

Утверждаю:
Заведующий
МДОУ «Детский сад № 7
«Светлячок» п. Советский

_____ Т.Н. Чепайкина
«01» 08. 2025 г.

**Примерное 10-дневное меню блюд
МДОУ «Детский сад № 7 «Светлячок» п.Советский
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

№ п/ п	Прием пищи	Масса порций, г, мл	Пищевые вещества, гр			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	Завтрак						
1	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180	10,17	12,96	49,5	363,6	0,0	313
2	Чай без сахара	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	391
3	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,2	14,8	95	0,0	б/н, с. 95
4	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,0	213
Всего за завтрак:		450				497,6 (27,6%)		
Обед								
1	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,22	4,05	6,21	81,9	13,3	67
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11,3	0,03	б/н, с. 37
3	Капуста квашеная	50	0,85	0,05	26	13,5	7,35	47
4	Тефтели мясные	80	10,91	12,53	13,79	212	0,061	287
5	Макароны отварные	150	5,68	0,8	31,0	155	0,0	205
6	Компот из смеси с/фр	180	0,4	0,02	25	102	0,4	376
7	Хлеб ржаной	30	2,3	0,42	11,7	53	0,0	б/н, с. 95
8	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,2	14,8	71	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед		707				699,7 (38,87%)		
Полдник								
1	Булочка творожная	80	10,4	4,8	39,7	245,3	0,2	483
2	Молоко	180	5,5	7,34	9,09	101,7	2,46	376
Всего за полдник:		260				347 (19,3)		
Всего за первый день:						1544,3		

№ п/ п	Прием пищи	Масса порций, г, мл	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	ВТОРОЙ ДЕНЬ	Завтрак						
1	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	200	3,09	4,07	32,1	177	0,0	168
2	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119	1,6	397
3	Бутерброд с сыром	30/21	5,8	8,3	14,9	157	0,1	3
Всего за завтрак:		451				453 (25,17%)		
Обед								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,6	2,9	13,8	107	6,6	82
2	Икра свекольная	50	1,12	2,3	6,2	50	3,4	54
3	Биточки рыбные запеченные	70	10,2	3,54	6,7	101	0,72	255
4	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,7	137	18,2	321
5	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	23,8	98	1,7	372
6	Хлеб ржаной	30	2,3	0,42	11,7	53	0,0	б/н, с. 95
7	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,2	14,8	71	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед:		730				617 (34,3%)		
Полдник								
1	Запеканка капустная	155	5,97	12,78	21,92	227	31,6	152
2	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37	0,03	392
Всего за полдник:		355				264 (14,67%)		
Всего за второй день:						1352		

№ п/ п	Прием пищи	Масса порций, г, мл	Пищевые вещества, гр			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	ТРЕТИЙ ДЕНЬ	Завтрак						
1	Каша вязкая молочная пшениная с маслом	200	5,67	5,28	32,6	200	0,0	168
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	101	1,3	395
3	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,3	0,2	14,8	95	0,0	б/н, с. 95
4	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368
Всего за завтрак:		540				440 (24,4%)		
Обед								
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,1	12,4	108	9,0	83
2	Говядина тушеная с овощами в соусе	200	18,9	15,6	8,56	268	4,4	274
3	Компот из яблок с изюмом	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	376
4	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71	0,0	б/н, с. 95
5	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,2	14,8	71	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед:		670				631 (35,1%)		
Полдник								
1	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	90	4,56	3,12	51,1	232	24,7	454
2	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	9,5	39	1,89	393
Всего за полдник:		290				271(15,1%)		
Всего за третий день:						1342		

№ п/ п	Прием пищи	Масса порций, г, мл	Пищевые вещества, гр			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ	Завтрак						
1	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187	0,0	168
2	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	103	1,59	394
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,9	6,3	18,1	142	0,0	1
Всего за завтрак:		440				432 (24%)		
Обед								
1	Борщ с капустой и картофелем	200	5,9	4,6	11,0	105	8,23	57
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11	0,04	б/н, с. 37
3	Плов с мясом птицы	180	17,4	14,57	30,76	323,1	0,9	304
4	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	23,8	98	1,7	372
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,0	б/н, с. 95
6	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,2	14,8	71	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед:		647				661,1 (36,73%)		
Полдник								
1	Макаронные изделия отварные	150	5,68	4,36	27,26	171	0	205
2	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Всего за полдник:		330				260 (14,44%)		
Всего за четвертый день:						1419		

№ п/ п	Прием пищи	Масса порций, г, мг	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	ПЯТЫЙ ДЕНЬ	Завтрак						
1	Каша «Дружба» с маслом	200	6,04	3,39	43,3	200	0,96	175
2	Кофейный напиток	200	2,9	2,0	20,7	101	0,37	396
3	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,06	0,26	19,74	95	0,0	б/н, с. 95
4	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	368
Всего за завтрак:		540				442 (24,56%)		
Среднее за 1 неделю						452,92 (25,16%)		
Обед								
1	Рассольник «Ленинградский»	200	6,1	4,7	13,4	120	6,03	76
2	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	0,04	б/н, с. 37
3	Капуста тушеная с мясом	200	417	7,41	19,17	160	8,5	132
4	Компот из яблок с курагой	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	376
5	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71	0,0	б/н, с. 95
6	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,06	0,26	19,74	95	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед		690				575 (31,94%)		
Среднее за 1 неделю						636,36 (35,35%)		
Полдник								
1	Пирожок с картофельным фаршем	50	7,4	4,7	51,0	128	7,5	736
2	Чай сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37	0,03	392
3	Конфета глазированная	15	0,8	5,2	8,3	82	0,0	410
Всего за полдник:		265				247 (13,72%)		
Всего за пятый день:						1229		
Среднее за 1 неделю						277,8 (15,4%)		

