

Н.Н.

Григорьева

Подписано
цифровой подписью:
Н.Н. Григорьева
Дата: 2024.11.25
11:47:46 +03'00'

Утверждено
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №3»
от «25» ноября 2024 г. № 71

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-7 ЛЕТ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД №3»**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг, ценность	Витамин С	№ рец
			БЖУ					
День 1								
Завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным	180	12,38	13,34	30,28	197,33	8	№205 стр214
	Чай с сахаром	200	0,066	0,044	11,1	44,4	0,03	№392 стр312
	Бутерброд с маслом сливочным	45	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 стр95
Итого		425	14,896	20,934	56	377,73	8,03	
2 завтрак:	Сок	200	0,09	0	22,86	95	2	№399 стр315
Итого		200	0,09	0	22,86	95	2	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми /гороховый/	180	2,78	2,66	8,28	68,44	2,94	№81 стр133
	Плов из птицы	210	21,33	19,7	35,68	405,33	0,54	№304 стр 271
	Компот из изюма	60	0,42	1,52	2,7	25,41	9,73	№20 стр 103
	Хлеб ржаной	180	0,3	0,1	13,8	56,9	0	№54-4хн стр329
		50	3,15	0,6	13,1	86,85	0	
Итого	Молоко кипяченое	680	27,98	24,58	73,56	642,93	13,21	
Полдник:	Кондитерское изделие	40	1,5	2	14,8	83,3	-	
		50	5,92	7,5	36,25	118,75	0	
Итого	Каша гречневая вязкая	90	7,42	9,5	51,05	202,05	0	
Ужин:	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	6,76	27,36	194	0	№314 стр278
	Хлеб пшеничный	200	3,17	2,68	15,95	101	1,3	№395 стр313
	Хлеб пшеничный	50	5,92	7,5	36,25	118,75	0	
Итого		450	15,19	16,94	79,56	413,75	1,3	
Итого за день		1950	64,236	64,764	233,76	1574,3	24,32	
День 2								
Завтрак:	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	180	2,88	4,58	19,32	129,6	-	№185 стр195
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397 стр314
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	-	№3 стр 96
Итого		440	13,23	16,22	54,53	416,6	1,43	
2 завтрак:	Напиток из шиповника	200	0,8	0,8	17,6	88	40	№54-13хн стр337

Итого		200	0,8	0,8	17,6	88	40	
Обед:	Свекольник	180	4,6	2,64	10,86	85,77	5,4	№54-18с стр 61
	Котлеты рыбные любительские	70	9,63	3,13	7,8	98	2,48	№256 стр 240
	Картофельное пюре (гарнир)	140	2,65	4,16	17,71	118,95	15,73	№321 стр280
	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,56	2,03	3,6	33,88	12,97	№20 стр 103
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	№376 стр304
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,6	13,1	86,85	0	
Итого		670	20,92	12,58	73,9	508,2	36,88	
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	1,3	№395 стр313
	Хлеб пшеничный	50	5,92	7,5	36,25	118,75	0	
Итого		250	9,09	10,18	52,2	219,75	1,3	
Ужин:	Сырники из творога	200	37,32	25,33	22,37	466,67	0,39	№231 стр225
	Соус сметанный	50	0,9	2,48	3,5	40,05	0,68	№354 стр295
	Чай с сахаром	200	0,066	0,044	11,1	44,4	0,03	№392 стр312
	Хлеб пшеничный	50	5,92	7,5	36,25	118,75	0	
Итого		500	44,206	35,354	73,22	669,87	1,1	
Итого за день		2060	88,246	75,134	271,45	1902,4	80,71	
День 3								
Завтрак:	Каша рисовая вязкая	180	2,73	4,45	28,34	164,32	-	№314 стр278
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	1,3	№395 стр313
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	-	№3 стр 96
Итого		440	12,58	15,58	63,68	445,32	1,3	
2 завтрак:	Сок	200	0,09	0	22,86	95	2	№399 стр315
Итого		200	0,09	0	22,86	95	2	
Обед:	Суп картофельный с вермишелью	180	2,15	2,27	13,7	83,8	6,6	№82 стр133
	Капуста тушеная с мясом птицы	210	16,83	8,16	10,33	182,84	43	№54-32м стр237
	Кисель	180	0,06	0	16,69	67,05	0,05	№383 стр307
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,6	13,1	86,85	0	
Итого		620	22,19	11,03	53,82	420,54	49,65	
Полдник:	Напиток из шиповника	200	0,54	0,6	11,06	53,79	65,88	№54-13хн стр337
	Хлеб пшеничный	50	5,92	7,5	36,25	118,75	0	
Итого		250	6,46	8,1	47,31	172,54	65,88	

