

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 2»  
Е.А.Пчёлина  
Приказ № 05 от «10» января 2022 года

**Перспективное 10-дневное меню для питания  
детей в ДОУ с 10-часовым пребыванием  
в возрасте с 3-х лет до 7 лет**

### ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 - 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Макарон. изд. отварные с сыром	180	10,90	9,09	30,60	247,50	0,09	№ 301
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№ 114
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	№ 111
	Чай сладкий	200	0,10	0,00	11,25	45,00	0,05	№502
		<b>414</b>						
<b>II завтрак:</b>	Сок фруктовый	125	0,62	2,50	12,60	57,50	2,50	№ 537
	<b>итого за завтраки</b>		<b>13,92</b>	<b>15,13</b>	<b>69,24</b>	<b>450,42</b>	<b>2,64</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с чесноком	50	0,75	5,05	4,25	65,50	2,75	№ 57
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,64	4,20	13,00	97,00	6,14	№ 139
	Голубцы ленивые	200	15,78	15,10	8,80	237,46	21,39	№377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	22,23	90,50	0,50	№ 527
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,45	13,36	69,60	0,00	№ 115
	<b>итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>23,59</b>	<b>25,04</b>	<b>76,40</b>	<b>630,56</b>	<b>30,78</b>	

<b>Полдник:</b>	Блинчики с вареньем	75	5,44	1,08	25,91	176,60	0,94	№548
	Молоко кипячёное	175	5,00	4,30	8,36	92,00	2,23	№534
	<b>итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,44</b>	<b>5,38</b>	<b>34,27</b>	<b>268,60</b>	<b>3,17</b>	
<b>итого за 1 день:</b>			<b>47,95</b>	<b>45,55</b>	<b>179,91</b>	<b>1349,58</b>	<b>36,59</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 2</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша «Дружба»	200	5,62	11,66	25,00	221,20	1,32	№ 266
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	№ 514
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№ 114
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00	№ 111
		<b>433</b>						
<b>II завтрак:</b>	Сок фруктовый	125	0,62	2,50	12,60	57,50	2,50	№ 537

	<i>итого за завтраки</i>		<b>11,74</b>	<b>19,58</b>	<b>68,28</b>	<b>450,64</b>	<b>5,12</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из моркови с зелён. горошком	50	0,95	5,05	2,95	61,00	2,30	№ 27
	Щи из св. капусты с картофелем.с м/б	200	6,84	7,86	6,22	123,00	14,80	№ 147
	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	111,70	0,36	№ 351
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60	4,42	№434
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	№ 115
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,50	0,20	18,33	76,50	4,30	№ 526
	<i>итого за обед</i>	<b>690</b>	<b>28,45</b>	<b>21,44</b>	<b>78,43</b>	<b>631,90</b>	<b>26,18</b>	
<b>Полдник:</b>	Пудинг творожный запечённый	75	11,40	10,50	16,90	195,80	0,16	№325
	Простокваша	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№ 535
	<i>итого за полдник</i>	<b>225</b>	<b>15,75</b>	<b>14,25</b>	<b>22,90</b>	<b>270,80</b>	<b>1,21</b>	
<b>итого за 2 день:</b>			<b>55,94</b>	<b>55,27</b>	<b>169,61</b>	<b>1353,34</b>	<b>32,71</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)	Ккал	Витамин	№
------------	--------------------	-------	----------------------	------	---------	---

		блюда	Б	Ж	У		С	рецеп- туры
<b>ДЕНЬ 3</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,25	4,75	26,92	179,38	0,28	№ 168
	Какао с молоком	200	5,00	4,40	17,45	127,50	0,68	№ 508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№ 114
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00	№ 111
	Сыр костромской	4	1,02	1,04	0,00	13,72	0,02	№ 106
		<b>437</b>						
<b>II завтрак:</b>	Фрукты свежие	100	0,80	0,40	7,50	38,00	38,00	№ 118
	<b>итого за завтраки</b>		<b>16,37</b>	<b>13,31</b>	<b>66,65</b>	<b>451,54</b>	<b>38,98</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из белокач.капусты с морк.	50	0,80	5,05	4,80	68,00	13,90	№ 2
	Суп картоф. с мак.изделиями.	200	2,16	2,28	15,06	89,00	6,60	№ 152
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,70	32,13	219,31	0,00	№ 243
	Мясо тушенное	80	9,20	8,60	0,76	124,20	0,40	№ 369
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	15,35	61,50	0,80	№ 531
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,45	13,36	69,60	0,00	№

