



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ "Детский сад № 29"

И.Ф. Будим

2025г.

Примерное 10 - ти дневное меню для детей в возрасте 3 - 7 лет

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценность Ккал
			Б	Ж	У	
	1 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная манная с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
628	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (фрукты)	100	0	0	11,5	46
	<i>Обед</i>					
132	Суп из овощей	200/7	1,45	5,46	11,93	96,6
180	Гуляш	70/70	21,7	18	4,97	267
463	Каша рассыпчатая ячневая	150	8,73	6,12	46,97	266,25
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,6
	<i>Полдник</i>					
137	Картофель в молоке	150	3,33	5,07	18,18	132
1044	Гренки в яично-молочной смеси	70	6,27	8,64	31	220
298	Чай с молоком	180	2,06	2,3	15,37	86,88
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	ИТОГО		52,28	51,92	260,9	1765,63
	2 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная пшеничная с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
3	Бутерброд с маслом с сыром	55	2,43	4,4	34,55	179,3
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (фрукты)	150	0	0	17,25	69
	<i>Обед</i>					
138	Суп картофельный с бобовыми	200	4,75	4,3	19,17	127,6
325	Котлета рыбная любительская	70	11,8	6,24	5,64	122
472	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,52	159,45
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,6
	<i>Полдник</i>					
423	Лапшевник из творога	150	13,76	3,58	34,94	220
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
	Печенье	40	3,2	5,2	28	172
628	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	ИТОГО		66,86	42,56	255,51	1745,5
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная пшеничная с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193

3	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	<i>2 завтрак</i>					
	Йогурт	150	4,5	3,75	16,5	120
	<i>Обед</i>					
110	Свекольник	200/8	2,09	5,64	20,57	118,1
209	Котлеты из кур припущенные	70	10,1	6,48	6,47	123
333	Рис припущенный	150	3,81	4,65	41,79	213,75
528	Соус красный основной	50	0,38	1,03	3,66	23,6
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,6
	<i>Полдник</i>					
228	Макароны отварные с овощами	150	5,05	4,53	34,49	188,8
	Вафли	40	1,8	9,6	26,8	204
628	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	ИТОГО		72,7	71,94	245,25	1745,85
	<i>4 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная рисовая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
3	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (фрукты)	100	0	0	11,5	46
	<i>Обед</i>					
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,27	2,14	19,64	100,4
191	Печень по-строгановски	75/75	20,36	10,34	6	198,2
463	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,73	6,12	46,97	266,25
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,6
	<i>Полдник</i>					
215	Рагу из овощей	150	2,33	6,99	20,8	132
628	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
457	Булочка «Российская»	70	4,98	6,62	43,9	244
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	ИТОГО		52,55	50,85	269,7	1741,45
	<i>5 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
102	Каша молочная «Дружба»	180/5	4,8	7,02	26,6	182
2	Бутерброд с маслом с повидлом	55	2,39	4,4	28,02	154,6
298	Чай с молоком без сахара	180	1,56	1,73	2,56	31,56
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (фрукты)	100	0	0	11,5	46
	<i>Обед</i>					
27	Икра свекольная	60	1,32	4	14,08	74,4
213	Суп картофельный с клецками	200	3,21	4,19	21,6	129,9
439	Рагу из птицы	70/150	20,4	18,5	24,6	337
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,6
	<i>Полдник</i>					
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5,95	6,82	20,56	160,4
334,343	Пирожки печёные со свежей капустой	70	3,89	5,04	27,5	160

628	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	ИТОГО		51,27	50,73	282,83	1613,56
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная геркулесовая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
628	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (фрукты)	100	0	0	11,5	46
	<i>Обед</i>					
186	Щи из свежей капусты с картофелем	200/7	1,09	5,43	11,34	89,8
416	Котлета из говядины	70	11,6	8,47	11,4	166
468	Бобовые отварные	150	16,25	5,46	40,73	267
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,6
	<i>Полдник</i>					
420	Макароны, запечённые с яйцом	150	8,43	7,25	44,2	265,5
	Печенье	40	3,2	5,2	28	172
298	Чай с молоком	180	2,06	2,3	15,37	86,88
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	ИТОГО		61,79	53,65	254,41	1744,08
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная рисовая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
	<i>2 завтрак</i>					
	Йогурт	100	4,5	3,75	16,5	90
	<i>Обед</i>					
186	Суп по-домашнему	200/48	6,37	4,71	17,49	131,7
174	Тефтели рыбные	70	11	10	6,99	160
472	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,52	159,45
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,6
	<i>Полдник</i>					
469	Запеканка из творога	120	20,9	5,5	25,7	233
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
	Вафли	40	1,8	9,6	26,8	204
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
628	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	ИТОГО		74,4	59,9	249,24	1794,5
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная пшённая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
3	Бутерброд с сыром	55	2,43	4,4	34,55	179,3
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (фрукты)	100	0	0	11,5	46
	<i>Обед</i>					
27	Икра морковная	60	1,32	4	14,08	74,4
110	Борщ с капустой и картофелем	200/7	1,68	5,37	18,64	110,8
645,646	Плов из курицы	70/150	22,1	19,87	44,29	431,3
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6

	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,6
	<i>Полдник</i>					
132	Омлет натуральный	80	7,82	9,44	2	124
334,346	Пирожки печёные с картофелем	60	3,53	3,22	25,69	139,3
628	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	ИТОГО		72,7	71,78	279,91	1739,5
	<i>9 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная ячневая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
2	Бутерброд с маслом с повидлом	55	2,39	4,4	28,02	154,6
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	<i>2 завтрак</i>					
	Йогурт	120	3,48	3	13,2	96
	<i>Обед</i>					
129	Рассольник «Ленинградский»	200/7	2,28	5,51	16,57	119,8
178	Голубцы ленивые	70/30	6,23	7,34	8,54	119
472	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,52	159,45
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,6
	<i>Полдник</i>					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,03	7,96	25,65	192,5
319	Сдоба обыкновенная	70	5,74	4,33	43,4	224
628	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,6
	ИТОГО		58,04	58,12	278	1737,68
	<i>10 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная пшеничная с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
298	Чай с молоком	180	2,06	2,3	15,37	86,88
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (фрукты)	100	0	0	11,5	46
	<i>Обед</i>					
136	Суп картофельный с крупой	200	2,19	2,16	19,52	99,73
416	Капуста тушёная с курицей.	70/200	19,7	15	13,65	269
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,6
	<i>Полдник</i>					
469	Запеканка рисовая с творогом	150	9,73	5,27	49,6	274
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
695	Ватрушка с повидлом	70	4,59	2,58	48,5	224
649	Напиток из облепихи протёртой с сахаром	180	0,06	0	18,78	85,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	ИТОГО		57,68	52,39	294,68	1749,36
	Итого за весь период		589,49	547,02	2689,03	17377,11
	Среднее значение за период		58,95	53,68	268,9	1737,711