

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦРР – Детский сад № 91 «СТРОИТЕЛЬ» г. УЛАН-УДЭ
670033, г. Улан-Удэ, ул. Краснофлотская, 8 «А», тел./факс.: (3012) 42-50-83

E-mail: ds_91@govrb.ru



Заведующая МАОУ ЦРР – Детский сад № 91
«Строитель» г. Улан-Удэ
О.В. Киселева
От «10» января 2025

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей
от 3 до 7 лет
с 10,5 - часовым пребыванием в ДОУ**

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях
Авторы: М.П. Могильный, В.А. Тутельян, Москва 2021г

Возрастная

категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понеделник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,56	9,74	38,50	264,54	181
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Чай с молоком	180	1,28	1,13	13,32	67,81	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Зефир	20	0,13	0,00	0,06	64,51	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			9,38	14,79	52,57	500	
10:00	Фрукт	150	0,36	0,23	19,06	72	H
ИТОГО ЗА 10:00			0,36	0,23	19,06	72	
ОБЕД	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	0,80	6,5	H
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,6	103
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246
	Кисель	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
		740	27,97	23,16	84,26	749,21	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	2,66	3,22	5,53	64,08	121
	Печенье сахарное	20	1,40	3,80	13,20	92	H
	Чай	180	0,36	0,09	0,07	2,52	375
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,79	7,41	19,43	228,74	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	44,50	45,59	175,32	1549,95
День 2 (вторник)						
ЗАВТРАК	Каша жидкая ячневая молочная (с маслом или сахаром)	200	7,16	11,16	35,28	271,42 182
	Джем из абрикосов	20	0,10	0,00	14,32	57,68 H
	Чай с сахаром	180	0,11	0,05	11,16	45,81 376
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5 H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	9,62	12,08	76,18	454,41
10:00	Снежок 3,2%	180	5,04	5,76	19,80	151,2 H
ИТОГО ЗА 10:00		180	5,04	5,76	19,80	151,2
ОБЕД	Помидор	50	0,55	0,10	1,85	10 H
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8 88
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	80	8,27	10,02	8,79	131 268
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38 388
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94 H
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25 312
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	17,27	19,79	57,53	567,37
ПОЛДНИК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	29,22	22,12	56,00	540 223
	Чай	180	0,36	0,09	0,07	2,52 375
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	31,95	22,51	56,70	612,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	63,88	60,14	210,21	1785,64
День 3 (среда)						
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33 14
	Чай	180	0,36	0,09	0,07	2,52 375
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8,26	11,80	41,06	304,54 183
	Конфета шоколадная	20	0,00	0,00	0,00	0 H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	11,03	15,81	41,82	410,2
10:00	Фрукт	150	18,00	1,80	52,20	297 389
ИТОГО ЗА 10:00		180	18,00	1,80	52,20	297
ОБЕД	Макароник с мясом или субпродуктами	150	18,41	25,68	21,45	284,49 285
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,29	0,02	25,96	106,2 348
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94 H
	Суп с рыбными консервами	200	1,70	2,14	13,54	80,52 H
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	25,13	32,10	69,66	676,05
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,2 210

Чай с сахаром		180	0,11	0,05	11,16	45,81	376
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	21,06	33,45	15,31	502,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	75,22	83,16	178,99	1885,4	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Каша рисовая с изюмом	200	5,80	10,36	45,70	300	177
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8,32	14,30	58,72	453,41	
10:00 Йогурт 3,2%		180	5,40	5,76	22,50	163,8	H
ИТОГО ЗА 10:00		180	5,40	5,76	22,50	163,8	
ОБЕД	Огурцы соленые	50	0,32	0,05	1,82	7,5	H
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,32	84,8	104
	Котлеты (биточки) рыбные	80	8,54	5,26	9,68	121,9	492
Пюре картофельное		150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
Морс ягодный		180	0,09	0,00	26,15	102,42	360
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	17,13	12,99	71,86	591,81	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная (масса 100 г)	100	6,78	13,96	42,14	321	425
	Чай с сахаром	180	0,11	0,05	11,16	45,81	376
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	6,89	14,01	53,30	366,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	37,74	47,06	206,38	1575,83	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	5,52	10,16	39,50	272,72	175
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
Батон		30	2,25	0,87	15,42	79,5	H
Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,06	33	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	13,80	20,79	70,80	527,96	
10:00 Банан		100	1,29	0,39	26,95	105	H
ИТОГО ЗА 10:00		100	1,29	0,39	26,95	105	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	50	1,10	0,00	5,60	29	H
	Суп гороховый	200	4,40	4,22	13,22	118,6	102
	Гуляш из индейки	80	8,66	6,13	2,67	111,3	261
Рис отварной		150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
Компот из смеси сухофруктов		180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	1,44	137,94	H