								115
	<i>итого за обед</i>	<b>700</b>	<b>22,51</b>	<b>23,08</b>	<b>81,46</b>	<b>631,61</b>	<b>21,70</b>	
<b>Полдник:</b>	Винегрет овощной	120	1,56	12,96	8,16	156,00	10,08	№ 82
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№114
	Чай сладкий	200	0,10	0,00	11,25	45,00	0,05	№ 502
	<i>итого за полдник</i>	<b>350</b>	<b>3,94</b>	<b>13,20</b>	<b>34,17</b>	<b>271,50</b>	<b>5,60</b>	
<b>итого за 3 день:</b>			<b>42,82</b>	<b>49,59</b>	<b>182,28</b>	<b>1354,65</b>	<b>66,28</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	1,46	№ 273
	Чай сладкий	200	0,10	0,00	11,25	45,00	0,05	№ 502
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№ 114
	Масло сливочное	2	0,01	1,65	0,02	14,96	0,00	№ 111
		<b>432</b>						

<i>II завтрак:</i>	Фрукты свежие	100	0,80	0,40	7,50	38,00	10,00	№ 118
	<i>итого за завтраки</i>		<b>10,99</b>	<b>11,75</b>	<b>69,33</b>	<b>452,06</b>	<b>11,51</b>	
<i>Обед:</i>	Салат из св. помидоров и огурцов	50	0,45	2,55	1,80	32,00	7,05	№ 31
	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	122,00	9,70	№ 156
	Котлета из говядины	90	12,87	12,52	14,70	200,06	0,00	№ 386
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60	4,42	№ 434
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	№ 115
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	18,03	77,50	70,00	№ 537
	<i>итого за обед</i>	<b>710</b>	<b>27,27</b>	<b>25,13</b>	<b>74,18</b>	<b>620,76</b>	<b>91,17</b>	
<i>Полдник:</i>	Запеканка рисовая с творогом	110	6,30	6,16	27,60	191,40	0,04	№ 322
	Простокваша	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№ 535
	<i>итого за полдник</i>	<b>260</b>	<b>10,65</b>	<b>9,91</b>	<b>33,60</b>	<b>266,40</b>	<b>1,09</b>	
<i>итого за 4 день:</i>			<b>48,91</b>	<b>46,79</b>	<b>177,11</b>	<b>1339,22</b>	<b>103,77</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)	Ккал	Витамин	№
------------	--------------------	-------	----------------------	------	---------	---

		блюда	Б	Ж	У		С	рецеп- туры
<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,20	7,46	37,00	240,00	1,30	№ 271
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	№ 514
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	№ 114
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	№ 111
		<b>444</b>						
<b>II завтрак:</b>	Сок фруктовый	125	0,62	2,50	12,60	57,50	2,50	№ 537
	<b>итого за завтрак</b>		<b>13,08</b>	<b>16,28</b>	<b>85,21</b>	<b>442,92</b>	<b>5,10</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из св. огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51,00	2,50	№36
	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,60	7,34	№136
	Птица отварная	80	18,80	12,90	0,40	193,00	3,70	№409
	Рагу из овощей	150	4,15	12,00	18,90	133,50	10,65	№201
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	15,35	61,50	0,80	№ 531
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	№114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	№ 115
	<b>итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>29,50</b>	<b>34,15</b>	<b>68,47</b>	<b>633,20</b>	<b>24,99</b>	



