

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ «Солнышко»

Е.А. Двоглазова

« 09 » *сентября* 2024 г.



**Примерное 10-дневное меню для организации питания детей  
для детей в возрасте от 3-х до 7 лет  
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном  
учреждении детском саду «Солнышко»**

**Разработчики:**

Митракова Т.А., шеф-повар МБДОУ «Солнышко»

Левченко Е.Ю., повар МБДОУ «Солнышко»

1 день	Выход		Ккал.		2 день	Выход		Ккал.	
	Р.в.	С.в.	Р.в.	С.в.		Р.в.	С.в.	Р.в.	С.в.
<b>Завтрак</b>					<b>Завтрак</b>				
№234 Каша из овсяных хлопьев «геркулес»	150	200	176,2	222	№235 Каша пшеничная молочная	150	200	199,7	240
№465 Кофейный напиток с молоком	180	200	79,2	88	№462 Какао с молоком	180	200	84,6	94
Батон с маслом слив.	20/3	30/5	87,94	111,3	Батон с сыром	20/10	30/15	88	130,2
	<b>350</b>	<b>430</b>				<b>360</b>	<b>445</b>		
<b>2 завтрак</b>					<b>2 завтрак</b>				
Сок фруктовый	100	100	41	41	фрукты	150	150	44,8	44,8
<b>обед</b>					<b>обед</b>				
№1 Салат из капусты белокочанной	40	40	37,6	37,6	Свежий помидор	30	40	5,7	7,1
№113 Суп картофельный с бобовыми	150	200	67,75	77,8	№95 Борщ с капустой со сметаной	150	200	56,34	75,8
№367 Птица в соусе с томатом	100	120	145,6	176,3	№308 Котлета рыбная «Любительская»	60	80	50,4	89,5
					№403 Соус молочный	20	30	18,9	28,4
№256 Макароны отварные	100	120	123	148	№337 Картофельное пюре	120	120	84	84
№496 Компот из смеси с/ф	150	200	63	84	№469 Кисель из сока плодового	150	200	67,5	90
Хлеб ржаной	40	50	69,6	103	Хлеб ржаной	40	50	69,6	103
	<b>600</b>	<b>740</b>				<b>570</b>	<b>720</b>		
<b>полдник</b>					<b>полдник</b>				
№469 Молоко кипяченое	180	200	96	107	№469 Молоко кипяченое	150	200	80,3	107
Кондитерские изделия	20	50	83	208	№295 Наливная шанежка	50	50	150	235,64
	<b>200</b>	<b>250</b>				<b>200</b>	<b>250</b>		
<b>ужин</b>					<b>ужин</b>				
					№23 салат из моркови	50	50	52	52
№316 Сельдь с луком	80	100	108	135	№268 Омлет натуральный	130	150	208	260
№377 Картофельное пюре	100	100	70	70	№457 Чай с сахаром	180	200	34,2	38
№459 Чай с лимоном	180	200	30	40	Хлеб пшеничный	40	50	93,6	117
Хлеб пшеничный	40	50	93,6	117					
	<b>400</b>	<b>450</b>	1371,8	1766		<b>430</b>	<b>450</b>	1387,64	1798,54

