовая	100	22,71	22,46	67,38	398,9	0,22	235
	Чай с сахаром, молоко порционное	200	5,54	5,64	16,95	40,45	0,25	394
	Подлива сладкая или сгущёнка	40	1,3	2,4	6,4	39,45	0,02	504
Итого за полдник:		**340**	**29,55**	**30,5**	**90,73**	**478,8**	**0,49**	
Итого за день:		**1610/1725**	**80,77**	**86,36**	**251,97**	**1962,08**	**3,97**	

Категория:
дети 3-7 лет
День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые веш-ва, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,55	7	22,8	173,5	1,15	
	Какао с молоком	200	3,78	3,26	15,55	116,79	0,02	397
	Хлеб пшеничный с сыром или маслом	50/10/15	8,14	9,75	23,44	227,75		81
Завтрак 2	Свежие фрукты, сок	100/200	0,79	0,17	0,52	120,5	1,5	368а
Итого за завтрак:		**560/675**	**20,26**	**20,15**	**62,31**	**638,54**	**2,67**	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,37	2,82	8,56	141,31		
	Котлеты или биточки рыбные запечённые	70	4,11	4,58	12,9	123		
	Пюре картофельное	130	4,67	5,76	16,53	175,3		
	Компот из свежих или сушёных фруктов	200	0,44	0,9	27,76	118	0,4	304
	Хлеб ржаной	60	4,2	4,1	12,3	126		
Итого за обед:		**660**	**15,79**	**18,16**	**78,05**	**683,61**	**0,4**	
Полдник	Сдоба обыкновенная	90	10,54	11,26	33,35	270,86		700
	Кисель или чай с сахаром	200	4,06	4,12	17,045	61,55		
Итого за полдник:		**290**	**14,6**	**15,38**	**50,395**	**332,41**		
Итого за день:		**1510/1625**	**50,65**	**53,69**	**190,755**	**1654,56**	**3,04**	