№ п/ п	Прием пищи	Масса порций, г, мг	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	ШЕСТОЙ ДЕНЬ	Завтрак						
1	Макароны отварные	200	7,57	4,63	38,3	217	0,0	205
2	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,3	37	0,03	392
3	Конфета	25	1,33	8,67	13,83	136,7	0,0	13/530
4	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,06	0,26	19,74	95	0,0	б/н, с. 95
Всего за завтрак:		465				485,7 (26,98%)		
Обед								
1	Щи из свежей капусты и картофеля	200	5,8	4,5	6,9	91	14,8	67
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11,3	0,03	б/н, с. 37
3	Голубцы ленивые (мясо птицы)	200	17,6 5	11,3	25,3	219	25,0	298
	Соус сметанный	30	0,53	1,5	2,1	24	0,4	355
4	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,4	376
5	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71	0,0	б/н, с. 95
6	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,06	0,26	19,74	95	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед		697				613,3 (34,07%)		
Полдник								
1	Суп молочный	180	5,8	5,2	18,8	130,5	0,9	93
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,68	0,23	17,27	83	0,0	б/н, с. 95
2	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	9,5	39	1,89	393
Всего за полдник:		415				252,5 (14,03%)		
Всего за шестой день:						1296,8		

№ п/ п	Прием пищи	Масса порций, г, мг	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ	Завтрак						
1	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200/5	5,43	4,23	33,4	193	0,0	168
2	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119	1,6	397
3	Бутерброд с сыром	40/21	6,56	8,36	19,84	181	0,1	3
Всего за завтрак:		461				493 (27,39%)		
Обед								
1	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	8,8	4,8	17,2	131	4,65	81
2	Котлеты рыбные запеченные	70	10,2	3,54	6,7	101	0,72	255
3	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,7	137	18,2	321
	Огурец св.	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45	71
4	Компот из яблок с изюмом	180	0,4	0,02	25,0	102	0,3	376
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02 37	53	0,0	б/н, с. 95
6	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,2	14,8	71	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед:		710				601 (33,39%)		
Полдник								
1	Сдоба обыкновенная	60	4,6	2,8	31,4	169	0	466
2	Йогурт	200	5,8	5	8	102	1,4	401
Всего за полдник:		260				271 (15,06%)		
Всего за седьмой день:						1379		

№ п/ п	Прием пищи	Масса порций, г, мг	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	Завтрак						
1	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	200/5	3,09	4,07	32,1	177	0,0	168
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	101	1,3	395
3	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,06	0,26	19,74	95	0,0	б/н, с. 95
4	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	368
Всего за завтрак:		645				419 (23,28%)		
Обед								
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,1	12,4	108	9,0	83
	Пюре картофельное с морковью	150	2,9	4,6	18	125	18,3	322
	Котлета куриная	75	11,8	12,1	12,5	205	0,63	305
3	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,18	21,4	88,2	1,53	372
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,0	б/н, с. 95
5	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,2	14,8	71	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед:		665				650,2 (36,12%)		
Полдник								
1	Хачапури с сыром	90	10	4,6	51,1	221	0,03	453
3	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	9,5	39	1,89	393
Всего за полдник:		270				260 (14,44%)		
Всего за восьмой день:						1329		

№ п/ п	Прием пищи	Масса порций, г, мл	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, кал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ	Завтрак						
1	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187	0,0	168
2	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	103	1,59	394
3	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,66	6,36	23,04	166	0,0	1
Всего за завтрак:		450				456 (25,33%)		
Обед								
1	Суп картофельный с клецками	200	2,0	4,6	5,4	44	4,0	85
2	Гуляш	70	8,8	7,3	2,38	111	0,004	277
3	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150	8,4	10,8	41,25	303	0,0	313
4	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,4	376
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,0	б/н, с. 95
6	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,2	14,8	71	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед		660				684 (38%)		
Полдник								
1	Ленивые вареники	150	25,1	12,6	25,0	310	0,5	230
2	Чай без сахара	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	391
Всего за полдник:		350				310 (17,22%)		
Всего за девятый день:						1450		

№ п/ п	Прием пищи	Масса порций, г. мг	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ	Завтрак						
1	Каша вязкая молочная манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177	0,0	168
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	101	1,3	395
3	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,06	0,26	19,74	95	0,0	б/н, с. 95
4	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	13/530
Всего за завтрак:		465				417 (23,17%)		
Среднее за 2 неделю						454,14 (25,23%)		
Обед								
1	Борщ с капустой и картофелем с мясом	200	5,9	4,6	11	105	8,23	57
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11,3	0,03	б/н, с. 37
3	Капуста квашеная	50	0,85	0,05	2,6	13,5	7,35	47
4	Жаркое по-домашнему	200	24,4	6,3	21,7	241	8,5	276
5	Компот из яблок и кураги	180	0,4	0,02	25	102	0,4	376
6	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71	0,0	б/н, с. 95
7	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,2	14,8	71	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед:		707				614,8 (34,16%)		
Среднее за 2 неделю						632,66 (35,15%)		
Полдник								
1	Пирожок с яблоками	90	4,9	4,6	41,3	227	0,41	132
2	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,3	37	0,03	392
Всего за полдник:		290				264 (14,67)		
Всего за десятый день:						1265,8		
Среднее за 2 неделю						271,5 (15,08%)		

Дни недели	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность,ккал
	Б	Ж	У	
1 день				
2 день				
3 день				
4 день				
5 день				
Всего				
Средняя за день				
Дни недели	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность,ккал
	Б	Ж	У	

6 день				
7 день				
8 день				
9 день				
10 день				
Всего				
Средняя за день				

Среднесуточный химический состав за 10 дней

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,ккал

