



Утверждаю:  
 Заведующий БМАДОУ  
 «Детский сад №50»  
 Н.Ю.Дементьева  
 Приказ № 83 от 30.08.2024г.

Примерное меню на 10 дней для детей с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая	Витами н С (мг)	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,32	4,97	23,66	178	0,02	43-2/3
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	8,1	32	0,7	1 1/10
	Батон с маслом	30/10	3,8	7,7	20,48	181	0	1/13
2 ЗАВТРАК	СОК	125	0	0	14,375	57,5	0	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,58	2,56	6,57	56	11,15	6/2
	Жаркое по-домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	9,59	153
	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	60	0,7	4,9	3,5	61	1,43	23/1
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,35	17,4	84,5	0	
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,35	17,4	84,5	0	
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	18,26	72	5,6	6/10
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная с карамелью	70	5,3	3,9	32,4	188	0,1	8-1/12
	Молоко кипяченое	180	4,96	4,28	8,21	92,34	2,22	255
Итого за 1 день			41,23	40,35	187,615	1316,84	30,81	
<b>ДЕНЬ 2</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная молочная /Каша вязкая гречневая молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,92	88
	Кофейный напиток с молоком	200	2,71	2,59	12,02	80	0,47	1 3/10
	Батон с маслом	30/10	3,8	7,7	20,48	181	0	1/13
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ	150	0,4	0,3	21	78	6,9	
	Борщ со сметаной	200	1,73	4,33	10,28	81	8,65	2/2
	Котлета из рыбы	80	11,83	3,42	2,62	89	0,07	14/7
	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	26.3	0,01	6/11

ОБЕД	Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	117	9,31	3/3
	Огурцы свежие/Помидоры свежие	30	0,23	0	0,75	4,2	1,5	70/71
	Яйцо отварное 1/2 шт.	20	2.22	0	0	8,8	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,35	17,4	84,5	0	
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,35	17,4	84,5	0	
	Кисель плодово-ягодный	180	0,36	0,07	28,6	115	50,31	9/10
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	200	20,21	12,08	19,38	270	0,22	10/5
	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31	0	10/10
Итого за 2 день			58,35	44,52	202,34	1442,3	79,36	
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	84
	Какао с молоком	200	1,25	1,33	10,08	83	0,65	248
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	15,1	137	0,07	4/13
2 ЗАВТРАК	СОК	125	0	0	14,375	57,5	0	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,86	2,75	11,13	78	0,38	20/2
	Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	81	27.13	8/3
	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,3	11.7	11,9	211	0,3	5/9
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом /Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом/	60	1,8	6,7	6,1	92	3,86	32/1
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,35	17,4	84,5	0	
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,35	17,4	84.5	0	
	Компот из свежих фруктов	180	0,15	0,15	14,98	50	5,6	240
ПОДНИК	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
	Пряник	30	1,44	1,42	20,2	102,13		
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,1	54,9	0,23	12/10
Итого за 3 день			47,66	49,46	206,515	1472,53	41,34	
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	Каша вязкая ячневая молочная	200	1,5	1,6	12,1	100	0,65	99
	Кофейный напиток с молоком	200	2,71	2,59	12,02	80	0,47	13/10
	Батон с маслом	30/10	3,8	7,7	20,48	181	0	1/13
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ	200	3	0,4	43,6	190	11,2	



ОБЕД	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88	16,61	31/2
	Запеканка из мяса или печени с рисом	150	17,59	7,4	20,51	223	8,71	294
	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	26,3	0,01	6/11
	Салат из картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	50	0,75	3,4	4,5	54	1,9	33/1
	Яйцо отварное 1/2 шт.	20	2,22	0	0	8,8	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,35	17,4	84,5	0	
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,35	17,4	84,5	0	
	Компот из шиповника	200	0,23	0,09	16,68	65	89	15/10
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	200	16,27	14,11	15,27	255	0,75	13/5
	Соус молочный сладкий (для подачи к блюду)	25	0,65	1,8	3,93	30	0,12	452
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	8,1	32	0,7	11/10
Итого за 4 день		56,54	46,39	203,34	1502,1	130,12		
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	96
	Чай с молоком	200	1,26	1,28	10,1	54,9	0,23	12/10
	Батон с повидлом или джемом	30/10	3,8	7,7	20,48	181	0	5/13
2 ЗАВТРАК	СОК	125	0	0	14,375	57,5	0	
	Суп "Харчо" со сметаной	200/6	4,16	5,8	19,69	143,8	7,87	102
	Тефтели из мяса говядины и свинины	80	11,4	9,7	7,5	163	1,08	20/8
	Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	117	9,31	3/3
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	22
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,35	17,4	84,5	0	
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,35	17,4	84,5	0	
	Компот из свежих (заморож.) ягод	200	0	0	14,98	50	5,6	241
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью (капустой, яблоком)	70	2,2	1,6	11,9	71	0,18	9/12
	Кисломолочный продукт	180	5,08	5,6	7	103,25	1,23	251
Итого за 5 день		44,01	48,67	191,655	1388,45	31,95		
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,32	4,97	23,66	178	0,02	43-2/3
	Батон с маслом	30/10	0,07	0,01	8,1	32	0,7	1/13



