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

Утверждаю
Заведующая МАДОУ «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 12 - часовым пребыванием в ДОУ

Составлено по сборнику рецептур 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							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200	5,92	9,20	31,18	232,16	181
	Батон с маслом	30/5	0,69	1,19	4,65	32,07	6
	Чай с сахаром	180	0,36	0,00	12,62	53,57	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**410**	**6,97**	**10,39**	**48,45**	**317,8**	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	2
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**55**	
ОБЕД	Хлеб	30	0,00	0,00	0,00	0	1
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Пудинг из говядины с маслом сливочным	80	1,97	8,85	1,35	93,11	283
	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	22,00	91,44	388
	Суп с крупой (рисовая)	200	9,42	8,36	11,18	157,72	115
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,81	2,55	2,40	36,29	45
ИТОГО ЗА ОБЕД		**690**	**21,09**	**25,98**	**75,57**	**622,31**	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,36	0,00	12,62	53,57	376
	Сухари	20/20	0,64	0,04	2,80	13,42	22
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**1,00**	**0,04**	**15,42**	**66,99**	
УЖИН	Хлеб	30	0,00	0,00	0,00	0	1
	Чай-заварка	180	0,36	0,00	0,07	3,44	375
	Макароны отварные с сыром	180	17,59	15,48	51,50	415,01	204
ИТОГО ЗА УЖИН		**390**	**17,95**	**15,48**	**51,57**	**418,45**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1790**	**47,42**	**51,97**	**204,11**	**1480,55**	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная из овсяных хлопьев	200	8,04	11,80	36,24	284,06	173
	Батон с маслом	30/5	0,69	1,19	4,65	32,07	6
	Чай-заварка	180	0,36	0,00	0,07	3,44	375
	Мармелад	20	0,00	0,00	2,38	9,63	25

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**430**	**9,09**	**12,99**	**43,34**	**329,2**	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	2
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**55**	
ОБЕД	Хлеб	30	0,00	0,00	0,00	0	1
	Суп с рыбными консервами	200	19,00	17,44	38,06	385,8	115
	Жаркое по-домашнему из говядины	150	15,63	12,14	15,65	234,76	259
	Напиток из облепихи	180	0,22	0,97	11,81	57,85	387
	кукуруза консервированная	50	0,44	0,09	1,49	8,7	13
ИТОГО ЗА ОБЕД		**610**	**35,29**	**30,64**	**67,01**	**687,11**	
ПОЛДНИК	Печенье песочное с начинкой	40	0,00	0,00	0,00	0	20
	Чай-заварка	180	0,36	0,00	0,07	3,44	375
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**220**	**0,36**	**0,00**	**0,07**	**3,44**	
УЖИН	Чай-заварка	180	0,36	0,00	0,07	3,44	375
	Хлеб	30	0,00	0,00	0,00	0	1
	Суп молочный с рисовой крупой	200	3,82	4,50	22,18	145,32	121
ИТОГО ЗА УЖИН		**410**	**4,18**	**4,50**	**22,25**	**148,76**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1770**	**49,33**	**48,21**	**145,77**	**1223,51**	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	200	7,08	9,44	37,74	265	174
	Батон с маслом	30/5	0,69	1,19	4,65	32,07	6
	Чай с сахаром	180	0,36	0,00	12,62	53,57	376
	Сыр Голландский (порциями)	30	7,89	7,98	0,00	103	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**440**	**16,02**	**18,61**	**55,01**	**453,64**	
10:00	Яблоки	100	0,60	0,60	14,70	70,5	15
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0,60**	**0,60**	**14,70**	**70,5**	
ОБЕД	Хлеб	30	0,00	0,00	0,00	0	1
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,11	0,04	0,76	3,58	71
	Куриные голени жареные с маслом сливочным	100	10,20	21,38	15,98	297,63	293
	Макаронные изделия отварные	150	5,97	2,96	36,58	196,53	202
	Борщ со сметаной	200	16,92	15,06	32,08	332,64	81
	Компот из кураги и изюма	180	14,26	10,64	22,63	243,63	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		**720**	**47,46**	**50,08**	**108,03**	**1074,01**	
ПОЛДНИК	Йогурт	100	7,00	2,00	3,00	73	16
	Пряники	50	0,96	0,56	15,54	67,16	8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**150**	**7,96**	**2,56**	**18,54**	**140,16**	
УЖИН	Пирожок дрожжевой с картофелем	100	6,74	7,22	46,53	281,84	406
	Чай с сахаром	180	0,36	0,00	12,62	53,57	376

