

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад с приоритетным
осуществлением деятельности по познавательному направлению развития детей № 1»

Утверждено:
Заведующий МБДОУ № 1
И.Н. Хмелева
Приказ № 32 от 20 25 г.



10-дневное меню 3- 7(8лет)

1 неделя. День 1. возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша Дружба	205	6,3	8,1	33,5	2932	0,53	200
	Батон с маслом	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	5,04
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	286
итого за прием:		445	14,18	14,9	48,58	3081,8	1,05	
второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
итого за прием:		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
обед:	Суп из овощей	200	1,5	3,4	8,6	72	6,82	66
	Пюре картофельное	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4	141
	Салат из свеклы	60	0,8	4,9	4,8	66	0,39	24
	Хлеб ржаной, Хлеб 1 сорт витаминизированный	50	3,3	0,6	16,7	86,88	0	148
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	292
	Рыба припущенная	80	18,2	5,7	0,5	126	0,2	78
итого за прием:		740	27,8	19,25	71,3	576,88	17,94	
полдник:	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	282
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	27,5	19,8	35,1	431	0,26	227
итого за прием:		350	27,6	19,83	44,2	456	0,26	
итого за день:		1635	69,98	54,38	173,88	4158,68	29,25	

1 неделя День 2 возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)				Энергети ческая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У	У			
завтрак:	Каша ячневая на молоке	205	9,3	7,9	45,7	295	0,51	181	
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	288	
	бутерброд с сыром	45	7,9	4,7	24,2	172	0,11	3	
итого за прием:		200	1,4	1,4	12,3	65	0,08	287	
		650	22,2	17,3	95,9	632	1,22		
	второй завтрак								
итого за прием:	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8	4	130	
		100	0,5	0	12,7	52,8	4		
	Борщ	208	1,4	4,1	9,4	79	6,38	55	
обед:	Макароны отварные								
								93	
	Гуляш из отварной свинины	60	17,3	18	3,2	245	0,94		
	Салатиз свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33	2,3	13	
	Хлеб ржаной, Хлеб 1 сорт витаминизированный	50	3,3	0,6	16,7	86,88	0	148	
	Витошка								
	итого за прием:	378	22,5	25,4	31,1	443,88	9,62		
	полдник:	200	0,6	0,3	27	111	80	297	
итого за прием:	Омлет натуральный	94	8,7	13,8	1,6	165	0,13	222	
		294	9,3	14,1	28,6	276	80,13		
	итого за день:	1422	54,5	56,8	168,3	1404,68	94,97		

1 неделя День 3 возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	205	6		8	36,4	0,51	204
	бутерброд с маслом	40	2,4	8,6		14,6	0	1
	Кофейный напиток с молоком	205	8,1	9,4	28,9	234	0,51	188
итого за прием:		450	16,5	26	79,9	616	1,02	
второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	10	912
итого за прием:		100	1,5	0,5	21	96	10	
обед:	Уря	200	2,3	2,2	14,3	88	5,28	59
	Рагу из куры	200	21,6	28	24,4	480	9,69	125
	огурец соленый	60	0,4	0,05	0,85	5,45	1,75	
	Хлеб ржаной, Хлеб 1 сорт витаминизированный	50	3,3	0,6	16,7	86,88	0	148
	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	76	0	300
итого за прием:		710	27,6	30,85	76,25	736,33	16,72	
полдник:	чай с сахаром	200	0,11	0,03	10	25	0	282
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	6
	Батон с повидлом	80	2,4	7,5	36,9	222	0,08	4
итого за прием:		320	7,59	12,13	47,18	310	0,08	
итого за день:		1580	53,19	69,48	224,33	1758,33	27,82	