Ужин:	<i>Оладьи с джемом</i>	250	<i>17,53</i>	<i>12,49</i>	<i>86,33</i>	<i>642,3</i>	<i>0,83</i>	<i>№449 стр339</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	200	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>9,32</i>	<i>37,33</i>	<i>0,03</i>	<i>№392 стр312</i>
Итого		450	17,58	12,51	95,65	679,63	0,86	
Итого за день		1960	58,9	47,22	283,32	1813	119,69	
День 4								
Завтрак:	<i>Каша овсяная вязкая</i>	180	<i>5,4</i>	<i>7,2</i>	<i>21,87</i>	<i>186,3</i>	<i>0,47</i>	<i>№314 стр278</i>
	<i>Какао с молоком</i>	200	<i>3,67</i>	<i>3,19</i>	<i>15,82</i>	<i>107</i>	<i>1,43</i>	<i>№397 стр314</i>
	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	45	<i>2,45</i>	<i>7,55</i>	<i>14,62</i>	<i>136</i>	-	<i>№1 стр95</i>
Итого		425	11,52	17,94	52,31	429,3	1,9	
2 завтрак:	<i>Фрукты</i>	100	<i>0,2</i>	<i>0,05</i>	<i>9,2</i>	<i>37,9</i>	<i>0</i>	<i>№54-4хн стр329</i>
Итого		100	0,33	0,3	7,6	32,66	40	
Обед:	<i>Суп картофельный с пишенной крупой</i>	180	<i>1,73</i>	<i>2,27</i>	<i>11,43</i>	<i>73,2</i>	<i>6,6</i>	<i>№80 стр 132</i>
	<i>Оладьи из печени по-купечески</i>	70	<i>12,25</i>	<i>8,09</i>	<i>11,07</i>	<i>164,02</i>	<i>7,55</i>	<i>№54-35м стр242</i>
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	140	<i>4,78</i>	<i>3,91</i>	<i>22,91</i>	<i>145,99</i>	-	<i>№317 стр279</i>
	<i>Компот из свежих плодов</i>	180	<i>0,45</i>	<i>0,1</i>	<i>33,99</i>	<i>138,6</i>	<i>0,72</i>	<i>№374 стр303</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	<i>3,15</i>	<i>0,6</i>	<i>13,1</i>	<i>86,85</i>	<i>0</i>	
Итого		620	22,36	14,97	92,5	608,66	14,87	
Полдник:	<i>Молоко кипяченое</i>	200	<i>6,08</i>	<i>4,97</i>	<i>10,06</i>	<i>113,33</i>	<i>2,72</i>	<i>№400 стр315</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	<i>5,92</i>	<i>7,5</i>	<i>36,25</i>	<i>118,75</i>	<i>0</i>	
Итого		250	12	12,47	46,31	232,08	2,72	
Ужин:	<i>Пудинг со сгущенкой</i>	200	<i>6,95</i>	<i>11,72</i>	<i>65,24</i>	<i>394,67</i>	<i>0,07</i>	<i>№195 стр204</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	200	<i>0,066</i>	<i>0,044</i>	<i>11,1</i>	<i>44,4</i>	<i>0,03</i>	<i>№392 стр312</i>
Итого		400	7,016	11,764	76,34	439,07	0,1	
Итого за день		1795	53,226	57,444	275,06	1741,8	59,59	
День 5								
Завтрак:	<i>Омлет натуральный</i>	180	<i>18,51</i>	<i>35,66</i>	<i>3,26</i>	<i>410,3</i>	<i>0,32</i>	<i>№215 стр219</i>
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	<i>3,17</i>	<i>2,68</i>	<i>15,95</i>	<i>101</i>	<i>1,3</i>	<i>№395 стр313</i>
	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	45	<i>2,45</i>	<i>7,55</i>	<i>14,62</i>	<i>136</i>	-	<i>№1 стр95</i>
Итого		425	24,13	45,89	33,83	647,3	1,62	
2 завтрак:	<i>Компот из изюма</i>	100	<i>0,2</i>	<i>0,05</i>	<i>9,2</i>	<i>37,9</i>	<i>0</i>	<i>№54-4хн стр329</i>
Итого		100	0,2	0,05	9,2	37,9	0	
Обед:	<i>Салат из свежей капусты с морковью</i>	60	<i>0,56</i>	<i>2,03</i>	<i>3,6</i>	<i>33,88</i>	<i>12,97</i>	<i>№20 стр 103</i>