ИТОГО ЗА ОБЕД		710	21,96	16,45	88,44	726,06
ПОЛДНИК	Кекс "Столичный" (масса 75 г)	75	4,57	13,84	43,06	315,446
	Чай с молоком	180	1,28	1,13	13,32	67,81 378
		255	5,85	14,97	56,38	382,81
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1490	42,90	52,60	242,57	1741,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 6 (понеделник)						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,56	9,74	38,50	264,54 181
	Чай с сахаром	180	0,11	0,05	11,16	45,81 376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33 14
		415	8,08	13,71	50,35	413,49
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		150	0,81	0,31	13,34	53 H
10:00	Фрукт	100	0,81	0,31	13,34	53
ИТОГО ЗА 10:00		200	1,62	4,08	9,58	85,8 96
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	3,06	5,52	11,83	115,5 139
	Капуста тушеная	150	12,28	9,84	1,54	142,82 241
	Мясо отварное	70	0,61	0,25	18,68	79,38 388
	Напиток из плодов шиповника	180	3,36	0,66	1,44	137,94 H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,32	0,05	1,82	151,2
	Огурец свежий	50	22,30	23,95	50,34	628,14
		710	4,38	3,80	14,36	120 120
		200	0,36	0,09	0,07	2,52 375
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	2,37	0,30	0,63	70,14 H
	Чай	30	0,00	0,00	0,00	0 H
	Хлеб пшеничный	15	7,11	4,19	15,06	192,66
	Мармелад	425	38,30	42,16	129,09	1287,29
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1650				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 7 (вторник)						
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	200	5,52	10,16	39,50	272,72 175
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33 14
	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	106,74 382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 H
		415	11,60	17,27	56,01	482,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		180	5,04	5,76	19,80	151,2 H
10:00	Снежок 3,2%	180	5,04	5,76	19,80	151,2
		50	0,32	0,05	1,82	7,5 H
ИТОГО ЗА 10:00		200	1,28	3,88	6,84	73 81
ОБЕД	Помидор свежий	200	40,42	30,84	24,50	538,36 H
	Борщ со сметаной	200	0,09	0,00	26,15	102,42 360
	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	3,36	0,66	1,44	137,94 H
	Кисель	60				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

ИТОГО ЗА ОБЕД											690	45,47	35,43	60,75	859,22
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста)										100	6,41	3,81	20,26	140,28
	Чай с сахаром										180	0,11	0,05	11,16	45,81
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК											230	6,52	3,86	31,42	186,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											1515	68,63	62,32	167,98	1679,11
День 8 (среда)															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)										200	8,26	11,80	41,06	304,54
	Варенье из яблок										20	0,08	0,06	13,64	55,42
	Чай										180	0,36	0,09	0,07	2,52
	Батон										30	2,25	0,87	15,42	79,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК											430	10,95	12,82	70,19	441,98
10:00	Фрукт										150	18,00	1,80	52,20	297
ИТОГО ЗА 10:00											180	18,00	1,80	52,20	297
ОБЕД	Кукуруза консервированная										50	1,10	0,00	5,60	29
	Суп картофельный с крупой (перловой)										200	1,58	2,16	9,68	68,6
	Фрикадельки в соусе										70	5,75	7,70	7,04	122
	Рис отварной										150	3,65	5,37	36,69	209,7
	Компот из смеси сухофруктов										180	0,59	0,07	28,82	119,52
	Хлеб ржано-пшеничный										60	3,36	0,66	1,44	137,94
ИТОГО ЗА ОБЕД											710	16,03	15,96	89,27	686,76
ПОЛДНИК	Макаронны отварные с сыром										200	13,54	15,92	34,12	334,4
	Чай с молоком										180	1,28	1,13	13,32	67,81
	Хлеб пшеничный										30	2,37	0,30	0,63	70,14
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК										410	17,19	17,35	48,07	472,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											1730	62,17	47,93	259,73	1898,09
День 9 (четверг)															
ЗАВТРАК	Каша молочная овсяная										200	7,86	10,06	49,36	320
	Чай с лимоном										180	0,11	0,02	12,33	50,27
	Хлеб пшеничный										30	2,37	0,30	0,63	70,14
	Масло (порциями)										5	0,04	3,62	0,06	33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК											415	10,38	14,00	62,38	473,41
10:00	Йогурт 3,2%										180	5,40	5,76	22,50	163,8
ИТОГО ЗА 10:00											180	5,40	5,76	22,50	163,8
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем										200	1,42	3,96	6,32	71,8
	Рыба припущенная (Из филе, выпускаемого промышленностью с маслом)										70	11,59	8,01	0,59	95,45
	Пюре картофельное										150	3,06	4,80	20,45	137,25
	ИТОГО ЗА ОБЕД														312

	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	Морс ягодный	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	20,59	17,78	49,33	531,82	
ПОЛДНИК	Булочка "Молочная" (масса 50 г)	50	4,64	0,99	23,45	121	434
	Чай с сахаром	180	0,11	0,05	11,16	45,81	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4,75	1,04	34,61	166,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	41,12	38,58	168,82	1335,84	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая ячневая молочная (с маслом или сахаром)	200	7,16	11,16	35,28	271,42	182
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Кофейный напиток	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	15,56	21,22	51,79	517,3	
10:00	Сок	180	1,29	0,39	26,95	105	H
ИТОГО ЗА 10:00		100	1,29	0,39	26,95	105	
ОБЕД	Огурцы соленные	50	0,40	0,05	0,80	6,5	H
	Суп гороховый	200	2,84	3,68	15,04	115,4	108
	Бефстроганов	70	10,64	16,17	3,58	203	250
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Кисель	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	22,85	25,07	73,45	733,71	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	85	4,89	8,43	47,68	286	456
	Чай с сахаром	180	0,11	0,05	11,16	45,81	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	5,00	8,48	58,84	331,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	44,70	55,16	211,03	1687,82	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16095	519,16	534,70	1950,12	16426,8	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1609,5	51,92	53,47	195,01	1642,68	