

## **Примерное 10 дневное меню**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Ново-Брянский детский сад «Журавленок»  
671325, Республика Бурятия, Заиграевский район, село Новая Брянь, ул. Октябрьская, д. 3,  
телефон: 8(30136)53-251, E-mail: zurawlenok@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
Ново-Брянский детский  
сад «Журавленок»  
И.И. Кущина  
«01» 09 2020г.



# Десятидневное меню

Для детей 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	9	
<b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,89	9,91	27,1	224,16	0	185
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	395
3	Хлеб пшеничный с маслом	30 /10	2,31 /0,07	0,9 /7,8	14,94 /0,1	58,6 /70,9	0 0	1
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,35	0	9	39	8,6	368
	<b>Итого:</b>		<b>12,42</b>	<b>21,41</b>	<b>66,54</b>	<b>485,96</b>		
<b>Обед</b>								
1	Салат из отварной свёклы с чесноком	40	0,42	6,02	2,47	65,71	2	
2	Суп гороховый с гречками на м/к бульоне	250/15	8,6	4,05	28,9	185,5	0,96	75
3	Плов из отварной говядины	150	14,14	11,70	13,97	214,34	0,67	265
4	Компот из сухофруктов	180	0,12	0	31,5	81,7	0,36	376
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	<b>Итого:</b>		<b>26,32</b>	<b>26,3</b>	<b>90,52</b>	<b>619,65</b>		
<b>Полдник</b>								
1	Макаронные изделия отварные с сыром	150\20	9,29	10,1	22,71	218	0	206
2	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	47		1
3	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89		394
4	Конфета	30	0	0	23,8	9		
	<b>Итого:</b>		<b>13,5</b>	<b>13,04</b>	<b>70,78</b>	<b>363</b>		
	<b>Всего:</b>		<b>52,24</b>	<b>60,75</b>	<b>227,82</b>	<b>1468,61</b>		

**ДЕНЬ 2**

<b>Завтрак</b>								
<b>1</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8	10	33,92	257,3	2,04	55
<b>2</b>	Какао с молоком	180	3,51	3,69	14,85	101,88	10,54	397
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом	30 /10	2,31 0,07	0,9 7,8	14,94 0,1	78,6 70,9	0	1
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый яблочный	100	0,50	0,10	0,10	46	2	399
	<b>Итого:</b>		<b>14,38</b>	<b>22,49</b>	<b>63,91</b>	<b>554,58</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	Щи со сметаной	250/10	3,17	5,45	17,5	252,5	38,1	67
<b>2</b>	Оладьи из печени с соусом	70	11,26	15,06	6,15	206,68	19,63	
<b>3</b>	Картофельное пюре	180	3,83	5,8	25,7	169,9	12,47	321
<b>4</b>	Компот из свежих яблок	180	0,06	0	22,99	87,4	0,4	376
<b>5</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	<b>Итого:</b>		<b>20,96</b>	<b>26,79</b>	<b>86,02</b>	<b>788,88</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>1</b>	Салат витаминный	35	1	4,27	4,6	43,75	0	356
<b>2</b>	Сухарь сливочный	50	4,25	5,3	35,6	198,5		
<b>3</b>	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89		394
	<b>Итого:</b>		<b>7,92</b>	<b>11,91</b>	<b>54,51</b>	<b>331,25</b>		
<b>Всего:</b>			<b>43,26</b>	<b>61,19</b>	<b>204,44</b>	<b>1674,71</b>		

