

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ Детский сад №3 п. Славный

/А.А.Виноградова/
«01» 09 2024 г.

**Примерное
десятидневное меню
МБДОУ Детский сад №3
п. Славный
от 3 до 7 лет**

2024 г.

Утверждаю
Заведующая МБДОУ Детский сад №3 п.Славный
_____ А.А.Виноградова

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Макаронные изделия с сахарным песком.	180г	14.28	14.72	38.96	362.58	0,7мг.	№13
	Чай с сахаром.	180г	10.8	2.75	11.7	44.35	5,4мг	№7
	Масло сливочное.	5г	0.04	3.62	0.06	33	-	№50
	Хлеб пшеничный.	40г	0.71	0.09	4.34	21.15	-	№1
Итого за завтрак		405гр	25.83	21,18	55.06	461.08	6,18мг	
Обед:	Щи на к.б. со сметаной.	200г	2.1	1.67	9.22	61.65	24.67мг	№38
	Картофельная запеканка с отварной курицей	230г	19.52	19.2	16.74	369.46	10мг	№44
	Компот из свежих фруктов	180г	-	-	23.4	93.6	-	№19
	Хлеб ржаной.	30г	0.99	0.18	5.01	26.1	-	№2
Итого за обед		640г	22.61	21.05	54.37	550.81	34.67	
Полдник:	Молоко кипяченое	200г	11.76	12.54	18.42	223.2	-	№6
	Печенье	40г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№52
Итого за полдник		240г	13,73	13,1	42,31	332,3	10мг	
Ужин:	Творожный пудинг	200г	13,84	28,36	14,5	369,24	7,6мг	№9
	Напиток из шиповника	200г	6,2	2,03	22,36	169,82	0,97мг	№29
	Повидло/сгущ.мол око	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№47
	Фрукты	100г	1.5	0.5	21	95	10мг	№51
Итого за ужин		520г	20,51	30,45	39,75	553,16	8,57мг	
Итого за 1день		1805г	84,45	84,4	214,49	1951,56	93,42мг	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ Детский сад №3 п.Славный
_____ А.А.Виноградова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша дружба	180г	6.32	10.18	26.34	223.16	0.9	№8
	Кофейный напиток	180г	5.58	5.76	20.12	152.83	0,97мг	№45
	Хлеб пшеничный	40г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№1
	Масло сливочное	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№50
Итого за завтрак		405г	12.65	19.65	50.86	430.14	1,87мг	
Обед:	Борщ на м. б. со сметаной	200г	3.85	2.17	6.77	81.22	12.47мг	№37
	Греча со сливочным маслом	130г	7.41	6.25	35.68	234.44	12.47мг	№23
	Гуляш мясной в сметано-томатной заливке	70г	16.73	15.78	4.25	288.82	0.48мг	№48
	Компот из сухофруктов	180г	0.14	0.14	21.49	87.84	1.54	№53
	Хлеб ржаной	30г	1,65	0,3	8,35	43,5	-	№2
Итого за обед		610г	29.78	24.64	76.54	735.82	26.96	
Полдник:	Чай сладкий	180г	10.8	2.75	11.7	44.35	5.4мг	№7
	Ватрушка с повидлом	70г	5.2	8.5	29.93	231.58	0.67мг	№54
	Фрукты	100г	0.4	0.4	9.8	44	10мг	№51
Итого за полдник		350г	16.4	11.65	51.43	319.93	16.07мг	
Ужин:	Капуста тушеная	200г	10.19	21.14	17.11	301.41	9.2мг	№11
	Яйцо вареное	40 г	2.21	2	0.16	27.31	-	№22
	Кисель витаминизированный	180г	-	-	12.96	84.79	9	№55
	Фрукты	100г	0.4	0.3	10.3	96	5мг	№51
	Хлеб ржаной	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№2
Итого за ужин		460г	13.06	23.26	46.77	520.65		
Итого за 2 день		1825г	71.89	79.02	225.6	2006.54	44.9мг	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ Детский сад №3 п.Славный
_____ А.А.Виноградова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша рисовая	180г	6.32	10.1	26.34	223.16	-	№18
	Кофейный напиток на молоке	180г	4.32	4.32	19.76	133.05	0,81мг	№45
	Масло сливочное	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№50
	Хлеб пшеничный	40г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№1
Итого за завтрак		405г	11.39	18.13	50.5	410.36	0.81мг	
Обед:	Суп крестьянский с курицей	200г	3.02	2.02	16.5	125.1	-	№33
