

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



УТВЕРЖДАЮ:

**И.о.заведующего МБДОУ № 1
И.Н. Хмельёва
Приказ № 46 от 27.03.2023г**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ с 3 до 7 лет

1 неделя День 1
возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:							200
	Каша молочная Дружба	205	6,3	8,1	33,5	232	
	Бутерброд с сыром	65	7,9	4,75	24,2	172	3
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	288
итого за прием:		470	17,8	16,15	71,4	504	
второй завтрак	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8	130
итого за прием:		100	0,5	0	12,7	52,8	
							52
обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	208	1,4	4,5	6,8	73	
	картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	141
	Рыба припущенная	80	18,2	5,7	0,5	126	78
	Икра свекольная	60	1,1	4,3	5,6	65	47
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50	3	0,75	21,53	100,85	147,148
	Витошка	180	0,3	0	17,3	64	1
итого за прием:		728	27,1	19,85	71,83	565,85	
полдник:	Вареники ленивые	154	22,1	13,5	21,4	298	228
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	282
итого за прием:		354	22,2	13,53	30,5	323	
итого за день:		1652	67,6	49,53	186,43	1445,65	

1 неделя День 2 возраст 3-7

лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	205	5,7	7,8	39,8	253	183
	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146	1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	283
итого за прием:		445	9,5	17,5	65,7	458	
второй завтрак	фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
итого за прием:		100	0,4	0,4	9,8	44	
обед:	Суп картофельный протертый с гренками	220	4,3	6	22,4	162	63
	Каша гречневая рассыпчатая	205	11,2	7	46,2	296	175
	Бефстроганов из отварного мяса	70	8,1	8,5	2,2	126	294
	огурец свежий нарезка	50	0,4	0,05	1,25	7,1	
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	86,88	148
	компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	292
итого за прием:		795	28,2	22,2	109,35	766,98	
полдник:	Напиток шиповника	200	0,6	0,3	27	111	297
	Пудинг пшеничный	200	7	10,5	64,8	380	210
итого за прием:		400	7,6	10,8	91,8	491	
итого за день:		1740	45,7	50,9	276,65	1759,98	

1 неделя День 3 возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,7	7,8	39,8	253	183
	Бутерброд с сыром	70	9,7	9,9	30,8	254	2
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,2	14,8	87	286
итого за прием:		475	18,2	19,9	85,4	594	
второй завтрак	Напиток шиповника	200	0,6	0,3	27	111	297
итого за прием:		200	0,6	0,3	27	111	
обед:	Рассольник по-домашнему	208	1,7	5,3	10,9	99	56
	Макаронные изделия отварные	155	5,5	4,2	33,3	196	215
	фрикадельки из кур	75	10,2	12	6	173	130
	Салат из свежих помидор	60	0,6	6	2,1	65	15
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	86,88	148
	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,3	27	111	297
итого за прием:		748	21,9	28,4	96	730,88	
полдник:	чай с сахаром	200	0,11	0,03	10	25	282
	омлет с зеленым горошком	94	8	12,2	2,4	151	223
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	52	147
итого за прием:		314	9,71	12,83	22,4	228	
итого за день:		1737	50,41	61,43	230,8	1663,88	

1 неделя День 4
возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
							77
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119	
	бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146	1
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	288
		440	10,4	16,1	44,2	365	
итого за прием:		100	0,5	0	12,7	52,8	130
второй завтрак	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8	
итого за прием:		240	5,9	3	10	94	69
обед:	Уха с консервой						308
	Запеканка или рулет картофельный с мясом	160	10,5	15,8	25,7	291	
	Огурец	60	0,5	2,7	1,8	33	13
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50	3	0,75	21,53	100,85	147,148
	компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	292
		710	20,8	22,3	79,63	607,85	
итого за прием:		150	3,3	4,9	14,1	113	143
полдник:	Капуста тушеная	200					
	Напиток шиповника	350	3,3	4,9	14,1	113	
итого за прием:		1600	35	43,3	150,63	1138,65	
итого за день:							

1 неделя День 5 возраст

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,4	8	36,5	241	199
	Бутерброд с сыром	65	7,9	4,75	24,2	172	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,2	14,8	87	286
итого за прием:		470	18,1	14,95	75,5	500	
второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	210103
итого за прием:		100	1,5	0,5	21	96	
обед:	Суп с фрикадельками	200	5,1	12,3	13,7	188	15
	Каша рисовая рассыпчатая	205	4,9	4,7	50,2	268	179
	Куры отварные	70	17,5	14,7	0,3	203	128
	Морковь отварная	60	0,7	0,06	3,4	17	16
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	30	1,8	0,18	12,29	56,7	148
	компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	292
итого за прием:		765	30,9	31,99	100,49	821,7	
полдник:	Снежок	180	4,86	1,8	21,86	124,2	251
	Печенье сахарное	60	4,5	5,88	44,64	250,2	609
итого за прием:		240	9,36	7,68	66,5	374,4	
итого за день:		1575	59,86	55,12	263,49	1792,1	

