

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
д/с № 8 «Сказка»  
О.В. Глазкова



# ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ (для детей от 3 до 7 лет)

ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
АНДРОПОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

2023-2024гг.

осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	понедельник: первая неделя							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,45	7,55	14,62	136	0	<b>1</b>
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	200\5\5	4,4	4,06	31,93	182	0	<b>185</b>
	Чай с сахаром	180\10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	<b>392</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	<b>399</b>
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\5	3,85	2,175	6,775	81,225	12,475	<b>57</b>
	Рыба, припущенная с овощами с маслом сливочным	80	10,87	4,01	2,53	90	0,66	<b>246</b>
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	142	1,8	<b>321</b>
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,18	24	101,7	0,18	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
ПОЛДНИК	Пряники	80	6	10,64	52,88	332	0	<b>0</b>
	Кефир, ряженка	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	<b>392</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,956</b>	<b>17,765</b>	<b>171,26</b>	<b>995,02</b>	<b>22,62</b>	

осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С,	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	вторник: первая неделя							
	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев с маслом сливочным и сахаром	200/5/5	4,4	4,06	31,93	182	0	<b>185</b>
	Чай с сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Плоды свежие (яблоки, бананы, груши)	100	0,54	0,18	27,36	113	7,2	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная или морковная	60	1,31	0,27	6,48	56,22	3,07	<b>54</b>
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,18	104,75	8,25	<b>82</b>
	Плов из птицы	80/130	21,71	16,55	15,02	296	5,21	<b>274</b>
	Кисель из повидла	180	0,34	0	24,26	98,4	33,75	<b>383</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	80	6	10,64	52,88	332		
	Кефир, ряженка	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	<b>392</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,83</b>	<b>28,35</b>	<b>192,34</b>	<b>1193,45</b>	<b>55,87</b>	

осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	среда: неделя первая							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	17,86	14,77	42,13	373	0,17	<b>212</b>
	Зеленый горошек отварной с маслом сливочным	30/2	0,9	1,3	2	23,4	0,06	<b>131</b>
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,996	40	0,03	<b>392</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2	0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, кизилковый, виноградный, малиновый, грушевый)	180	0,4	0,4	9,8	44	10	<b>399</b>
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,91	8,48	44,37	18,46	<b>67</b>
	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5	12,92	11,85	13,46	212	0,73	<b>305</b>
	Картофель в молоке	150	3,06	4,8	20,44	64,05	1,8	<b>319</b>
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0	26,1	104,94	2,88	<b>372</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
ПОЛДНИК	Вафли	80	6	10,64	52,88	332	0	<b>0</b>
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,996	40	0,03	<b>392</b>
Итого за день			<b>48,8</b>	<b>49,99</b>	<b>231,36 2</b>	<b>1460,16</b>	<b>34,16</b>	

осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4	четверг: первая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
	Вареники ленивые с маслом сливочным	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19	<b>229/230</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	<b>397</b>
	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	<b>368</b>
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,8	<b>81</b>
	Птица отварная с соусом сметанным	80/30	17,02	14,7	2,36	226,56	0,056	<b>300/354</b>
	Макароны отварные	150	5,51	4,5	24,45	168,45	2,2	<b>317</b>
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,18	24	101,7	0,18	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
ПОЛДНИК	Печенье	80	4,8	5,2	59,2	312		
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,996	40	0,03	<b>392</b>
Итого за день			<b>60,576</b>	<b>46,24</b>	<b>231,376</b>	<b>1626,06</b>	<b>19,886</b>	

осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамин С,	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	пятница: первая неделя							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,45	7,55	14,62	136	0	<b>1</b>
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным и сахаром	200\5\5	6,1	11,2	43,4	300	0,99	<b>185</b>
	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	<b>393</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	<b>399</b>
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	1,31	0,27	6,48	556,22	3,07	<b>54</b>
	Суп картофельный с клецками	250\25	2,09	3,36	12,57	87,25	1,34	<b>85\120</b>
	Котлеты из говядины с соусом сметанным	80\30	12,44	9,24	12,56	183	0,12	<b>282\354</b>
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	2,4	3,84	16,35	2,58	1,44	<b>151</b>
	Кисель из повидла	180	0,34	0	24,26	98,4	33,75	<b>383</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
ПОЛДНИК	Пряники	80	6	10,64	52,88	332	0	<b>0</b>
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,65	1,79	18,83	102	0,34	<b>396</b>
Итого за день			<b>39,24</b>	<b>48,73</b>	<b>257,55</b>	<b>2042,65</b>	<b>51,08</b>	

осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С,	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6	понедельник: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2	0	<b>0</b>
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,51	23,54	181,5	0,13	<b>93</b>
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	<b>393</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши)	100	0,54	0,18	27,36	113	7,2	<b>368</b>
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6,625	5,18	15,43	135	11,2	<b>83</b>
	Рыба, припущенная с овощами с маслом сливочным	80/5	5,91	0,25	2,54	36	0,84	<b>244</b>
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	64,05	1,8	<b>321</b>
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0	26,1	104,94	2,88	<b>372</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
ПОЛДНИК	Печенье	80	4,8	5,2	59,2	312		
	Кефир, ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	<b>401</b>
Итого за день			<b>39,195</b>	<b>27,92</b>	<b>228,09</b>	<b>1259,89</b>	<b>28,14</b>	

осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С,	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7	вторник: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным и сахаром	200/5/5	6,1	11,2	43,4	300	0,99	<b>185</b>
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,996	40	0,03	<b>392</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,45	7,55	14,62	136	0	<b>1</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	<b>399</b>
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	1,31	0,27	6,48	56,22	3,07	<b>54</b>
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,8	<b>81</b>
	Птица, тушенная в сметанном соусе	80/80	19,75	9,23	6,28	207,56	0,076	<b>301/354</b>
	Каша рассыпчатая гречневая	155	6,6	7,35	49,8	291	0,0525	<b>313</b>
	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,18	24	101,7	0,18	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
ПОЛДНИК	Пряники	60	3,6	3,9	44,4	234	0,05	<b>0</b>
	Кефир, ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	<b>401</b>
Итого за день			<b>57,926</b>	<b>53,46</b>	<b>273,72</b>	<b>1862,43</b>	<b>20,1085</b>	



осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамин С,	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8	среда: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	17,86	14,77	42,13	373	0,17	<b>212</b>
	Зеленый горошек отварной с маслом сливочным	30/2	0,9	1,3	2	23,4	0,06	<b>131</b>
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,996	40	0,03	<b>392</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2	0	<b>0</b>
	Плоды свежие (яблоки, бананы, груши)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,02	<b>368</b>
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	3,85	2,175	6,775	81,225	12,475	<b>57</b>
	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5	12,92	11,85	13,46	212	0,73	<b>305</b>
	Картофель отварной с маслом сливочным	145/5	2,94	4,31	22,95	142	0,08	<b>318</b>
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,34	0	24,26	98,4	33,75	<b>383</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
ПОЛДНИК	Печенье	80	6	10,64	52,88	332		
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,15	1,46	15,5	84	0,28	
Итого за день			<b>70,88</b>	<b>62,975</b>	<b>277,961</b>	<b>1985,425</b>	<b>47,765</b>	

осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С,	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	четверг: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,45	7,55	14,62	136	0	<b>1</b>
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	200/5/5	4,4	4,06	31,93	182	0	<b>168</b>
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	<b>382</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, кизилловый, грушевый)	180	2,318	0,304	18,62	88,62	7,2	<b>399</b>
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,18	104,75	8,25	<b>82</b>
	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным и соусом сметанным	80/30/5	12,24	13,12	8,94	224,56	0,476	<b>308/354</b>
	Капуста тушенная	150	3	5,75	15,875	125	8,625	<b>336</b>
	Компот из свежих плодов	180	0,396	0,18	24	101,7	0,18	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
ПОЛДНИК	Пряники	80	4,8	5,2	59,2	312		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	<b>397</b>
Итого за день			<b>40,184</b>	<b>43,114</b>	<b>240,905</b>	<b>1570,05</b>	<b>32,061</b>	

осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С,	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	пятница: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным и сахаром	200/5/5	6,1	11,2	43,4	300	0,99	<b>185</b>
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2	0	<b>0</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки, бананы, груши)	100	0,54	0,18	27,36	113	7,2	<b>368</b>
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,91	8,48	44,37	18,46	<b>67</b>
	Котлеты или биточки рыбные запеченные с маслом сливочным	80/5	10,09	3,26	6,79	97	0,24	<b>255</b>
	Картофель в молоке	150	3,06	4,8	20,44	64,05	1,8	<b>319</b>
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,34	0	24,26	98,4	33,75	<b>383</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,64	18,04	91,2		
ПОЛДНИК	Печенье	80	6	10,64	52,88	332	0	<b>0</b>
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,8	9,07	102	2,46	<b>400</b>
Итого за день			<b>41,66</b>	<b>37,66</b>	<b>201,46</b>	<b>1206,22</b>	<b>65,34</b>	