	Картофельное пюре	130г	4.34	6.24	10.72	185.2	4.18	№5
	Биточки рыбные	70г	12.68	5.4	11.63	204.78	-	№3
	Соус томатный с маслом сливочным.	30г	0,24	0,6	1,95	14,24	0,44мг	№4
	Компот из свежих фруктов	180г	-	-	23.4	93.6	-	№19
	Хлеб ржаной	30г	0,99	0,18	5,01	26,1	-	№2
Итого за обед		640г	21.27	14.44	69.21	649.02	4.62мг	
Полдник:	Молоко кипяченое.	250г	11,76	12,54	18,42	223,4	-	№6
	Хлеб пшеничный	30г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№1
Итого за полдник		280г	12.23	12.6	21.31	237.5	-	
Ужин:	Сырники	150г	24.58	16.27	17.85	348.32	0.48мг	№20
	Повидло	20г	-	-	13.2	50.4		№47
	Чай сладкий	180г	10.8	2.75	11.7	44.35	5.4мг	№7
	Фрукты	100г	1.5	0.5	21	95	10мг	№51
Итого за ужин		450г	36.88	19.52	63.75	538.07	15.88мг	
Итого за 3 день		1775г	81.77	64.69	204.77	1834.05	21.31мг	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ Детский сад №3 п.Славный
_____ А.А.Виноградова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная жидкая.	180г	6.66	11.72	22.64	226.44	0,9мг	№26
	Какао на молоке.	180г	5.58	5.76	20.12	152.83	0.97мг	№46
	Хлеб пшеничный.	40г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	-	№50
Итого за завтрак		405г	12.99	21.19	47.16	433.42	1.87мг	
Обед:	Суп с макаронными изделиями	200г	4.35	0.67	18.15	187.09	3.7мг	№49
	Суфле из печени	70г	14.62	10.08	9.22	204.26	2мг	№30
	Капуста тушеная	130г	4.24	8.96	9.33	159.6	8мг	№11
	Напиток из шиповника	180г	0.40	8.96	25.3	120	1,54мг	№29
	Хлеб ржаной	30г	1,65	0,3	8,35	43,5	-	№2
Итого за обед		610	25.26	20.01	70.38	510.15	23.7мг	
Полдник:	Плюшка	60г	8.05	5.49	43.24	254.23	0.3мг	№56
	Чай сладкий	180г	10.8	2.75	11.7	44.35	5.4мг	№7
Итого за полдник		240г	18.85	8.24	63.18	298.58	19,67мг	
Ужин:	Овощи тушеные с курицей.	230г	21.92	17.96	14.93	308.47	4.36мг	№57
	Кисель витаминизированный	180г	-	-	7.2	94.22	10мг	№55
	Хлеб пшеничный	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№1
	Фрукты	100г	1,5	0,5	21	95	10мг	№51
Итого за ужин		530г	93.89	18.52	46.02	511.79	24.36мг	
Итого за 4 день		1785г	150.00	67.96	226.74	1753.94	69.6мг	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ Детский сад №3 п.Славный
_____ А.А.Виноградова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	180г	6.98	10.42	25	228.38	0,9мг	№24
	Кофейный напиток на молоке	180г	4.12	4.53	19.35	130.81	6.62мг	№45
	Хлеб пшеничный	40г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№1
	Масло сливочное	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№50
Итого за завтрак		405г	11.85	18.66	48.75	407.34	7.52мг	
Обед:	Суп рыбный	200г	10.17	2.6	16.65	145.89	7.2мг	№35
	Соус томатный	20г	0.24	0.6	19.5	14.24	0.44мг	№4
	Пудинг рыбный.	70г	10.98	4.8	6.62	114.13	0.54мг	№58
	Картофельное пюре	100г	2.1	3.12	5.35	92.5	2.09мг	№5
	Сок	180г	0,9	0,18	18,18	82,8	3,мг	№40
	Хлеб ржаной	30г	1.65	0.3	8.35	43.5	-	№2
Итого за обед		600г	23.61	8.42	50.08	391.86	11.18мг	
Полдник:	Молоко кипяченое	200г	11,76	12,54	18,42	223,4	-	№6
	Пряники.	40г	2,4	1,4	38,85	168	-	№52
Итого за полдник		240г	14,76	14,54	71,97	457,4	15мг	
Ужин:	Ежики мясные в сметанной подливке	150г	14.74	10.69	7.57	177.83	0.9мг	№41
	Салат из свеклы	60 г	0.83	4.12	27.74	56.74	-	№25
	Чай сладкий	180г	10.8	2.75	11.7	44.35	5.4мг	№7
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№1
Итого за ужин		560г	27.44	18.22	64.6	359.02	21.3мг	
Итого за 5 день		1805г	77.66	86,29	210,43	1914,97	43,85мг	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ Детский сад №3 п.Славный