2 неделя День 1 возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша овсяная Геркулес молочная вязская	205	8,1	9,8	35,6	264	184
	бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146	1
	кофейный напиток со сгущ.молоко	200	1,4	1,4	12,3	65	287
итого за прием:		445	11,9	19,8	62,5	475	
второй завтрак	сок фруктовый	200	0,1	0	25,4	116	130
итого за прием:		200	0,1	0	25,4	116	
обед:	суп свекольник	208	1,6	4,1	10,9	87	67
	Жаркое по-домашнему	220	22,2	22,7	20,3	375	95
	огурец свежий	60	0,5	2,7	1,8	33	13
	хлеб ржаной,хлеб пшеничный	50	3	0,75	21,53	100,85	147,148
	компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	292
итого за прием:		738	28,2	30,3	75,13	684,85	
полдник:	Запеканка творожная	170	27,5	19,8	35,1	431	227
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	282
итого за прием:		370	27,6	19,83	44,2	456	
итого за день:		1753	67,8	69,93	207,23	1731,85	

2 неделя День 2 возраст 3-
7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	каша ячневая рассыпчатая молочная	205	9,3	7,9	45,7	292	181
	бутерброд с сыром	55	6,7	4	20,4	145,5	3
	какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	288
итого за прием:		460	19,6	15,2	79,8	537,5	
второй завтрак	фрукт апельсин	150	1,3	0,3	12,1	64,5	915
итого за прием:		150	1,3	0,3	12,1	64,5	
обед:	суп овощной	200	1,5	3,4	8,6	72	66
	макароны отварные	155	5,5	4,3	33	196	215
	Котлета рыбная	75	12,1	8,6	10,3	168	82
	икра свекольная	60	1,1	4,3	5,6	65	47
	хлеб ржаной,	30	1,8	0,54	13,29	56,7	148
	Витошка	180	0,3	0	17,3	15	1
итого за прием:		700	22,3	21,14	88,09	572,7	
полдник:							
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	282
	Биточек рисовый	230	6,7	8,5	65,8	365	213
итого за прием:		430	6,8	8,53	74,9	390	
итого за день:		1740	50	45,17	254,89	1564,7	

2 неделя День 3 возраст 3-7

лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша кукурузная молочная жидкая	205	6	8	36,4	236	204
	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,2	14,8	87	286
итого за прием:		445	11,2	18,8	65,8	469	
второй завтрак	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8	130
итого за прием:		100	0,5	0	12,7	52,8	
обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,1	15,1	89	58
	Плов из курицы	220	21	27	35,8	473	134
	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33	13
	хлеб ржаной,хлеб пшеничный	50	3	0,75	21,53	100,85	147,148
	компот из смеси сухофрукто	200	0,9	0,05	20,6	89	292
итого за прием:		730	27,6	32,6	94,83	784,85	
полдник:	Напиток шиповника	200	0,6	0,3	27	111	297
	Рагу из овощей	200	12,1	14,5	21,1	264	153
итого за прием:		400	12,7	14,8	48,1	375	
итого за день:		1675	52	66,2	221,43	1681,65	

2 неделя День 4 возраст 3-7

лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	каша гречневая на м	205	9	9	37	266	194
	бутерброд с сыром	65	7,9	4,75	24,2	172	3
	какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	288
итого за прием:		470	20,5	17,05	74,9	538	
второй завтрак	Яблоко	100	0,46	0	11,96	51,75	34
итого за прием:		100	0,46	0	11,96	51,75	
обед:	Суп гороховы с бобовыми и гренками	215	6,1	3,5	23,8	153	62
	Голубцы ленивые	107	9,2	12,6	7	180	121
	Салат из свежих помидор	60	0,6	6	2,1	65	15
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50	3	0,75	21,53	100,85	147,148
	компот из смеси сухо	200	0,9	0,05	20,6	89	292
итого за прием:		632	19,8	22,9	75,03	587,85	
полдник:	омлет натуральный	94	8,7	13,8	1,6	165	222
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	282
		294	8,8	13,83	10,7	190	
итого за прием:		294	8,8	13,83	10,7	190	
итого за день:		1496	49,56	53,78	172,59	1367,6	

2 неделя День 5 возраст 3-7

лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	каша пшенная молочная на молоке	205	7,4	8,8	35,1	250	198
	бутерброд с маслом	40	2,4	9	14,6	146	1
	кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,2	14,8	87	286
итого за прием:		445	12,6	20	64,5	483	
второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	297
итого за прием:		200	0,6	0,3	27	111	
обед:	уха рыбацкая	200	6	3	10	94	69
	Картофель отварной с маслом	204	3,9	4,4	30	179	139
	Кнели куриные с рисом	85	13,9	20,1	5,4	259	138
	Морковь отварная	60	0,7	0,06	3,4	17	16
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50	3	0,75	21,53	100,85	147,148
	компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	292
итого за прием:		799	28,4	28,36	90,93	738,85	
полдник:	Йогурт питьевой	100	2,8	2,7	10,2	81,2	230117
	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	603
итого за прием:		130	4,57	4,11	32,7	191	
итого за день:		1574	46,17	52,77	215,13	1523,85	

Пролито, пронумеровано и скреплено печатью
листов

(4) clubs

И о заведующий МБДОУ № 1

И.О.заведующий МБДОУ № 1
ИНХ мелева «87» марта 2023г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 575513511485277002546729800540994211588910956530

Владелец Хмелёва Ирина Николаевна

Действителен с 26.12.2022 по 26.12.2023