ИТОГО ЗА УЖИН		280	7,10	7,22	59,15	335,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	79,14	79,07	255,43	2073,72	
День 4							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	30/5	0,69	1,19	4,65	32,07	6
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	200	7,26	10,16	35,68	264,16	182
	Какао с молоком	180	3,49	3,42	22,55	136,22	382
	Конфеты неглазурованные	15	0,05	0,15	1,20	6,03	17
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	11,49	14,92	64,08	438,48	
10:00	Апельсины	100	0,78	0,17	7,04	37,39	341
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,78	0,17	7,04	37,39	
ОБЕД	Хлеб	30	0,00	0,00	0,00	0	1
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	6,84	4,70	50,24	271,49	128
	Рыба припущенная (горбуша) с овощами	80	18,36	11,85	0,56	181,98	227
	Напиток из смородины	180	0,11	0,04	12,17	50,83	387
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,34	6,60	16,58	159,34	103
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	34,13	23,25	81,05	672,04	
ПОЛДНИК	Печенье	40	1,20	1,89	11,98	66,74	12
	Чай-заварка	180	0,36	0,00	0,07	3,44	375
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	1,56	1,89	12,05	70,18	
УЖИН	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/20	16,58	12,36	15,38	238,03	223
	Чай-заварка	180	0,36	0,00	0,07	3,44	375
	Хлеб	30	0,00	0,00	0,00	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН		330	16,94	12,36	15,45	241,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	64,90	52,59	179,67	1459,56	
День 5							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	30/5	0,69	1,19	4,65	32,07	6
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200	8,02	11,26	33,14	271,4	183
	Чай с молоком	180	1,57	1,33	2,03	28,57	378
	Зефир	40	0,10	0,01	9,58	39,12	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	10,38	13,79	49,40	371,16	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	2
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Хлеб	30	0,00	0,00	0,00	0	1
	Суп гороховый с гренками	200	21,24	13,56	41,48	373,34	119

	Биточки паровые из говядины, с молоком, соус молочный	80	4,08	9,61	2,54	113,3	281
	Рис отварной с овощами	150	4,21	4,62	33,93	194,49	305
	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	50	0,74	2,50	0,53	27,52	21
	Напиток из брусники	180	0,07	0,05	9,72	40,05	30
ИТОГО ЗА ОБЕД		**690**	**30,34**	**30,34**	**88,20**	**748,7**	
ПОЛДНИК	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	4
	Печенье	40	1,20	1,89	11,98	66,74	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**140**	**3,90**	**4,39**	**22,78**	**145,74**	
УЖИН	Чай-заварка	180	0,36	0,00	0,07	3,44	375
	Омлет натуральный	200	19,10	21,76	3,52	286,66	210
	Хлеб	30	0,00	0,00	0,00	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН		**410**	**19,46**	**21,76**	**3,59**	**290,1**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1790**	**64,49**	**70,36**	**177,07**	**1610,7**	
День 6							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	30/5	0,69	1,19	4,65	32,07	6
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200	5,92	9,20	31,18	232,16	181
	Чай с сахаром	180	0,36	0,00	12,62	53,57	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**410**	**6,97**	**10,39**	**48,45**	**317,8**	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	2
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**55**	
ОБЕД	Хлеб	30	0,00	0,00	0,00	0	1
	Котлеты, биточки, шницели из говядины с соусом	80/10	4,61	12,74	3,11	145,86	268
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,34	6,60	16,58	159,34	103
	Каша жидкая молочная перловая с маслом сливочным	200	6,66	10,38	37,96	272,38	182
	Компот из кураги и изюма	180	14,26	10,64	22,63	243,63	348
	кукуруза консервированная	50	0,44	0,09	1,49	8,7	13
ИТОГО ЗА ОБЕД		**740**	**34,31**	**40,45**	**81,77**	**829,91**	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	180	1,57	1,33	2,03	28,57	378
	Сухари	20/20	0,64	0,04	2,80	13,42	22
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**2,21**	**1,37**	**4,83**	**41,99**	
УЖИН	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Чай-заварка	180	0,36	0,00	0,07	3,44	375
	Хлеб	30	0,00	0,00	0,00	0	1