_____ А.А.Виноградова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая.	180г	10.68	2.8	64.86	348.74	-	№23
	Чай с сахаром	180г	10.8	2.75	11.7	44.35	5,4мг	№7
	Хлеб пшеничный.	30г	0.71	0.09	4.34	21.15	-	№1
	Масло сливочное.	5г	0.04	3.62	0.06	33	-	№50
Итого за завтрак		395г	2.23	9.26	89.96	447.24	5,4мг	
Обед:	Суп овощной	200г	6.37	2.15	21.12	162.8	5.3мг	№34
	Ленивые голубцы	230г	16.81	16.83	21.48	306.38	53.22	№43
	Компот из сухофруктов	180г	—	—	23,4	93,6	-	№53
	Хлеб ржаной.	30г	0,99	0,18	5,01	26,1	-	№2
Итого за обед		640г	24.17	19.16	71.01	562.78	58.52мг	
Полдник:	Молоко	200г	8.82	9.4	13.81	167.55	-	№6
	Хлеб пшеничный	40г	5.8	16.3	42.98	190	-	№1
Итого за полдник		240г	14.62	25.7	56.79	357.55		
Ужин:	Сырники	150г	22.32	17.51	16.98	324.88	0.3мг	№20
	Напиток из плодов шиповника	200г	0,4	-	25,3	120	10мг	№29
	Фрукты	100г	0,4	0,4	9,8	44	10мг	№51
Итого за ужин		450г	23.12	17.91	52.08	488.88	20мг	
Итого за день		1725г	64.14	72.03	269.84	1856.45	83.92мг	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ Детский сад №3 п.Славный
_____ А.А.Виноградова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша пшенная	180г	4.52	0.52	0.04	123.88	-	№17
	Кофейный напиток на молоке	180г	4,12	4,53	19,35	130,81	6,62мг	№45
	Хлеб пшеничный	40г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№1
	Масло сливочное	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№50
Итого за завтрак		405г	9.39	8.76	23.79	308.84	6.62	
Обед:	Рассольник ленинградский со сметаной	200г	4.65	10.17	10.85	182.37	7.75мг	№10
	Котлета рыбнаялюбительс кая	70г	17.88	2.49	4.77	139.3	0.49мг	№3
	Картофельное пюре.	130г	4.34	6.24	10.72	185.2	4.18мг	№5
	Салат из свеклы	40г	0.53	2.13	27.74	34.53		№25
	Компот из свежих плодов.	180г	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54мг	№19
	Хлеб ржаной	30г	1,65	0,3	8,35	43,5	-	№2
Итого за обед		650г	28.53	19.22	52.84	620.81	13.96мг	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	70г	4,92	6,51	42,31	263,99	0,49мг	№54
	Чай сладкий	200г	10.8	2.75	11.7	44.35	5.4мг	№7
Итого за полдник		270г	15	9.26	54.01	308.34	5.89мг	
Ужин:	Рагу овощное	200г	5	6.78	19.26	188.42	11.24мг	№28
	Яйцо вареное	40г	2.21	2	12	27.31	-	№22
	Кисель витаминизированн ый	180г	-	-	12.96	84.79	9мг	№55
	Фрукты	100г	0.4	0.3	10.3	96	5мг	№51
	Хлеб ржаной	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№2
Итого за ужин		540г	38,98	33,88	60,9	691,8	2,68мг	
Итого за 7 день		1865г	91.9	71.12	191.54	1929.79	29.15мг	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ Детский сад №3 п.Славный
_____ А.А.Виноградова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша геркулесовая	180г	6,66	11	22,64	226.44	0,9мг	№26
	Какао-напиток на молоке.	180г	5,58	5,76	20,12	152,83	0,97мг	№46
	Хлеб пшеничный.	40г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№1
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№50
Итого за завтрак		405г	12.99	19,94	45,16	433.42	1.9мг	
Обед:	Гороховый суп на к.б.	200г	6.98	4.25	15.6	139.6	9.9мг	№32
	Гренки	10г	0.23	0.02	1.46	7.04	-	№63
	Рожки с маслом	130г	5.9	8.11	31.29	229.76	-	№13
	Курица отварная в соусе	70г	12.77	9.26	30.02	142.00	-	№59
	Компот из сухофруктов.	180г	0,93	-	24,26	96,69	0,72мг	№53
	Хлеб ржаной.	30г	0,99	0,18	5,01	26,1	-	№2
Итого за обед		620г	28.05	22.41	107.64	641.19	10.62мг	
Полдник:	Молоко	250г	11.76	12.54	18.42	223.4	-	№6
	Печенье	40г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№52
Итого за полдник		290г	12.23	12.6	21.31	237.5	-	