	<i>Суп картофельный с рисовой крупой</i>	180	1,57	2,13	11,65	72,6	6,6	№80 стр132
	<i>Жаркое –по домашнему из курицы</i>	210	19,86	4,93	14,13	180,53	8,21	№54-33м стр239
	<i>Кисель</i>	200	0,06	0	16,69	67,05	0,05	№383 стр307
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,15	0,6	13,1	86,85	0	
Итого		700	25,2	9,69	59,17	440,91	27,83	
Полдник:	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,066	0,044	11,1	44,4	0,03	№392 стр312
	<i>Булочка домашняя</i>	50	5,5	1,18	31,33	158,4		№469 стр352
Итого		250	5,566	1,224	42,43	202,8	0,03	
Ужин:	<i>Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)</i>	200	5	5,83	24,17	168,83	0,53	№54-16к стр98
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,066	0,044	11,1	44,4	0,03	№392 стр312
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	5,92	7,5	36,25	118,75	0	
Итого		450	10,986	13,374	71,52	331,98	0,56	
Итого за день		1925	66,082	70,228	216,15	1660,9	30,04	
День 6								
Завтрак:	<i>Каша гречневая жидкая с сахаром и маслом</i>	180	6,09	6,67	5,41	194	0	№314 стр278
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,26	2,83	16,59	95,11	1,27	№397 стр314
	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 стр95
Итого		420	11,8	17,05	36,62	425,11	1,27	
2 завтрак:	<i>Сок</i>	200	0,3	0,2	19,6	83	2,4	№399 стр315
Итого		200	0,3	0,2	19,6	83	2,4	
Обед:	<i>Щи из свежей капусты</i>	180	1,36	3,85	5,35	61,6	16,03	№66 стр126
	<i>«Ежики»</i>	200	18,23	18,46	17,08	307,15	1,75	№54-15м стр215
	<i>Салат из свеклы</i>	60	0,42	1,52	2,7	25,41	9,73	№20 стр 103
	<i>Компот из изюма</i>	200	0,3	0,1	13,8	56,9	0	№54-4хн стр329
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,15	0,6	13,1	86,85	0	
Итого		690	23,46	24,53	52,03	537,91	27,51	
Полдник:	<i>Молоко кипяченое</i>	200	6,08	4,97	10,06	113,33	2,72	№400 стр315
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	5,92	7,5	36,25	118,75	0	
Итого		250	12	12,47	46,31	232,08	2,72	
Ужин:	<i>Запеканка из творога</i>	150	28,06	18,21	27,43	404,8	0,38	№237 стр229
	<i>Соус сметанный</i>	40	0,69	1,99	2,8	32,04	0,53	№354 стр295

	Хлеб пшеничный	30	5,92	7,5	36,25	118,75	0	
	Чай с сахаром	180	0,066	0,044	11,1	44,4	0,03	№392 стр312
Итого		400	34,736	27,744	77,58	599,99	0,94	
Итого за день		1960	81,76	78,82	213,81	1809,8	34,84	
День 7								
Завтрак:	Каша пшеничная жидкая с маслом	180	4,39	4,3	27	164,27	-	№185 стр 195
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	1,3	№395 стр313
	Бутерброд с маслом сливочным	45	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 стр95
Итого		425	10,01	14,53	57,57	401,27	1,3	
2 завтрак:	Напиток из шиповника	200	0,33	0,3	7,6	32,66	40	№54-13хн стр337
Итого		200	0,33	0,3	7,6	32,66	40	
Обед:	Суп с рыбными консервами	180	6,87	6,72	11,45	133,8	7,29	№87 стр136
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	7,52	5,27	33,49	211,29	-	№313 стр277
	Субпродукты по - строгановски	70	11,66	11,07	4,66	165,66	8,68	
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	№376 стр304
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,6	13,1	86,85	0	
Итого		630	29,53	23,68	83,53	682,35	16,27	
Полдник:	Напиток из повидла	200	1,33	0	22,25	89,4	0,06	№383 стр307
	Кондитерское изделие	40	1,5	2	14,8	83,3	-	
Итого		240	2,83	2	37,05	172,7	0,06	
Ужин:	Винегрет овощной	200	2,72	12,46	16,88	189,6	20,5	№45 стр113
	Чай с сахаром	200	0,066	0,044	11,1	44,4	0,03	№392 стр312
	Хлеб пшеничный	50	5,92	7,5	36,25	118,75	0	
Итого		450	8,706	20,004	64,23	352,75	20,53	
Итого за день		1945	58,95	67,42	267,39	1804	78,16	
День 8								
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом с сыром	180	12,2	11,3	34,9	290,4	-	№ 206 стр214
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397 стр314
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 стр95
Итого		420	18,32	22,04	65,34	533,4	1,43	