ИТОГО ЗА УЖИН		**250**	**5,44**	**4,60**	**0,35**	**66,44**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1700**	**49,34**	**56,89**	**148,50**	**1311,14**	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная из овсянных хлопьев	200	8,04	11,80	36,24	284,06	173
	Батон с маслом	30/5	0,69	1,19	4,65	32,07	6
	Чай с сахаром	180	0,36	0,00	12,62	53,57	376
	Печенье	40	1,20	1,89	11,98	66,74	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**10,29**	**14,88**	**65,49**	**436,44**	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	2
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**55**	
ОБЕД	Хлеб	30	0,00	0,00	0,00	0	1
	Кисель	200	0,00	0,00	5,20	21,2	353
	Капуста тушеная свежая	150	5,60	8,04	14,90	157,68	321
	Мясо отварное, говядина	80	16,26	7,94	0,30	137,6	241
	Суп "Харчо"	200	15,34	16,26	23,78	303,58	101
	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	50	0,74	2,50	0,53	27,52	21
ИТОГО ЗА ОБЕД		**710**	**37,94**	**34,74**	**44,71**	**647,58**	
ПОЛДНИК	Чай-заварка	180	0,36	0,00	0,07	3,44	375
	Пряники	50	0,96	0,56	15,54	67,16	8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**230**	**1,32**	**0,56**	**15,61**	**70,6**	
УЖИН	Чай-заварка	180	0,36	0,00	0,07	3,44	375
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,72	4,52	17,06	128,56	120
ИТОГО ЗА УЖИН		**380**	**5,08**	**4,52**	**17,13**	**132**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1870**	**55,04**	**54,78**	**156,04**	**1341,62**	
День 8							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	30/5	0,69	1,19	4,65	32,07	6
	Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,23	20,82	134,25	303
	Какао с молоком	180	3,49	3,42	22,55	136,22	382
	Конфеты неглазурованные	15	0,05	0,15	1,20	6,03	17
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**375**	**7,47**	**8,99**	**49,22**	**308,57**	
10:00	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,50	144	338
ИТОГО ЗА 10:00		**150**	**2,25**	**0,75**	**31,50**	**144**	
ОБЕД	Хлеб	30	0,00	0,00	0,00	0	1
	Рассольник	200	15,52	12,78	22,02	265,3	94
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Гуляш из печени	80	11,10	7,21	5,81	133,49	260
	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	22,00	91,44	388
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71

ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**30,68**	**24,64**	**73,38**	**640,59**	
ПОЛДНИК	Йогурт	100	7,00	2,00	3,00	73	16
	Печенье	40	1,20	1,89	11,98	66,74	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**140**	**8,20**	**3,89**	**14,98**	**139,74**	
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,36	0,00	12,62	53,57	376
	Хачапури с сыром	100	11,47	9,84	40,86	301,31	413
ИТОГО ЗА УЖИН		**280**	**11,83**	**9,84**	**53,48**	**354,88**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1645**	**60,43**	**48,11**	**222,56**	**1587,78**	
День 9							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	30/5	0,69	1,19	4,65	32,07	6
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	200	7,26	10,16	35,68	264,16	182
	Чай с сахаром	180	0,36	0,00	12,62	53,57	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**410**	**8,31**	**11,35**	**52,95**	**349,8**	
10:00	Яблоки	100	0,60	0,60	14,70	70,5	15
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0,60**	**0,60**	**14,70**	**70,5**	
ОБЕД	Хлеб	30	0,00	0,00	0,00	0	1
	Суп гороховый с гренками	200	21,24	13,56	41,48	373,34	119
	Рис отварной с овощами	150	4,21	4,62	33,93	194,49	305
	Рыба припущенная овощами (кета)	80/10	13,94	10,11	0,94	151,21	227
	Напиток из облепихи	180	0,22	0,97	11,81	57,85	387
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,11	0,04	0,76	3,58	71
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**39,72**	**29,30**	**88,92**	**780,47**	
ПОЛДНИК	Чай-заварка	180	0,36	0,00	0,07	3,44	375
	Зефир	40	0,10	0,01	9,58	39,12	3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**220**	**0,46**	**0,01**	**9,65**	**42,56**	
УЖИН	Чай-заварка	180	0,36	0,00	0,07	3,44	375
	Хлеб	30	0,00	0,00	0,00	0	1
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,72	4,52	17,06	128,56	120
ИТОГО ЗА УЖИН		**410**	**5,08**	**4,52**	**17,13**	**132**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1840**	**54,17**	**45,78**	**183,35**	**1375,33**	
День 10							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	30/5	0,69	1,19	4,65	32,07	6
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200	8,02	11,26	33,14	271,4	183
	Чай с сахаром	180	0,36	0,00	12,62	53,57	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**410**	**9,07**	**12,45**	**50,41**	**357,04**	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	2
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**55**	

ОБЕД	Хлеб	30	0,00	0,00	0,00	0	1
	Борщ со сметаной	200	16,92	15,06	32,08	332,64	81
	Запеканка картофельная (рулет) с говядиной, с маслом сливочным	80	1,36	4,50	10,67	88,84	284
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,41	1,05	1,42	16,76	326
	Напиток из брусники	180	0,07	0,05	9,72	40,05	30
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
ИТОГО ЗА ОБЕД		**570**	**19,61**	**24,27**	**58,85**	**533,97**	
ПОЛДНИК	Печенье	40	1,20	1,89	11,98	66,74	12
	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**140**	**3,90**	**4,39**	**22,78**	**145,74**	
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,36	0,00	12,62	53,57	376
	Хлеб	30	0,00	0,00	0,00	0	1
	Каша вязкая молочная "Дружба" из риса и пшена с маслом сливочным	200	0,00	0,00	5,20	21,2	175
ИТОГО ЗА УЖИН		**410**	**0,36**	**0,00**	**17,82**	**74,77**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1630**	**33,35**	**41,19**	**162,96**	**1166,52**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**17500**	**557,61**	**548,95**	**1835,46**	**14630,43**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1750**	**55,76**	**54,89**	**183,55**	**1463,04**	