<b>ДЕНЬ 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>1</b>	Каша геркулесовая молочная	200	6,9	10,9	24,0	220	0	185
<b>2</b>	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	12,0	45,5	0	392
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом	30 /10	2,31 0,07	0,9 7,8	14,9 0,1	78,6 70,8	0	1
<b>Завтрак 2</b>	Банан	100	0,9	0	12,6	53,4		368
<b>Итого:</b>			<b>10,34</b>	<b>19,64</b>	<b>63,6</b>	<b>468,3</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	Суп картофельный с консервированной рыбой	250	8,9	5	18	150		68
<b>2</b>	Отварная вареная колбаса	60	7,6	13,3	0,9	154	0	9
<b>3</b>	Гречка отварная с маслом	100/5	0,38	64,16	0,62	327,6	0	302
<b>4</b>	Соус томатный	50	0,69	2,45	3,74	39,71	0	993
<b>5</b>	Компот из чернослива с курагой	180	0,82	0,0	35,35	98	3,78	372
<b>6</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
<b>Итого:</b>			<b>21,03</b>	<b>85,39</b>	<b>72,29</b>	<b>841,71</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>1</b>	Булочка дорожная	60	5,0	7,1	26,2	185,4	0	470
<b>2</b>	КМП Снежок	150	4,5	4,2	18	109,4	1,8	401
<b>Итого:</b>			<b>9,5</b>	<b>11,3</b>	<b>44,2</b>	<b>294,8</b>		
<b>Всего:</b>			<b>40,87</b>	<b>116,33</b>	<b>180,09</b>	<b>1604,81</b>		

<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>1</b>	Каша вязкая из пшена и риса на молоке («Дружба»)	200	21,2	17,3	22,7	329,2	8,4	185
<b>2</b>	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	12,0	45,5	0	392
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,31	0,9	14,94	58,6	0	1
		/10	/0,07	/7,8	/0,1	/70,9	0	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый яблочный	100	0,50	0,10	0,10	46	2	399
	<b>Итого:</b>		<b>24,24</b>	<b>26,14</b>	<b>49,84</b>	<b>550,2</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	Борщ со сметаной	250/10	3,44	5,5	21,9	142,6	16	57
<b>2</b>	Голубцы ленивые	80	14,1	9,04	20,26	219	0	298
<b>3</b>	Вермишель с маслом	100\5	4,7	3,61	31,5	180	0,6	309
<b>4</b>	Соус томатный	50	0,69	2,45	3,74	39,71	0	993
<b>5</b>	Кисель	180	0,04	0	20,10	82,04	0,4	502
<b>6</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	<b>Итого:</b>		<b>25,61</b>	<b>21,08</b>	<b>111,18</b>	<b>735,78</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>1</b>	Песочник	50	4,38	10,78	38,04	266,48	0	
<b>2</b>	Чай с молоком	150	0,78	0,69	0,99	13,41	0,36	
	<b>Итого:</b>		<b>5,16</b>	<b>11,47</b>	<b>39,03</b>	<b>279,89</b>		
	<b>Всего:</b>		<b>55,01</b>	<b>58,69</b>	<b>200,05</b>	<b>1565,87</b>		

<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>1</b>	Омлет	80	8,1	13,7	1,7	161,7	0,1	215
<b>2</b>	Кофейный напиток «Цикорий»	180	4,37	4,9	21,7	120,9	0	395
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,70	9,63	12,30	163,56	0,104	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,35	0	9	39	8,6	368
<b>Итого:</b>			<b>18,52</b>	<b>28,23</b>	<b>44,7</b>	<b>485,16</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	Салат из вареной моркови с чесноком	50	1,21	7,09	9,69	85,9	0	
<b>2</b>	Суп вермишелевый на м/к бульоне	250	2,7	3,25	17,9	110,3	3,5	82
<b>3</b>	Фрикадельки рыбные	75	8,8	4,36	5,83	98		264
<b>4</b>	Каша перловая, с томатным соусом	100\50	9,3	1,1	73,1	324	0,4	312
<b>5</b>	Напиток из лимонов	180	0,14	0,0	15,43	61,96	5,99	
<b>6</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
<b>Итого:</b>			<b>24,87</b>	<b>16,28</b>	<b>135,63</b>	<b>752,56</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>1</b>	Коржик сметанный	60	4,8	14,5	45	327,1	0,32	7
<b>2</b>	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89	0	394
<b>Итого:</b>			<b>7,47</b>	<b>16,84</b>	<b>59,3</b>	<b>416,1</b>		
<b>Всего:</b>			<b>50,86</b>	<b>61,35</b>	<b>239,63</b>	<b>1653,82</b>		