<b>3 день</b>	<b>Выход</b>		<b>Ккал.</b>		<b>4 день</b>	<b>Выход</b>		<b>Ккал.</b>	
<b>Завтрак</b>	<b>Р.в.</b>	<b>С.в.</b>	<b>Р.в.</b>	<b>С.в.</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Р.в.</b>	<b>С.в.</b>	<b>Р.в.</b>	<b>С.в.</b>
№139 Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	120,15	160,2	№229 Каша «Дружба»	150	200	142,9	191
№457 Чай с молоком	180	200	28,5	64	№462 Какао с молоком	180	200	84,6	94
Батон с повидлом	20/10	30/15	78,4	117,6	Батон с сыром	20/10	30/15	88	132,3
	<b>360</b>	<b>445</b>				<b>360</b>	<b>445</b>		
<b>2 завтрак</b>					<b>2 завтрак</b>				
Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>100</b>	41	41	Фрукты	<b>150</b>	<b>150</b>	44,8	44,8
<b>обед</b>					<b>обед</b>				
№148 Огурец свежий	30	40	1,7	2,3	№4 Салат из св. капусты и свеклы м/р	40	40	31,6	31,6
№100 Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	200	75,15	87,6	№122 Суп с рыбными консервами	150	200	105	144
№359 Печень, тушенная в соусе, сметанном	85	85	149,6	140,8	№334 Картофельная запеканка с мясом	180	200	243	300
№202 Греча рассыпчатая	100	100	167,9	167,9	№405 Соус молочный	20	30	13,58	28,4
№486 Компот из свежих яблок	150	200	34,5	60,64	№494 Компот из чернослива	150	200	72	72
Хлеб ржаной	40	50	69,6	103	Хлеб ржаной	40	50	69,9	103
	<b>555</b>	<b>675</b>				<b>580</b>	<b>720</b>		
<b>полдник</b>					<b>полдник</b>				
№469 Молоко кипяченое	180	200	96,3	107	№469 Молоко кипяченое	150	200	80,25	107
Кондитерские изделия	20	50	81,15	270	№531 Ватрушка с творожным фаршем	50	50	119	144
	<b>200</b>	<b>250</b>				<b>200</b>	<b>250</b>		
<b>ужин</b>					<b>ужин</b>				
№333 Голубцы ленивые	150	160	259	311	№ 258 Макароны отварные с овощами	180	200	189	231
№405 Соус молочный	30	40	20	32,7	№ 457 Чай с лимоном	180	200	36	40
№465 Кофейный напиток на молоке	180	200	79,2	88	Хлеб пшеничный	40	50	93,6	117
Хлеб пшеничный	40	50	93,6	117					
	<b>400</b>	<b>450</b>	1395,8	1836,54		<b>400</b>	<b>450</b>	1412,93	1781,1

5 день	Выход		Ккал.		6 день	Выход		Ккал.	
	Р.в.	С.в.	Р.в.	С.в.		Р.в.	С.в.	Р.в.	С.в.
<b>Завтрак</b>					<b>Завтрак</b>				
№232 Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	175,8	234,6	№230 Каша манная молочная жидкая	150	200	186,8	215
№465 Кофейный напиток с молоком	180	200	79	88	№460 Чай с молоком	180	200	65,4	64
Батон с маслом сливочным	20/3	30/5	74,64	111,3	Батон с маслом сливочным	20/3	30/5	74,64	111,3
	<b>350</b>	<b>430</b>				<b>350</b>	<b>430</b>		
<b>2 завтрак</b>					<b>2 завтрак</b>				
Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>100</b>	41	41	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>100</b>	41	41
<b>обед</b>					<b>обед</b>				
					№115 суп картофельный с клецками	150	200	95,93	95,93
№116 Суп из овощей со сметаной	150	200	53,85	74,95	№368 Суфле из кур	80	100	185,91	232,2
№350 Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	60	80	98,3	131	№380 Капуста тушеная	150	150	103,5	103,5
№401 Картофельное пюре и икра кабачковая	75/75	75/75	153	153	№485 Кисель из сока плод. ягодного	150	200	67,5	90
№495 Компот из смеси с/ф	150	200	63	84					
					Хлеб ржаной	40	50	69,6	117
Хлеб ржаной	40	50	69,6	103					
	<b>550</b>	<b>760</b>				<b>570</b>	<b>700</b>		
<b>полдник</b>					<b>полдник</b>				
№469 Молоко кипяченое	180	200	96,3	107	№469 Молоко кипяченое	180	200	96,3	107
№581 Кондитерские изделия	20	50	73,2	183	№5812 Кондитерские изделия	20	50	83	208
	<b>200</b>	<b>250</b>				<b>200</b>	<b>250</b>		
<b>ужин</b>					<b>ужин</b>				
№279 Запеканка из творога	140	160	271,6	310	№299 Рыба, тушеная в томате с овощами	80	100	86,71	86,71
№405 Соус яблочный	50	40	25,8	25,8	№377 Картофельное пюре	100	100	84	84
№457 Чай с сахаром	180	200	28,5	38	№ 496 Напиток из шиповника	180	200	70	78
Хлеб пшеничный	40	50	93,6	117	Хлеб пшеничный	40	50	93,6	117
	<b>400</b>	<b>450</b>	1397,19	1801,65		<b>400</b>	<b>450</b>	1389,87	1750,71

