

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МБДОУ – детский сад

№ 16 «Колокольчик»

А.С. Ананьина М.С. Ананьина

Приказ от « *12* » *августа* 20*25* г № *01*



Примерное десятидневное меню

с 3 до 7 лет

МБДОУ – детский сад № 16 «Колокольчик»

на 2025 – 2026 учебный год

Примерное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша Геркулесовая молочная с маслом с сахаром	200/5	7,3	8,5	22,9	196,6	0,8	182
	Чай с молоком	180	3,18	2,81	17,17	107	1,44	413
	Хлеб с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Итого за прием пищи:		12,93	18,86	54,39	439,6	2,24	
II Завтрак								
	Витаминный напиток Вигошка	200	0	0	19	80	20	
	Итого за прием пищи:		0	0	19	80	20	
	Обед:							
	Свекольник со сметаной	200/10	2,64	3,04	16,56	107,12	7,84	95
	Горошница	130	7,28	9,36	35,75	263	0	297
	Котлета из свинины	80	8,85	26,07	12,56	320	0,12	299
	Компот из сухофруктов	180	0	0	12,24	48,78	0	394
	Хлеб	45	2,34	0,18	18	8,9	0	
	Итого за прием пищи:		21,11	38,47	95,11	747,8	7,96	
Полдник:								
	Булочка	70	5,3	3,7	41,7	220,9	0	
	Чай с сахаром	180	0	0	11,4	45,7	0	411
	Итого за прием пищи:		5,3	3,7	53,1	266,6	0	
	Всего за день:		39,44	61,03	221,6	1534	30,2	

Примерное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

2 день

Прием пищи	Наименование блюда (изделий)	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	200/5	6,53	5,97	31,23	205,6	0,4	183
	Хлеб с сыром	30/15	5,04	4,55	12	110	0,11	2
	Какао с молоком	180	4,7	4,14	18	129	0,81	410
	Итого за прием пищи:		16,27	14,66	61,23	444,6	1,32	
II Завтрак								
	Сок	100	0,1	0,13	11,3	46	0,9	
	Итого за прием пищи:		0,1	0,13	11,3	46	0,9	
Обед:								
	Суп пюре картофельный с гренками	200/10	4,32	3,6	20,32	132,24	7,28	85
	Плов с мясом	180	19,2	17,74	32,11	365	0,5	321
	Компот из сухофруктов	180	0	0	12,24	48,78	0	394
	Хлеб	45	2,34	0,18	18	8,9	0	
	Итого за прием пищи:		25,86	21,52	82,67	554,92	7,78	
Полдник:								
	Печенье	60	4,5	5,88	45	248	0	
	Чай с сахаром	180	0	0	11,4	45,7	0	411
	Итого за прием пищи:		4,5	5,88	56,4	293,7	0	
	Всего за день:		46,73	42,19	211,6	1339,22	10	

Примерное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

3 день

Прием пищи	Наименование блюда (изделий)	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Омлет	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Хлеб с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Кофейный напиток	180	2,07	2,43	23,4	122,4	0,09	414
	Итого за прием пищи:		12,04	23,44	39,53	415,4	0,24	
II Завтрак								
	Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52	4,6	
	Итого за прием пищи:		0,26	0,17	13,81	52	4,6	
Обед:								
	Щи со сметаной	200/10	2,72	3,12	19,84	122	10,56	73
	Гуляш из филе курицы	70/30	12,86	6,07	5,6	91	0,9	318
	Макаронные отварные	120	4,6	3,8	22,04	140,44	0	219
	Компот из сухофруктов	180	0	0	12,24	48,78	0	394
	Хлеб	45	2,34	0,18	18	8,9	0	
	Итого за прием пищи:		22,52	13,17	77,72	411,08	11,46	
Полдник:								
	Булочка осенняя	70	1,2	7	34,2	218	0,07	465
	Снежок	180	5,04	4,5	7,2	90	0	
	Итого за прием пищи:		6,24	11,5	41,4	308	0,07	
	Всего за день:		41,06	23	82,8	1186,48	16,37	