<b>ДЕНЬ 6</b>								
<b>1</b>	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	6,74	18,83	35,02	213	0	
<b>2</b>	Какао с молоком	180	0,16	0,04	12,0	45,5	0	392
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,31	0,9	14,94	58,6	0	1
		/10	/0,07	/7,8	/0,1	/70,9	0	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,2	46		
<b>Итого:</b>			<b>9,78</b>	<b>27,57</b>	<b>72,26</b>	<b>434</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	Свекольник со сметаной	250/10	2,67	4,36	20,5	127,0	6,59	58
<b>2</b>	Бефстроганов в томатном соусе	60/30	19,5	12,9	5,4	215,0	0,03	172
<b>3</b>	Вермишель с маслом	100/5	4,7	3,61	31,5	180,0	0,6	309
<b>4</b>	Кисель	180	0,18	0	21,0	81,7	0,4	384
<b>5</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	<b>Итого:</b>		<b>29,69</b>	<b>21,35</b>	<b>92,08</b>	<b>676,1</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>1</b>	Булочка домашняя	60	5,0	7,1	26,2	185,4	0	27
<b>2</b>	Молоко 32% жирности	180	5,04	6,3	8,46	111,6	180	5,04
<b>Итого:</b>			<b>10,04</b>	<b>13,4</b>	<b>34,66</b>	<b>297</b>		
<b>Всего:</b>			<b>49,51</b>	<b>62,32</b>	<b>199</b>	<b>1407,1</b>		

<b>ДЕНЬ 7</b>								
<b>1</b>	Каша пшённая молочная	200	5,7	6,1	19,0	144,8	0,7	185
<b>2</b>	Чай с сахаром	180	2,73	2,36	24,3	129	0,45	392
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом	30 /10	2,31 /0,07	0,9 /7,8	14,94 /0,1	58,6 /70,9	0 0	1
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,35	0	9	39	8,6	368
	<b>Итого:</b>		<b>11,16</b>	<b>17,16</b>	<b>67,34</b>	<b>442,3</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	Суп картофельный с бобовыми со сметаной на м\к бульоне	250\10	5,8	5,4	19	150	4,6	81
<b>2</b>	Салат сельдь с луком	50	3	3,2	0,78	43,5	0,9	
<b>3</b>	Картофель тушёный с мясом	150\50	19	16,4	32	350	8,9	291
<b>4</b>	Компот из свежих фруктов	180	0,32	0,0	17,96	68,4	3,78	372
<b>5</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	<b>Итого:</b>		<b>30,76</b>	<b>25,48</b>	<b>83,42</b>	<b>684,3</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>1</b>	Творожная запеканка с повидлом	100\20	21,7	16,25	33,3	355,7	0,5	240
<b>2</b>	Чай с молоком	150	0,78	0,69	0,99	13,41	0,36	
	<b>Итого:</b>		<b>22,48</b>	<b>16,94</b>	<b>34,29</b>	<b>369,11</b>		
<b>Всего:</b>			<b>64,4</b>	<b>59,58</b>	<b>185,05</b>	<b>1495,71</b>		

<b>ДЕНЬ 8</b>								
<b>1</b>	Каша пшеничная молочная	200	8,96	1,04	39,68	153,44	0,9	
<b>2</b>	Чай с молоком и с сахаром	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	394
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,31	0,9	14,94	58,6	0	1
		/10	/0,07	/7,8	/0,1	/70,9	0	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,2	46	13	
<b>Итого:</b>			<b>14,44</b>	<b>12,54</b>	<b>78,92</b>	<b>415,94</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	Рассольник со сметаной	250/10	2,25	5,5	18,8	132,5	11,7	76
<b>2</b>	Капуста тушеная с мясом	150\50	2,8\14,1	3,4\9,85	8,9\0,67	73,6\147,4	29,4	61\336
<b>3</b>	Компот из сухофруктов	180	0,18	0	21	81,7	0,4	376
<b>4</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
<b>Итого:</b>			<b>21,97</b>	<b>19,23</b>	<b>63,05</b>	<b>507,6</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>1</b>	Оладьи со сгущенным молоком	90\20	6,6\5,1	11,9\8,5	33,16\54	267,3\250,5	0,7	267
<b>2</b>	Чай с молоком	180	1,58	2,34	14,3	89	0	394
<b>Итого:</b>			<b>13,28</b>	<b>22,74</b>	<b>101,46</b>	<b>606,8</b>		
<b>Всего:</b>			<b>49,69</b>	<b>54,51</b>	<b>243,43</b>	<b>1530,34</b>		

