

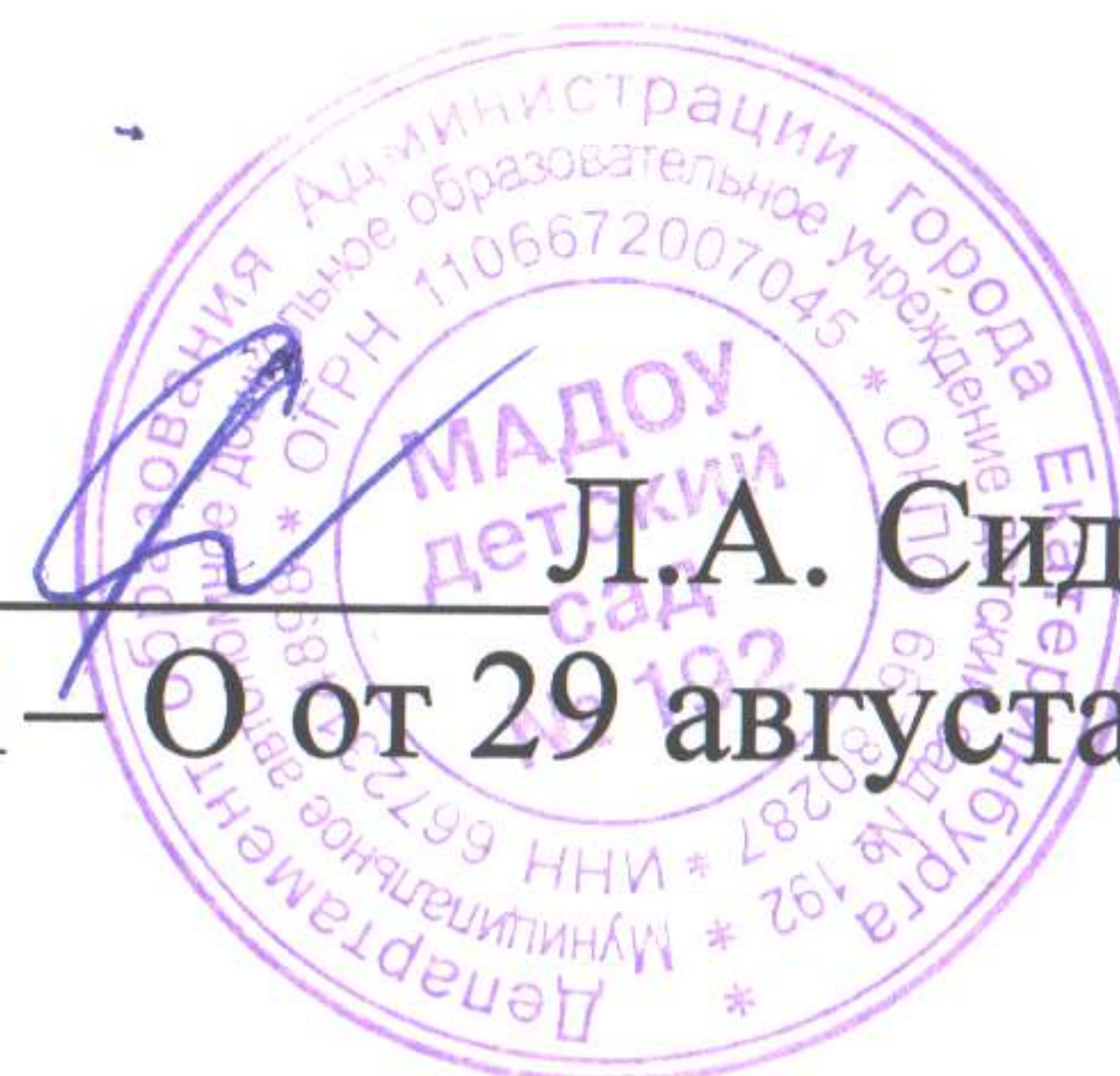
**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 192**