Примерное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

4 день

Прием пищи	Наименование блюда (изделий)	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром	200/5	8,5	7,7	29,7	223,07	1,07	184
	Какао с молоком	180	4,7	4,14	18	129	0,81	410
	Хлеб с сыром	30/15	5,04	4,56	12	110	0,11	2
	Итого за прием пищи:		18,24	16,39	59,7	462,07	1,99	
Обед:								
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,71	84	6,6	88
	Ленивые голубцы с курицей	180	15,89	10,17	22,8	246,38	22,53	315
	Компот из сухофруктов	180	0	0	12,24	48,78	0	394
	Хлеб	45	2,34	0,18	18	8,9	0	
	Итого за прием пищи:		20,38	12,62	66,75	388,06	29,13	
Полдник:								
	Запеканка творожно – морковная	130	20,7	13,4	34,7	345,8	0,3	251
	Соус молочный	30	0,6	1,36	4	30,5	0,1	369
	хлеб	30	1,56	0,12	12	56	0	
	Чай с сахаром	180	0	0	11,4	45,7	0	411
	Итого за прием пищи:		22,86	14,88	62,1	478	0,4	
	Всего за день:		61,48	43,89	188,55	1328,13	31,52	

Примерное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом с сахаром	200/5	5	5,9	26,4	175	0,5	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,07	2,43	23,4	122,4	0,09	414
	Хлеб с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Итого за прием пищи:		9,52	15,88	64,42	433,4	0,59	
II Завтрак								
	Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52	4,6	
	Итого за прием пищи:		0,26	0,17	13,81	52	4,6	
Обед:								
	Суп гречневый	200	5,2	5,8	6,4	97,8	1,42	86
	Котлета рыбная	70	9,36	3,29	6,99	94,5	0,3	271
	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	119	15,7	339
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,3	0,01	372
	Компот из сухофруктов	180	0	0	12,24	48,78	0	394
	Хлеб	45	2,34	0,18	18	8,9	0	
	Итого за прием пищи:		20	14,97	63,13	391,28	17,43	
Полдник:								
	Суп манный с гренками	200/10	5,49	5,05	16,1	132	0,98	99
	Чай с сахаром	180	0	0	11,4	45,7	0	411
	хлеб	30	1,56	0,12	12	56	0	
	Итого за прием пищи:		7,05	5,17	39,5	233,7	0,98	
	Всего за день:		36,68	36,19	180,86	1110,38	23,6	

Примерное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша манная молочная с маслом, сахаром	200/5	3,6	4,3	29,4	169,5	0,1	184
	Чай с сахаром	180	0	0	11,4	45,7	0	411
	Хлеб с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Итого за прием пищи:		6,05	11,85	55,42	351,2	0,1	
II Завтрак								
	Вигаминный напиток Витошка	200	0	0	19	80	20	
	Итого за прием пищи:		0	0	19	80	20	
Обед:								
	Борщ со сметаной	200/10	2,56	2,96	14,08	96,16	11,9	63
	Гуляш из говядины	70/30	14,8	13,5	7,1	210,3	1,2	293
	Гречка отварная	120	7	4,9	31	196	0	330
	Компот из сухофруктов	180	0	0	12,24	47,78	0	394
	Хлеб	45	2,34	0,18	18	8,9	0	
	Соус томатный	30	0,4	1,5	1,8	22,5	0,01	372
	Итого за прием пищи:		27,1	23,04	82,42	560,14	13,1	
Полдник:								
	Булочка	70	5,3	3,7	41,7	220,9	0	472
	Чай с сахаром	180	0	0	11,4	45,7	0	411
	Итого за прием пищи:		5,3	3,7	53,1	266,6	0	
	Всего за день:		38,45	38,59	209,94	1257,94	33,2	



Примерное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	200/5	6,53	5,97	31,23	205,6	0,4	183
	Хлеб с сыром	30/15	5,04	4,55	12	110	0,11	2
	Какао с молоком	180	4,7	4,14	18	129	0,81	410
	Итого за прием пищи:		16,27	14,66	61,23	444,6	1,32	
II Завтрак								
	Сок	100	0,1	0,13	11,3	46	0,9	
	Итого за прием пищи:		0,1	0,13	11,3	46	0,9	
Обед:								
	Суп гороховый с гречками	200/10	5,28	3,2	19,04	130,16	5,6	87
	Котлета из свинины	80	8,85	26,07	12,56	320	0,12	299
	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,4	22,6	0,7	366
	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	119	15,7	339
	Компот из сухофруктов	180	0	0	12,24	48,78	0	394
	Хлеб	45	2,34	0,18	18	8,9	0	
	Итого за прием пищи:		19,17	33,65	79,54	626,84	21,42	
Полдник:								
	пряник	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0	
	Чай с сахаром	180	0	0	11,4	45,7	0	411
	Итого за прием пищи:		3,84	2,24	73,56	314,34	0	
	Всего за день:		39,38	50,68	153,1	1431,78	23,64	