Ужин:	Омлет с картофельным пюре	150г	13.84	28.36	14.5	369.24	7.6мг	№62
	Напиток из плодов шиповника.	180г	0,36	-	22,77	108	9мг	№29
	Хлеб пшеничный	30г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№1
	Фрукты	100г	0,4	0,3	10,3	96	5мг	№51
Итого за ужин		460г	15.07	28.72	50.46	480.42	21	
Итого за 8 день		1775г	68.34	83.67	224.57	1792.53	33.52мг	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ Детский сад №3 п.Славный
_____ А.А.Виноградова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша манная	180г	6.76	10.42	25.86	224.38	0.9	№14
	Кофейный напиток на молоке	180г	4,12	4,53	19,35	130,81	6,62	№45
	Хлеб пшеничный.	40г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№50
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№1
Итого за завтрак		405г	11,63	18.66	49.61	409.34	6,67мг	
Обед:	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной.	200г	3.72	2	14.49	112.52	11.72мг	№49
	Биточки рыбные	70г	10.98	4.8	5.62	114.13	4.5мг	№3
	Рис с овощами	130г	3.9	5.1	22	150.62	-	№21
	Компот из свежих фруктов	180г	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54мг	№19
	Хлеб ржаной	30г	1,65	0,3	8,35	43,5	-	№2
Итого за обед		610г	20.39	12.34	71.95	508.61	17.76мг	
Полдник:	Чай	180г	10,58	2.75	11.7	44.35	5.4	№7
	Ватрушка с творогом	70г	8.38	8.72	26.48	229.84	-	№12
Итого за полдник		250г	18.96	11.47	38.18	274.19	5.4мг	
Ужин:	Овощи тушеные с курицей	230г	18.92	17.96	12.93	308.47	4.36мг	№57
	Кисель витаминизированн ый	180г	-	-	12.96	84.79	9мг	№55
	Хлеб ржаной	20г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№2
	Фрукты	100г	0.4	0.4	9.8	44	10мг	№51
Итого за ужин		530г	19.79	18.42	38.58	451.36	23.36мг	
Итого за 9 день		1795г	70.77	60.89	198.32	1643.5	53.19мг	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ Детский сад №3 п.Славный
_____ А.А.Виноградова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	180г	6.6	9	20.64	207.04	0.9мг	№16
	Какао-напиток на молоке.	180г	5,58	5,76	20,12	152,83	0,97мг	№46
	Хлеб пшеничный	40г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№1
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№50
Итого за завтрак		405г	12.93	18.47	45.16	414.02	1.87мг	
Обед:	Суп свекольный со сметаной	200г	4.67	2.12	12.72	91.02	12.35мг	№36
	Котлета мясная	70г	9.15	9.93	6.49	155.61	0.17мг	№60
	Пюре	100г	2.1	3.12	5.35	92.5	2.09мг	№5
	Капуста тушеная	80г	2.12	4.5	4.6	80.0	4мг	№11
	Напиток из шиповника	180г	0,93	-	24,26	96,69	0,72мг	№29
	Хлеб ржаной	30г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№2
Итого за обед		660г	32.89	12.85	58.43	541.92	19.33мг	
Полдник:	Чай с сахаром	200г	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4мг	№7
	Печенье	40г	5,8	16,3	42,98	190	-	№52
Итого за полдник		240г	16.6	19.05	54.68	234.45	5.4мг	
Ужин:	Крупеник	150г	16.23	15.22	8.1	437.11	0.25мг	№61
	Сгущеное молоко	20г	-	-	_13.2	50.4	-	№47
	Молоко	200г	11.76	12.54	18.42	223.4	-	№6
	Фрукты	100г	0.4	0.3	10.3	96	5мг	№51
Итого за ужин		470г	27.99	27.76	39.72	710.91	5.25мг	
Итого за 10 день		1775г	90.41	78.13	197.99	1901.3	26.85мг	
Итого за 10 дней		18930г	851.33	653.59	2164.29	18584.63	478.11мг	
Среднее значение за 10 дней		1893г	85.1	65.36	216.43	1858.46	47.81мг	
Содержание белков, жиров и углеводов за 10 дней, в %от калорий- ности			20%	19%	60%			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861780

Владелец Виноградова Анастасия Александровна

Действителен с 22.03.2024 по 22.03.2025