	Чай с лимоном	200	3,8	7,7	20,48	181	0	11/10
2 ЗАВТРАК	СОК	125	0	0	14,375	57,5	0	
	Суп "Шахтерский" со сметаной	200/6	4,15	6,04	19,67	144	7,87	101
	Бигус (капуста тушеная с говядиной)	210	28,3	35,5	15,6	209	9,52	41/8
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,9	4,1	5,8	64	2,89	31/1
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,35	17,4	84,5	0	
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,35	17,4	84,5	0	
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	18,26	72	5,6	6/10
ПОЛДНИК	Коржик молочный	70	4,79	8,76	47,55	288	2,1	279
	Молоко кипяченое	180	4,96	4,28	8,21	92,34	2,22	255
Итого за 6 день			59,33	72,08	216,505	1486,84	30,92	
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	93
	Батон с маслом	30/10	0,07	0,01	8,1	32	0,7	1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	2,71	2,59	12,02	80	0,47	13/10
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ	150	0,4	0,3	21	78	6,9	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	200	1,43	2,62	9,35	68	3,69	9/2
	Суфле из рыбы	80	11,83	3,42	2,62	89	0,07	14/7
	Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	117	9,31	3/3
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом /Салат из свежих помидор с растительным маслом/	50	0,36	4,94	1,14	50	4,56	14/1
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,35	17,4	84,5	0	
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,35	17,4	84,5	0	
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	23,7	97	60	16/10
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
	Какао с молоком	180	1,25	1,33	10,08	83	0,65	248
	Пряник	30	1,44	1,42	20,2	102,13		
Итого за 7 день			39,87	36,13	201,04	1308,13	89,47	
ДЕНЬ 8								
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	91

ЗАВТРАК	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	15,1	137	0,07	4/13
	Какао с молоком	180	1,25	1,33	10,08	83	0,65	248
2 ЗАВТРАК	СОК	125	0	0	14,375	57,5	0	
ОБЕД	Суп-лапша на куриное бульоне	200	1,86	2,75	11,13	78	0,38	20/2
	Птица отварная (на кости)	60	8,8	6,85	0	114	6,1	181
	Рагу из овощей	130	2,03	3,2	11,69	84	9,2	18/3
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, с луком репчатым, соленым огурцом, растительным маслом	60	0,9	6	5,2	78	1,97	30/1
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,35	17,4	84,5	0	
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,35	17,4	84,5	0	
	Компот из свежих фруктов	200	0,15	0,15	14,98	50	5,6	240
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	200	20,21	12,08	19,38	270	0,22	10/5
	Чай с лимоном	180	3,8	7,7	20,48	181	0	1 I/10
Итого за 8 день			56,04	54,89	182,595	1493,5	26,14	
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,92	88
	Батон с повидлом или джемом	30/10	3,8	7,7	20,48	181	0	5/13
	Кофейный напиток с молоком	200	2,71	2,59	12,02	80	0,47	13/10
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ	200	3	0,4	43,6	190	11,2	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	200	1,55	5,24	8,29	87	6,85	142
	Запеканка из мяса или печени с рисом	150	17,59	7,4	20,51	223	8,71	294
	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	26,3	0,01	b/1 I
	Салат из отварного картофеля, моркови с луком репчатым и растительным маслом	60	0,9	4,1	6,4	67	2,13	28/1
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,35	17,4	84,5	0	
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,35	17,4	84,5	0	
	Компот из шиповника	200	0,23	0,09	16,68	65	89	15/10
ПОЛДНИК	Омлет запеченный или паровой	200	11,7	15,75	2,1	195	0,17	2/6
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,1	54,9	0,23	1 2/10
	Печенье/вафли	35	2,6	4,1	26,2	145,9		
Итого за 9 день			57,5	59,01	227,52	1676,1	120,69	
ДЕНЬ 10								



ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,55	7,42	26,08	192	1,95	173
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	15,1	137	0,07	4/13
	Какао с молоком	200	1,25	1,33	10,08	83	0,65	248
2 ЗАВТРАК	СОК	125	0	0	14,375	57,5	0	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,58	2,56	6,57	56	11,15	6/2
	Тефтели из мяса говядины и свинины	80	11,4	9,7	7,5	163	1,08	20/8
	Картофельное пюре с морковью	130	2,45	3,56	14,81	102,3	7,11	4/3
	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	50	0,7	4,5	10,2	90	0,78	2 1/2
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,35	17,4	84,5	0	
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,35	17,4	84,5	0	
	Компот из свежих (заморож.) ягод	200	0	0	14,98	50	5,6	241
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	70	4,12	3,48	42,38	214	0,11	17-2/12
	Кисломолочный продукт	180	5,08	5,6	7	103,25	1,23	251
Итого за 10 день			42,73	45,45	203,875	1417,05	29,73	
	Итого за весь период		<b>503,26</b>	<b>496,95</b>	2023	<b>14503,84</b>	<b>610,53</b>	0
	Среднее значение за период		<b>50,326</b>	<b>49,695</b>	<b>202,3</b>	<b>1450,384</b>	<b>61,053</b>	0
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,46984	3,42633	13,948			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678530

Владелец Дементьева Наталья Юрьевна

Действителен с 29.02.2024 по 28.02.2025