<b>Полдник:</b>	Булочка молочная	75	7,20	1,65	42,15	213,00	0,00	№585
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	2,80	№504
	<b>итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>7,30</b>	<b>1,65</b>	<b>57,35</b>	<b>274,00</b>	<b>2,80</b>	
<b>итого за 5 день:</b>			<b>49,88</b>	<b>52,08</b>	<b>211,03</b>	<b>1350,12</b>	<b>32,89</b>	
<b>Итого за 5 дней</b>			<b>245,49</b>	<b>249,27</b>	<b>919,95</b>	<b>6746,91</b>	<b>272,24</b>	
<b>Итого среднесуточная норма</b>			<b>49,10</b>	<b>49,85</b>	<b>183,99</b>	<b>1349,38</b>	<b>54,45</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 6</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	1,54	№ 274
	Чай сладкий	200	0,10	0,00	11,25	45,00	0,05	№ 502
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	№ 114
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00	№ 111
		<b>443</b>						
<b>II завтрак:</b>	Сок фруктовый	125	0,62	2,50	12,60	57,50	2,50	№ 537

	<i>итого за завтрак</i>		<b>9,32</b>	<b>13,92</b>	<b>75,95</b>	<b>448,34</b>	<b>4,09</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с сол.огурцом	50	0,60	5,20	3,25	62,00	2,75	№ 53
	Суп из овощей	200	2,94	3,52	12,22	92,40	12,56	№ 148
	Гуляш из говядины	80	11,05	11,74	2,80	143,38	0,65	№373
	Макарон. изд. отварные	130	4,90	0,58	25,16	125,58	0,01	№297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	22,23	90,50	0,50	№ 527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	№ 114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	№ 115
	<i>итого за обед</i>	<b>720</b>	<b>24,15</b>	<b>21,68</b>	<b>88,86</b>	<b>630,46</b>	<b>16,47</b>	
<b>Полдник:</b>	Оладьи с джемом	65	4,60	4,80	28,30	172,30	0,60	№ 556
	Молоко кипячёное	180	5,20	4,50	8,60	98,00	2,30	№534
	<i>итого за полдник</i>	<b>245</b>	<b>9,80</b>	<b>9,30</b>	<b>36,90</b>	<b>270,30</b>	<b>2,90</b>	
<b>итого за 6 день:</b>			<b>43,27</b>	<b>44,90</b>	<b>201,71</b>	<b>1349,10</b>	<b>23,46</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 7								
<b>Завтрак:</b>	Каша из хлоп.овсян. «Геркулес» молочная	200	7,16	9,40	28,80	222,80	1,54	№ 272
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	№ 514
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№ 114
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00	№ 111
		<b>433</b>						
<b>II завтрак:</b>	Сок фруктовый	125	0,62	2,50	12,60	57,50	2,50	№ 537
	<b>итого за завтрак</b>		<b>13,28</b>	<b>17,32</b>	<b>72,08</b>	<b>452,24</b>	<b>5,34</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из белокач.кап. с морков.	50	0,80	5,05	4,80	68,00	13,90	№ 2
	Суп картоф. с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	6,94	№149
	Суфле рыбное	90	13,80	5,84	4,90	139,70	0,32	№341
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60	4,30	№ 434
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	18,33	76,50	4,30	№ 526
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№ 114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	№ 115
	<b>итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>24,59</b>	<b>20,93</b>	<b>82,42</b>	<b>630,30</b>	<b>29,76</b>	
<b>Полдник:</b>	Запеканка из творога	70	11,20	11,76	11,13	193,10	0,28	№ 319

	Простокваша	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№ 535
	<i>итого за полдник</i>	<b>220</b>	<b>15,55</b>	<b>15,51</b>	<b>17,13</b>	<b>268,10</b>	<b>1,33</b>	
<i>итого за 7 день:</i>			<b>53,42</b>	<b>53,76</b>	<b>171,63</b>	<b>1350,64</b>	<b>36,43</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 8</b>								
<i>Завтрак:</i>	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,06	4,10	32,00	196,60	1,34	№ 270
	Какао с молоком	200	4,00	3,09	15,80	94,00	0,68	№ 508
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	№ 114
	Сыр костромской	8	2,05	2,09	0,00	27,44	0,06	№ 96
		<b>448</b>						
<i>II завтрак:</i>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00	№ 118
	<i>итого за завтрак</i>		<b>16,55</b>	<b>10,00</b>	<b>77,28</b>	<b>450,04</b>	<b>12,08</b>	
<i>Обед:</i>	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,70	3,50	№ 121
	Суп с крупой	200	1,20	4,06	13,64	96,00	0,60	№