7 день	Выход		Ккал.		8 день	Выход		Ккал.	
Завтрак	Р.в.	С.в.	Р.в.	С.в.	Завтрак	Р.в.	С.в.	Р.в.	С.в.
№140 Суп молочный с крупой	150	200	97,5	130	№227 Каша ячневая вязкая	150	200	165,9	221,2
№465 Кофейный напиток с молоком	180	200	79	88	№462 Какао с молоком	180	200	84,6	94
Батон с повидлом	20/10	30/15	78,4	117,6	Батон с маслом сливочным	20/3	30/5	74,64	111,3
	<b>360</b>	<b>445</b>				<b>350</b>	<b>430</b>		
<b>2 завтрак</b>					<b>2 завтрак</b>				
Фрукты	<b>100</b>	<b>100</b>	44,8	44,8	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>100</b>	41	41
<b>обед</b>					<b>обед</b>				
					№15 салат из свежих огурцов с луком	40	50	27,2	27,2
№116 Суп-пюре из разных овощей	150	200	49,8	66,4	№98 Свекольник со сметаной	150	200	67,29	90,4
№326 Бефстроганов из отварной говядины	120	150	242,4	362	№301 Рыба, запеченная с яйцом	80	80	82	82
№256 Макароны изделия отварные	100	120	123	123	№405 Соус молочный	20	30	18,9	28,4
№494 Компот из кураги	150	200	72	72	№377 Картофельное пюре	120	120	70	84
					№949 Компот из изюма	150	200	72	72
Хлеб ржаной	40	50	70	103	Хлеб ржаной	40	50	69,6	103
	<b>600</b>	<b>720</b>				<b>600</b>	<b>730</b>		
<b>полдник</b>					<b>полдник</b>				
№469 Молоко кипяченое	150	200	80,2	107	№469 Молоко кипяченое	180	200	96	107
№ Пирожок с капустой	50	50	123	123	№581 Кондитерские изделия	20	50	73	270
	<b>200</b>	<b>250</b>				<b>200</b>	<b>250</b>		
<b>ужин</b>					<b>ужин</b>				
№47Винегрет овощной	80	100	70,4	88					
№275 Омлет с сыром	100	100	193,75	193,75	№285 Пудинг творожный запеченый	130	150	247,7	286
№457Чай с лимоном	180	200	36	40	№406 Соус сладкий молочный	50	50	42,3	42,3
Хлеб пшеничный	20	50	93,6	117	№457 Чай с сахаром	180	200	28,5	38
					Хлеб пшеничный	40	50	93,6	117
	<b>430</b>	<b>450</b>	1403,65	1775,15		<b>400</b>	<b>460</b>	1368,17	1814,4

9 день	Выход		Ккал.		10 день	Выход		Ккал.	
Завтрак	Р.в.	С.в.	Р.в.	С.в.	Завтрак	Р.в.	С.в.	Р.в.	С.в.
№236 Каша рисовая молочная жидкая	150	200	156	208	№213 Каша гречневая вязкая	150	200	175,05	233,4
№465 Кофейный напиток на молоке	180	200	79	88	№462 Какао с молоком	180	200	84,6	94
Батон с сыром	20/10	30/15	88	132,3	Батон с маслом сливочным	20/3	30/5	76,64	111,3
	<b>360</b>	<b>445</b>				<b>350</b>	<b>435</b>		
<b>2 завтрак</b>					<b>2 завтрак</b>				
Фрукты	<b>100</b>	<b>100</b>	44,8	44,8	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>100</b>	41	41
<b>обед</b>					<b>обед</b>				
№18 Салат из свежих огурцов и помидор	40	50	35	43,8					
№129 Суп с макаронными изделиями	150	200	58,7	78,2	№96 Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	200	71,34	95,8
№328 Жаркое по-домашнему	180	220	276,3	337,7	№375 Плов из отварной птицы	220	250	245,3	279
№495 Компот из с/ф	150	200	72	84	№487 Компот из яблок с лимоном	150	200	72	60
Хлеб ржаной	40	50	69,6	103	Хлеб ржаной	40	50	69,6	103
	<b>560</b>	<b>690</b>				<b>560</b>	<b>700</b>		
<b>полдник</b>					<b>полдник</b>				
№469 Молоко кипяченое	150	200	80,25	107	№469 Молоко кипяченое	180	200	96,3	107
№539 Шанежка с яблоками	50	50	120	120	№581 Кондитерские изделия (пряники)	20	50	73,2	183
	<b>200</b>	<b>250</b>				<b>200</b>	<b>250</b>		
<b>ужин</b>					<b>ужин</b>				
№329 Бигус	180	200	192	213	№138 Рыба, запеченная в омлете	80	100	165	188,3
№485 Кисель из сока плод. ягодного	180	200	81	90	№377 Картофельное пюре	100	100	70	70
					№496 Напиток из шиповника	180	200	70,2	78
Хлеб пшеничный	40	50	93,6	117	Хлеб пшеничный	40	50	93,6	117
	<b>400</b>	<b>450</b>	1446,45	1766,5		<b>400</b>	<b>450</b>	1404,83	1760,8