Утверждаю

Заведующий

Приказ № 20/1-О от 29 августа 2025 года

Л.А. Сидорова



Примерное 10 –дневное меню

для детей 3-7 лет

С 10,5-часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 (понедельник)								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150,00	4,60	4,71	24,12	157,71		7.2/4/1
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,60	8,20	16,00	145,79		7.357/4
	Какао с молоком	180,00	2,90	2,66	20,70	126,60		7.14/10/5
Итого завтрак		375,00	12,10	15,57	60,82	430,10	0,00	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00		7.031-1
Итого второй завтрак		200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым луком	45,00	0,79	3,43	6,49	65,13		4.34/1
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150,00	1,45	2,25	15,07	71,81		7.165-1
	Бигус	200,00	10,16	11,66	29,54	228,58		7.061/3
	Компот из сухофруктов	150,00	0,36	0,02	13,26	57,80		7.115/1
	Хлеб пшеничный	15,00	0,15	0,14	7,51	34,65		7.144
	Хлеб ржаной	30,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.002/1
Итого обед		590,00	13,18	17,51	73,57	530,37	0,00	
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	180,00	6,30	7,40	11,27	112,75		7.21/2/2
	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,37	36,95		7.354/6
	Вафли	25,00	0,80	2,20	20,23	87,50		7.015/1
	Хлеб пшеничный	15,00	0,15	0,14	7,51	34,65		7.144
Итого полдник		370,00	7,25	9,74	46,38	271,85	0,00	
Итого за 1 день		1535,00	33,53	43,02	200,97	1324,32	0,00	

День 2 (вторник)

Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150,00	4,18	4,76	21,13	134,38		4.4/4
	Батон с маслом, сыром	33,00	3,58	7,59	17,64	123,65		7.н035/2
	Чай с молоком	180,00	1,18	1,27	10,09	60,66		2021/30/10
Итого завтрак		363,00	8,94	13,62	48,86	318,69	0	
Второй завтрак	Груша	180,00	0,65	0,49	16,69	76,14	10	7.305/1
Итого второй завтрак		180,00	0,65	0,49	16,69	76,14	10	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	40,00	0,90	6,08	6,10	67,65		7.19/1/2
	Щи из капусты (вегетарианские) со сметаной	180,00	1,42	2,50	7,30	58,00		7.8/2/2
	Картофельное пюре	120,00	0,46	0,61	19,80	89,60		7.64с
	Биточки из курицы	60,00	8,50	8,78	24,85	146,26		7.019
	Компот из сухофруктов	150,00	0,36	0,02	13,26	57,80		7.115/1
	Хлеб пшеничный	15,00	0,15	0,14	7,51	34,65		7.144
	Хлеб ржаной	30,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.002/1
Итого обед		595,00	12,06	18,14	80,52	526,36	0	
Уплотненный полдник	Суфле творожное	150,00	18,02	27,76	20,43	450,82		7.19/5/1
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,31	8,60	49,15		7.004
	Хлеб пшеничный	15,00	0,15	0,14	7,51	34,65		7.144
	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,37	36,95		7.354/6
Итого полдник		330,00	19,28	29,21	43,91	571,57	0	
Итого за 2 день		1468,00	40,93	61,46	189,98	1492,76	10	

День 3 (среда)

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150,00	4,90	5,01	16,65	136,22		7.043
	Батон с маслом, сыром	33,00	3,58	7,59	17,64	123,65		7.н035/2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,53	15,46	105,4		7.067
Итого завтрак		363,00	11,00	15,13	49,75	365,27		
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00		7.031-1
Итого второй завтрак		200,00	1,00	0,20	20,20	0,00		
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40,00	0,48	2,03	6,92	43,25		7.12/1/2
	Свекольник вегетарианский со сметаной	150,00	1,36	3,33	11,08	78,68		7.258
	Рыба, запеченная в молочном соусе	50,00	5,54	1,42	4,53	59,76		7.6/7/3
	Рис припущенный с овощами	120,00	3,28	9,74	25,97	175,20		7.179/1
	Напиток из шиповника	150,00	0,24	0,00	13,64	56,37		7.063
	Хлеб пшеничный	15,00	0,15	0,14	7,51	34,65		7.144
	Хлеб ржаной	30,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.002/1
Итого обед		555,00	11,32	16,67	71,35	520,31	0	
Уплотненный полдник	Чай с лимоном	150,00	0,03	0,00	9,71	41,04		7.022-3
	Омлет натуральный	150,00	11,78	15,09	4,80	220,87		7.н038/5
	Вафли	25,00	0,80	0,70	20,23	87,50		7.015/1
	Хлеб пшеничный	15,00	0,15	0,14	7,51	34,65		7.144
Итого полдник		340,00	12,76	15,93	42,25	384,06	0	
Итого за 3 день		1458,00	36,08	47,93	183,55	1269,64	0	