<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая вязкая на молоке	200	5,08	5,50	31,42	195,48	0,36	№157
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	12,63	67,50	1,30	№ 506
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№ 114
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00	№ 111
		<b>433</b>						
<b>II завтрак:</b>	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	№ 118
	<b>итого за завтрак</b>		<b>10,38</b>	<b>10,02</b>	<b>79,83</b>	<b>451,92</b>	<b>11,66</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров	50	0,50	5,10	1,75	55,00	8,25	№ 30
	Суп картофельный с рыбой	200	8,70	3,86	13,12	122,02	9,70	№ 156
	Тефтели из говядины паровые	80	8,28	7,62	5,22	122,40	1,50	№ 394
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60	4,42	№ 434
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	18,03	77,50	70,00	№ 538
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№ 114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	№ 115
	<b>итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>25,83</b>	<b>23,02</b>	<b>80,41</b>	<b>636,62</b>	<b>93,87</b>	
<b>Полдник:</b>	Запеканка пшеничная с творогом	100	8,58	9,16	18,59	195,00	0,06	№ 321

	Простокваша	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№ 535
	<i>итого за полдник</i>	<b>250</b>	<b>12,93</b>	<b>12,91</b>	<b>24,59</b>	<b>270,00</b>	<b>1,11</b>	
<i>итого за 9 день:</i>			<b>49,14</b>	<b>45,95</b>	<b>184,83</b>	<b>1358,54</b>	<b>106,64</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 10</b>								
<i>Завтрак:</i>	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,90	215,40	1,38	№ 268
	Коф. напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	№ 514
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№ 114
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	№ 111
		<b>434</b>						
<i>II завтрак:</i>	Сок фруктовый	125	0,62	2,50	12,60	57,50	2,50	№ 537
	<i>итого за завтрак</i>		<b>12,32</b>	<b>16,20</b>	<b>74,19</b>	<b>452,32</b>	<b>5,18</b>	
<i>Обед:</i>	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	№ 112

	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	8,20	№ 133
	Плов из отварной птицы	200	12,90	12,87	30,60	290,61	1,05	№ 411
	Компот из плодов консервированных	200	0,50	0,20	27,63	113,50	2,00	№ 533
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	№ 115
	<i>итого за обед</i>	<b>720</b>	<b>20,18</b>	<b>17,84</b>	<b>96,12</b>	<b>627,21</b>	<b>16,25</b>	
<i>Полдник:</i>	Булочка молочная	75	7,20	1,65	42,15	213,00	0,00	№ 585
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	2,80	№ 504
	<i>итого за полдник</i>	<b>275</b>	<b>7,30</b>	<b>1,65</b>	<b>57,35</b>	<b>274,00</b>	<b>2,80</b>	
<i>итого за 10 день:</i>			<b>39,80</b>	<b>35,69</b>	<b>227,66</b>	<b>1353,53</b>	<b>24,23</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>486,93</b>	<b>482,99</b>	<b>1869,05</b>	<b>13507,61</b>	<b>508,49</b>	
<b>Итого среднесуточная норма</b>			<b>48,7</b>	<b>48,3</b>	<b>186,91</b>	<b>1350,76</b>	<b>50,85</b>	
<b>Норма по СанПин</b>			<b>40,5</b>	<b>45,0</b>	<b>195,8</b>	<b>1350,0</b>	<b>37,5</b>	
<b>Отклонение от нормы в %</b>							№	

	з	2 - й з	о	п
норма	<b>400</b>	<b>100</b>	<b>600</b>	<b>250</b>
факт	<b>435,2</b>	<b>112,50</b>	<b>717,00</b>	<b>276,00</b>