Примерное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Омлет	80	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Кофейный напиток с молоком	180	2,07	2,43	23,4	122,4	0,09	414
	Хлеб с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Итого за прием пищи:		12,04	23,44	39,53	415,4	0,24	
II Завтрак								
	Яблоко	100	0,1	0,13	11,3	46	0,9	
	Итого за прием пищи:		0,1	0,13	11,3	46	0,9	
Обед:								
	Суп с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,6	86
	Котлета куриная	70	13,2	11,4	0	155	0,6	318
	Макаронные изделия	120	4,6	3,8	22,04	140,44	0	335
	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,4	22,6	0,7	366
	Компот из сухофруктов	180	0	0	12,24	48,78	0	394
	Хлеб	45	2,34	0,18	18	83,9	0	
	Итого за прием пищи:		22,12	18,87	66,34	523,32	7,9	
Полдник:								
	Булочка	70	5,3	3,7	41,7	220,9	0	472
	Чай с сахаром	180	0	0	11,4	45,7	0	411
	Итого за прием пищи:		5,3	3,7	53,1	266,6	0	
	Всего за день:		39,56	46,14	170,27	1251,32	9,04	

Примерное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром	200/5	7,3	8,5	22,6	196,6	0,8	182
	Хлеб с сыром	30/15	5,04	4,55	12	110	0,11	2
	Какао с молоком	180	4,7	4,14	18	129	0,81	410
	Итого за прием пищи:		17,04	17,19	52,6	435,6	1,72	
Обед:								
	Рассольник со сметаной	200/10	2,24	3,04	14,4	98,32	7,28	80
	Запеканка картофельная с мясом курицы	180	15	8,22	28,67	248,55	33,35	
	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,4	2,6	0,7	366
	Компот из сухофруктов	180	0	0	12,24	48,78	0	394
	Хлеб	45	2,34	0,18	18	8,9	0	
	Итого за прием пищи:		19,98	12,74	75,71	407,15	41,33	
Полдник:								
	Запеканка – творожно морковная	130	20,7	13,4	34,7	345,8	0,3	251
	Соус молочный	30	0,6	1,36	3,98	30,48	0,1	361
	Чай с сахаром	180	0	0	11,4	45,7	0	411
	Итого за прием пищи:		22,86	14,88	62,08	477,98	0,4	
	Всего за день:		59,88	44,81	190,39	1320,73	43,45	

Примерное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша ячневая молочная с маслом, сахаром	200/5	8,5	7,7	29,7	223,07	1,07	184
	Кофейный напиток с молоком	180	2,07	2,43	23,4	122,4	0,09	414
	Хлеб с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Итого за прием пищи:		13,02	17,68	67,72	481,47	1,16	
II Завтрак								
	сок	100	0,1	0,13	11,3	46	0,9	
	Итого за прием пищи:		0,1	0,13	11,3	46	0,9	
Обед:								
	Щи со сметаной	200/10	2,72	3,12	19,84	122	10,56	73
	Рыба тушеная с овощами в соусе	70/30	6,56	3,06	1,54	60	1,73	261
	Рис отварной	120	3	1,3	29,5	168,4	0	332
	Компот из сухофруктов	180	0	0	12,24	48,78	0	394
	Хлеб	45	2,34	0,18	18	83,9	0	
	Итого за прием пищи:		14,62	7,66	81,12	483,08	12,29	
Полдник:								
	Макароны запеченные с маслом	200	9,3	8,3	38,9	270	0	221
	Чай с сахаром	180	0	0	11,4	45,7	0	411
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	56	0	
	Итого за прием пищи:		10,86	8,42	62,3	371,7	0	
	Всего за день:		38,6	33,89	222,44	1382,25	14,35	