День 4 (четверг)								
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	150,00	3,93	5,36	16,85	146,19		7.н119с
	Батон с маслом, сыром	33,00	3,58	7,59	17,64	123,65		7.н035/2
	Какао с молоком	180,00	2,90	2,70	20,10	126,61		7.14/10/5
Итого завтрак		363,00	10,41	15,65	54,59	396,45	0,00	
Второй завтрак	Яблоко	170,00	0,59	0,59	17,67	33,66		7.303
Итого второй завтрак		170,00	0,59	0,59	17,67	33,66	0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40,00	0,44	3,36	1,74	36,80		7.7/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150,00	1,31	2,30	9,10	67,09		7.20/2/2
	Суфле из мяса кур паровое	60,00	8,82	9,00	5,17	151,20		7.8/9/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150,00	7,43	7,39	46,00	270,60		7.44/3
	Соус сметанный	15	0,16	1,21	0,6	15,78		7.6/11/3
	Компот из сухофруктов	150,00	0,36	0,02	13,26	57,80		7.115/1
	Хлеб пшеничный	15,00	0,15	0,14	7,51	34,65		7.144
	Хлеб ржаной	30,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.002/1
Итого обед		610,00	18,94	23,43	85,08	706,32	0	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150,00	10,45	13,28	38,73	343,63		7.н180/2
	Булочка посадская с повидлом	80,00	6,55	7,46	20,27	254,40		7.1241/1
	Хлеб пшеничный	15,00	0,15	0,14	7,51	34,65		7.144
	Биокефир	200	1	1,25	4,27	32,7		7.403/12
Итого полдник		445,00	18,15	22,13	70,78	665,38	0	
Итого за 4 день		1588,00	48,09	61,80	228,12	1801,81	0	

День 5 (пятница)

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150,00	4,60	6,64	28,17	165,27		7.7/4
	Батон с маслом, сыром	33,00	2,97	5,11	13,36	102,65		7.189
	Какао с молоком	180,00	2,86	2,66	20,71	126,61		7.14/10/5
Итого завтрак		363,00	10,43	14,41	62,24	394,53	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00		7.031-1
Итого второй завтрак		200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	40,00	0,54	1,39	4,91	30,98		7.8/1/4
	Суп-пюре из разных овощей	150,00	1,41	2,90	6,65	63,30		7.27/2
	Жаркое по - домашнему	180,00	11,92	12,96	38,38	258,41		7.н070
	Хлеб ржаной	30,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.002/1
	Компот из сухофруктов	150,00	0,36	0,02	13,26	57,80		7.115/1
	Хлеб пшеничный	15,00	0,15	0,14	7,51	34,65		7.144
Итого обед		565,00	14,65	17,42	72,41	517,54	0	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	130,00	6,06	5,27	28,27	198,63		7.43-2/3/2
	Хлеб пшеничный	15,00	0,15	0,14	7,51	34,65		7.144
	Печенье	20,00	2,10	1,24	15,36	83,60		7.308/6
	Чай с молоком	180,00	2,18	1,27	10,09	60,66		2021/30/10
Итого полдник		345,00	10,49	7,92	61,23	377,54	0	
Итого за 5 день		1473,00	36,57	39,95	216,08	1381,61	0	

День 6 (понедельник)