1 неделя День 4 возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:								184
	Каша геркулесовая на молоке	205	8,1	9,8	35,6	264	0,51	
	бутерброд с сыром	45	7,9	4,7	24,2	172	0,11	3
	Какао с молоком и сахаром	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	288
итого за прием:		450	19,6	17,8	73,5	536	1,14	
второй завтрак	Сок	100	0,5	0	12,7	54,8	4	130
итого за прием:		100	0,5	0	12,7	54,8	4	
обед:	суп с фрикадельками	200	5,1	12,3	13,7		140	15
	Греча рассыпчатая	200	11,2	7	46,2	296	24,7	175
								298
	Котлеты, биточки запеченные в молчном соусе	80	8,85	10,62	12,6	162	0,23	
	огурец	60	1,1	4,3	5,6	65	2	13
	компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	292
итого за прием:		740	27,15	34,27	98,7	612	167,06	
полдник:	Молоко кипяченое	175	4,8	4,9	7,5	92	0	280
	Пряник	60	8,4	8,6	61,7	358	0,93	212
итого за прием:		235	13,2	13,5	69,2	450	0,93	
итого за день:		1525	60,45	65,57	254,1	1652,8	173,13	

1 неделя День 5 возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша рисовая на молоке	205	5	7,8	30,9	215	0,54	197
	бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146	0	1
	кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	286
итого за прием:		445	10,2	18,6	60,3	448	1,06	
второй завтрак	Напиток шиповника	100	0,3	0,15	13	55	40	297
итого за прием:		100	0,3	0,15	13	55	40	
обед:	Уха с консервой	220	5,9	3	10	83	94	69
	Запеканка картофельная с мясом	220	21,5	24,3	25,8	409	0	116
	Салат с зеленым горошком	40	0,04	0,05	0,03	0,03	2,3	9
	Хлеб ржаной, Хлеб 1 сорт витаминизированный	30	1,8	0,18	12,29	56,7	0	148
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	292
итого за прием:		710	30,14	27,58	68,72	637,73	96,43	
полдник:	Йогурт	180	7,38	3,3	10,62	103,2	1,08	251
	Печенье	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	602
итого за прием:		210	8,22	4,29	33,81	209,9	1,08	
итого за день:		1465	48,86	50,62	175,83	1350,63	138,57	

2 неделя День 1 возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша пшеничная на молоке	154	5,6	6	27,4	181	0,4	199
	бутерброд с сыром	65	7,9	4,75	24,2	172	0	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	286
итого за прием:		419	16,3	12,95	66,4	440	0,92	
второй завтрак								
	Напиток шиповника	200	0,6	0,3	27	111	80	297
итого за прием:		200	0,6	0,3	27	111	80	
обед:	Свекольник	208	1,6	4,1	10,9	87	3,86	67
	Пюре картофельное	150	3,1	4,6	21	105,7	10,4	141
	Котлета рыбная	75	12,1	8,6	10,3	168	34,95	82
	Салат из капусты с яблоком	60	1,1	2,7	5,7	51	11,48	7
	Хлеб ржаной, Хлеб 1 сорт витаминизированный	50	3,2	0,6	15,4	87	0	148
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	292
итого за прием:		743	22	20,65	83,9	587,7	60,82	
полдник:	Чай	200	0,1	0,03	9,1	25	0	282
	Пудинг творожный с киселем	190	20,6	12,4	64,8	450	16,11	232
итого за прием:		390	20,7	12,43	73,9	475	16,11	
итого за день:		1752	59,6	46,33	251,2	1613,7	157,85	

2 неделя День 2 возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша гречневая на молоке	205	9	9	37	266	0,5	185
	бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146	0	1
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	288
итого за прием:		445	15	20,9	65,3	512	1,02	
второй завтрак	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8	4	130
итого за прием:		100	0,5	0	12,7	52,8	4	
обед:	Щи	200	1,6	7,6	6,1	107,9	9,48	78
	Плов с мясом	200	20,8	20,2	30,8	392	0,52	113
	Огурец	60	0,5	2,7	1,8	33	2,3	13
	Хлеб ржаной, Хлеб 1 сорт витаминизированный							148
	Витошка	30	3,3	0,6	16,7	86,88	0	
итого за прием:		180	0,3	0	17,3	15	64	1
полдник:	Батон с повидлом	670	26,5	31,1	72,7	634,78	76,3	
	чай	70	2,4	7,5	36,9	222	0,08	4
итого за прием:		200	0,1	0,03	9,1	25	0	282
итого за день:		270	2,5	7,53	46	247	0,08	
		1485	44,5	59,53	196,7	1446,58	81,4	