<b>ДЕНЬ 9</b>								
<b>1</b>	Каша рисовая молочная	200	7,0	5,7	35,1	211,1	0,9	185
<b>2</b>	Чай с сахаром	180	0,19	0	17,3	54,6	0	392
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом	30 /10	2,31 /0,07	0,9 /7,8	14,94 /0,1	58,6 /70,9	0 0	1
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый яблочный	100	0,50	0,10	0,10	46	2	
<b>Итого</b>			<b>10,07</b>	<b>14,5</b>	<b>67,54</b>	<b>441,2</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	Икра кабачковая	50	0,9	4,41	3,83	59,5	3,5	
<b>2</b>	Суп крестьянский со сметаной	250/10	3,16	5,7	21,4	147,4	8,25	80
<b>3</b>	Ежики в томатном соусе	80	15	11,3	13,7	234,0	6,15	354
<b>4</b>	Картофельное пюре	180	4,38	5,9	28,2	181,9	6,4	321
<b>5</b>	Компот из кураги	180	0,12	0	3,5	81,7	0,36	376
<b>Итого:</b>			<b>9,56</b>	<b>27,31</b>	<b>70,63</b>	<b>704,5</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>1</b>	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/30	1,58/ 0,07/ 4,64	0,2/7,2/ 5,9	9,66 0,13 0	47/66/72	0,14	1/7
<b>2</b>	Яблоко запеченное	70/3	0,6	0,6	43,7	105,4	2,9	385
<b>3</b>	Чай с молоком	150	0,78	0,69	0,99	13,41	0,36	
<b>Итого:</b>			<b>7,67</b>	<b>14,59</b>	<b>54,48</b>	<b>303,81</b>		
<b>Всего:</b>			<b>27,3</b>	<b>56,4</b>	<b>192,65</b>	<b>1449,51</b>		

<b>ДЕНЬ 10</b>								
<b>1</b>	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,6	4,2	36,0	204,3		205
<b>2</b>	Какао с молоком	180	3,51	3,69	14,85	101,88	10,54	397
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом	30 /10	2,31 /0,07	0,9 /7,8	14,94 /0,1	58,6 /70,9	0 0	1
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	0,10	46		
<b>Итого:</b>			<b>11,99</b>	<b>16,69</b>	<b>65,99</b>	<b>481,68</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	Винегрет	59	0,28	0,06	3,26	50,3	7,7	
<b>2</b>	Суп картофельный с крупой на м/б	250	2,31	2,75	19,15	108,44	12,0	80
<b>3</b>	Рыба запеченная	80	10,3	4,8	6,3	108,3	0,3	254
<b>4</b>	Рис отварной с томатной подливой	90/20	3,1	4,4	29,2	169,8	32	316
<b>5</b>	Компот из чернослива с курагой	180	0,82	0,0	35,35	98	3,78	372
<b>6</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
<b>Итого:</b>			<b>19,45</b>	<b>12,49</b>	<b>106,94</b>	<b>607,24</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>1</b>	Вафли	50	1,75	14,62	31,37	257		
<b>2</b>	Чай с молоком	150	0,78	0,69	0,99	13,41	0,36	
<b>Итого:</b>			<b>2,53</b>	<b>15,31</b>	<b>32,36</b>	<b>270,41</b>		
<b>Всего:</b>			<b>33,97</b>	<b>44,39</b>	<b>205,29</b>	<b>1359,33</b>		

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.