Завтрак	Каша манная молочная со сливоч. маслом	150,00	3,44	4,96	30,96	132,76		7.н066
	Батон с маслом, сыром	33,00	3,58	7,59	17,64	123,65		7.н035/2
	Какао с молоком	180,00	2,86	2,66	20,71	126,61		7.14/10/5
Итого завтрак		363,00	9,88	15,21	69,31	383,02	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00		7.031-1
Итого второй завтрак		200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0	
Обед	Салат с белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40,00	0,68	2,3	4,55	39		4.4./1
	Уха рыбацкая	150,00	5,13	1,75	8,27	82,57		7.30/2/2
	Каша перловая	120,00	3,66	4,42	37,90	174,32		7.142/1
	Гуляш из мяса свинины	60,00	8,64	7,54	3,55	89,30		7.11/8/1-1
	Хлеб пшеничный	15,00	0,15	0,14	7,51	34,65		7.144
	Хлеб ржаной	30,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.002/1
	Компот из сухофруктов	150,00	0,36	0,02	13,26	57,80		7.115/1
Итого обед		565,00	18,89	16,18	76,74	550,04	0	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,37	36,95		7.354/6
	Омлет натуральный	150,00	11,78	15,09	4,80	220,87		7.н038/5
	Хлеб пшеничный	15,00	0,15	0,14	7,51	34,65		7.144
	Печенье	20,00	2,10	1,24	15,36	83,60		7.308/6
Итого полдник		335,00	14,03	16,47	35,04	376,07	0	
Итого за 6 день		1463,00	43,80	48,06	201,29	1401,13	0	

День 7 (вторник)

Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,08	5,89	23,8	168,96		7.6/4/2
	Батон с маслом	36	2,2	5,2	14,59	115,38		7.035/3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,53	15,46	94,06		7.067
Итого завтрак		366	9,8	13,62	53,85	378,4	0	
Второй завтрак	Апельсин	200,00	1,26	0,28	14,42	56,00		7.297
Итого второй завтрак		200	1,26	0,28	14,42	56	0	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40,00	0,48	3,65	6,92	43,30		7.12/1/4
	Суп из овощей на курином бульоне	150,00	1,14	0,80	9,52	49,04		7.106
	Плов из мяса кур	200	18,35	18,03	40,78	384,81		7.4/9/2
	Хлеб пшеничный	15,00	0,15	0,14	7,51	34,65		7.144
	Компот из яблок и изюма	150	0,07	0,01	13,05	54,06		4.2/10
	Хлеб ржаной	30	0,27	0,01	1,7	72,4		7.002/1
Итого обед		585	20,46	22,64	79,48	638,26	0	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150,00	19,91	24,41	19,01	418,16		7.9/5/2
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,31	8,60	49,15		7.004
	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,37	36,95		7.354/6
	Хлеб пшеничный	15,00	0,15	0,14	7,51	34,65		7.144
Итого полдник		330	21,165	25,86	42,485	538,905	0	
Итого за 7 день		1481	52,685	62,4	190,235	1611,565	0	

День 8 (среда)

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150,00	3,40	5,01	24,15	136,22		7.043
	Батон с маслом, сыром	33,00	2,97	5,11	13,36	102,65		7.189
	Чай с молоком	180,00	2,18	1,27	10,09	60,66		2021/30/10
Итого завтрак		363,00	8,55	11,39	47,60	299,53	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00		7.031-1
Итого второй завтрак		200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0	
Обед	Икра кабачковая	40,00	0,80	3,60	4,40	49,48		7.275/2
	Борщ со сметаной	150,00	1,33	5,08	15,90	74,61		7.2/2/2
	Картофельное пюре	120,00	0,46	0,61	9,83	22,60		7.64с
	Биточки рыбные	60,00	11,27	7,51	19,95	196,38		7.355-1
	Компот из сухофруктов	150,00	0,36	0,02	13,95	57,80		7.115/1
	Хлеб пшеничный	15,00	0,15	0,14	7,51	34,65		7.144
	Хлеб ржаной	30,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.002/1
Итого обед		565,00	14,64	16,97	73,24	507,92	0	
Уплотненный полдник	Рис в молоке со сливочным маслом	150,00	2,44	4,10	10,80	101,22		7.н253/3
	Хлеб пшеничный	15,00	0,15	0,14	7,51	34,65		7.144
	Сдоба "Изюминка"	70,00	9,36	10,66	28,96	430,86		3.8/12/4
	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,37	36,95		7.354/6
Итого полдник		385,00	11,95	14,90	54,64	603,68	0	
Итого за 8 день		1513,00	36,14	43,46	195,68	1503,13	0	