2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,2	19,6	83	2,4	№399 стр315
Итого		100	0,33	0,3	7,6	32,66	40	
Обед:	Суп картофельный с овсяной крупой	180	1,6	2,17	11,65	72,57	6,59	№80 стр 132
	Рагу овощное с курой	200	20,83	7	17,66	217,33	11,36	№54-27м стр230
	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,1	33,99	138,6	0,72	№374 стр303
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,6	13,1	86,85	0	
Итого		610	26,03	9,87	76,4	515,35	18,67	
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	1,3	№395 стр313
	Хлеб пшеничный	50	5,92	7,5	36,25	118,75	0	
Итого		250	9,09	10,18	52,2	219,75	1,3	
Ужин:	Биточки манные	200	8,53	6,25	50,41	292	0,65	№199 стр207
	Сгущенное молоко	50	4	4,24	28	165	-	
	Чай с сахаром	200	0,066	0,044	11,1	44,4	0,03	№392 стр312
Итого		450	12,596	10,534	89,51	501,4	0,68	
Итого за день		1830	60,75	47,01	286,1	1707,2	62,08	
День 9								
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	200	11,24	23,38	9,32	292,9	1,23	№219 стр220
	Чай с сахаром	200	0,066	0,044	11,1	44,4	0,03	№392 стр312
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 стр95
Итого		440	13,756	30,974	35,04	473,3	1,26	
2 завтрак:	Сок	200	0,33	0,3	7,6	32,66	40	№54-13хн стр337
Итого		200	0,3	0,2	19,6	83	2,4	
Обед:	Рассольник	180	1,29	4,04	10,44	83,4		
	Котлета рубленая из птицы	70	10,49	10,79	10,89	183,17	0,47	№305 стр271
	Рис отварной рассыпчатый с маслом	140	3	4,1	31,6	181		
	Компот из сухофруктов	50	0,42	1,52	2,7	25,41	9,73	№20 стр 103
	Хлеб ржаной	200	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	№376 стр304
		50	3,15	0,6	13,1	86,85	0	
Итого	Кисель	690	18,68	21,07	89,56	644,58	10,5	
Полдник:	Хлеб пшеничный	200	1,33	0	22,25	89,4	0,06	№383 стр307
		50	1,4	1	23,3	177		
Итого	Каши пшеничная жидкая с маслом	250	2,73	1	45,55	266,4	0,06	

Ужин:	Какао с молоком	200	6,86	6,71	42,17	256,68	-	№185 стр 195
	Хлеб пшеничный	200	4,08	3,54	17,58	118,89	1,59	№397 стр314
	Хлеб пшеничный	50	5,92	7,5	36,25	118,75	0	
Итого		450	16,86	17,75	96	494,32	1,59	
Итого за день		2030	55,186	74,344	324,32	1942,1	15,81	
День 10								
Завтрак:	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	180	2,88	4,58	19,32	129,6	-	№185 стр195
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	1,3	№395 стр313
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	-	№3 стр 96
Итого		440	12,73	15,71	54,66	410,6	1,3	
2 завтрак:	Напиток из шиповника	200	0,33	0,3	7,6	32,66	40	№54-13хн стр337
Итого		200	0,33	0,3	7,6	32,66	40	
Обед:	Суп картофельный	180	1,87	2,25	13,31	81	9,6	№77 стр131
		50	0,56	2,03	3,6	33,88	12,97	№20 стр 103
	Гречневая каша рассыпчатая с отварной курой	210	7,52	5,27	33,49	211,29	-	№313 стр277
	Кисель	180	0,06	0	16,69	67,05	0,05	№383 стр307
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,6	13,1	86,85	0	
Итого		670	13,16	10,15	80,19	480,07	22,62	
Полдник:	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,32	37,33	0,03	№392 стр312
	Гренки	50	4,83	8,03	29,22	208,6	-	№115 стр148
Итого		250	4,88	8,05	38,54	245,93	0,03	
Ужин	Каша пшенная жидкая с маслом и сахаром	180	3,69	4,87	21,07	142,93	-	№185 стр195
	Хлеб пшеничный	50	5,92	7,5	36,25	118,75	0	
	Чай с сахаром	180	0,066	0,044	11,1	44,4	0,03	№392 стр312
Итого		430	9,676	12,414	68,42	306,08	0,03	
Итого за день		1960	65,43	53,59	239,98	1843,7	66,46	