2 неделя День 3 возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша геркулесовая	205	8,1	9,8	35,6	264	0,53	184
	Батон с сыром	65	7,9	4,75	24,2	172	0,11	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	286
итого за прием:		470	18,8	16,75	74,6	523	1,16	
второй завтрак	Напиток шиповника	200	0,6	0,3	27	111	80	297
итого за прием:		200	0,6	0,3	27	111	80	
обед:	рассольник	220	4,3	6	22,4	162	4,85	63
	Каша перловая рассыпчатая	205	6,1	4,8	42,2	240	11,3	176
	Биточки из птицы	100	10,2	11,7	8,2	179	1,1	131
	Икра свекольная	60	1,1	4,3	5,6	65	2	47
	Хлеб ржаной, Хлеб 1 сорт витамин	20	2,64	0,48	13,36	69,51	0	148
	компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	292
итого за прием:		805	25,24	27,33	112,36	804,51	19,38	
полдник:	Чай	200	0,1	0,03	9,1	25	0	282
	Ватрушка французская	70	7	9,9	30,9	240	0,04	262
итого за прием:		270	7,1	9,93	40	265	0,04	
итого за день:		1745	51,74	54,31	253,96	1703,51	100,58	

2 неделя День 4 возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша манная на молоке	205	5	7,8	23,4	184	0,5	194
	бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,4	146	0	1
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	288
итого за прием:		445	11	19,7	51,5	430	1,02	
второй завтрак								
	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8	80	13
итого за прием:		100	0,5	0	12,7	52,8	80	
обед:	Суп картофельный с гречками	208	1,7	4,2	12,3	96	5,36	63
	Капуста тушеная с мясом	200	12,8	9,15	14,14	183,65	25,74	229
	Огурец	60	0,5	2,7	1,8	33	2,3	13
	Хлеб ржаной, Хлеб 1 сорт витаминизированный	20	2,64	0,48	14	69,51	0	148
	компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	292
итого за прием:		688	18,54	16,58	62,84	471,16	33,53	
полдник:	Чай	200	0,1	0,03	9,1	25	0	282
	Макаронные изделия запеченные с яйцом	207	9,5	13	30,8	281	0,19	218
итого за прием:		407	9,6	13,03	39,9	306	0,19	
итого за день:		1640	39,64	49,31	166,94	1259,96	114,74	

2 неделя День 5 возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша пшенная на молоке	205	7,4	8,8	35,1	250	0,53	198
	бутерброд с сыром	65	7,9	4,75	24,2	172	0	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	286
итого за прием:		470	18,1	15,75	74,1	509	1,05	
второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
итого за прием:		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
обед:	Суп с макаронными изделиями	200	2,2	2,1	15,1	89	5,28	58
	Греча рассыпчатая	205	11,2	7	46,2	296	0	175
	Фрикадельки куриные	75	10,2	12	6	173	1,1	130
	Огурец соленый	60	0,4	0,05	0,85	5,45	1,75	
	Хлеб ржаной, Хлеб 1 сорт витаминизированный	50	3,2	0,6	15,4	87	0	148
	компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	21	89	0,13	292
итого за прием:		790	28,1	21,8	104,55	739,45	8,26	
полдник:	Снежок	200	0,1	0,03	9,1	25	0	282
	Печенье							
итого за прием:		200	0,1	0,03	9,1	25	0	
итого за день:		1560	46,7	37,98	197,55	1317,45	19,31	

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

10 листов

Заведующий МБДОУ № 1

И.Н. Хмелева

«01»

» 09

20

г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114421

Владелец Хмельёва Ирина Николаевна

Действителен с 17.04.2025 по 17.04.2026