День 9 (четверг)

Завтрак	Каша из пшена и риса молочная	150,00	1,82	3,49	15,04	112,29		7.н091/1
	Батон с маслом	36,00	2,20	5,20	14,59	115,38		7.035/3
	Кофейный напиток с молоком	180,00	5,52	2,54	15,44	105,42		7.067/1
Итого завтрак		366,00	9,54	11,23	45,07	333,09	0	
Второй завтрак	Апельсин	180,00	1,13	0,25	12,97	50,40		7.297
Итого второй завтрак		180,00	1,13	0,25	12,97	50,40	0	
Обед	Салат из свеклы с изюмом	30,00	0,40	2,21	6,62	49,18		7.332
	Суп-пюре гороховый	150,00	7,48	1,98	21,06	138,06		7.29/2/2
	Гуляш из мяса куры	60,00	8,08	8,54	2,41	119,57		7.190-1с/3
	Макаронные изделия отварные	120,00	4,70	2,78	32,73	185,69		7.н151-6
	Напиток из шиповника	150,00	0,24	0,00	13,64	56,37		7.063
	Хлеб ржаной	30,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.002/1
	Гренки	15,00	1,29	1,40	8,21	41,58		7.34/2/4
Итого обед		555,00	22,46	16,92	86,37	662,85	0	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	150	18,42	27,67	26,62	426,46		7.14/5/1
	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,37	36,95		7.354/6
	Соус молочный	20,00	0,48	1,01	2,98	25,07		7.2/11/2
	Хлеб пшеничный	15,00	0,15	0,14	7,51	34,65		7.144
Итого полдник		335,00	19,05	28,82	44,48	523,13	0	
Итого за 9 день		1436,00	52,18	57,22	188,89	1569,47	0	

День 10 (пятница)

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150,00	4,08	5,77	16,86	149,12		7.127
	Батон с маслом	36,00	2,20	4,20	14,59	98,38		7.035/3
	Кофейный напиток с молоком	180	5,52	2,54	15,44	105,42		7.067/1
Итого завтрак		366,00	11,80	12,51	46,89	352,92	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	2,00	92,40		7.031-1
Итого второй завтрак		200,00	1,00	0,20	2,00	92,40	0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40,00	0,44	3,50	1,77	36,80		7.7/1/2
	Щи из капусты (вегетарианские) со сметаной	180,00	1,42	2,50	7,30	58,00		7.8/2/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120,00	4,69	5,29	33,91	177,60		7.44/3/4
	Печень по-строгановски	60,00	8,80	4,70	1,70	79,42		7.249
	Компот из кураги и изюма	180	0,29	0	17,33	71,13		4.4/10
	Хлеб пшеничный	15,00	0,15	0,14	7,51	34,65		7.144
	Хлеб ржаной	30,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.002/1
Итого обед		625,00	16,06	16,14	71,22	530,00	0	
Уплотненный полдник	Омлет с картофелем запеченный	150,00	9,60	8,73	14,73	191,60		7.4/6/5
	Хлеб пшеничный	15,00	0,15	0,14	7,51	34,65		7.144
	Напиток с витаминами "Витошка"	180,00	0,00	0,00	3,11	14,40		7.507/2
	Печенье	20,00	2,10	1,24	15,36	83,60		7.308/6
Итого полдник		365,00	11,85	10,11	40,71	324,25	0	
Итого за 10 день		1556,00	40,71	38,96	160,82	1299,57	0	

Итого за весь период	14971,00	420,71	504,25	1955,61	14655,00	10	
Среднее значение за период	1497,10	42,07	50,43	195,56	1465,50	1	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за		3,35	3,36	13,28			