



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ  
«Кударинский детский сад»  
Пыбинова В..А.  
«31» августа 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ  
МБДОУ «Кударинский детский сад»  
для детей с 3-х лет до 7 лет  
на 2023-2024 учебный год  
(осенне-зимний период)**

**1-й ДЕНЬ(ПОНЕДЕЛЬНИК) с 3-х до 7 лет**

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная манная	180	7,4	6,8	30,3	213	№189 сб.№1
Бутерброд с маслом	50	3,6	9,4	18,3	170	№1 сб.№2
Чай с сахаром	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>19,0</b>	<b>26,85</b>	<b>69,0</b>	<b>577,4</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№4
<b>ОБЕД</b>						
Огурец солёный	50	0,1	---	0,2	1,7	№70 сб.№1
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,6	9,0	21,2	223	№83 сб.№2
Биточки мясные	70	16,8	16,8	21,6	306,4	№66
Соус томатный	20	0,2	0,6	1,9	14,2	№119 сб.№1
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	№186 сб.№3
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	№372 сб.№2
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>28,04</b>	<b>23,04</b>	<b>77,5</b>	<b>665</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Каша молочная рисовая	180	4,5	7,4	27,3	193,5	№131 сб.№1
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84,0	№432 сб.№3
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	№147 сб.№3
пряник	25	1,2	0,7	19,4	84	№154 сб.№3
<b>Итого за ужин</b>	<b>425</b>	<b>11,1</b>	<b>10,9</b>	<b>74,7</b>	<b>441,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1615</b>	<b>59,0</b>	<b>61,0</b>	<b>236</b>	<b>1750</b>	

**2-й ДЕНЬ (ВТОРНИК)с 3-х до 7 лет**

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУР Ы
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная гречневая	200	7,0	10,42	25	222,4	№17 сб.№1
Бутерброд с повидлом	60	2,7	4,3	31,5	176	№2 сб.№2
Какао с молоком	180	3,2	2,4	12,4	84	№433 сб.№2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>12,9</b>	<b>17,12</b>	<b>69</b>	<b>482,4</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№4
<b>ОБЕД</b>						
Винегрет овощной	60	1,05	4,06	5,9	63,0	№ 90сб.№3
Суп картофельный с бобовыми	180	3,7	3,9	11,6	96	№81 сб.№2
Бефстроганов из отварного мяса	80	10,3	8,3	2,2	125	№278 сб.№1
Каша рассыпчатая перловая	150	4,2	4,4	26,9	167	№187 сб.№3
кисель	180	-	-	9,0	107	№459 сб.№1
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>22,25</b>	<b>18,66</b>	<b>72,2</b>	<b>628</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Манник со сгущенным молоком	160/20	12,6	24,0	69,0	446,8	№274сб.№3
Чай с сахаром	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
<b>Итого за ужин</b>	<b>360</b>	<b>13,7</b>	<b>26,75</b>	<b>80,7</b>	<b>491,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>49,25</b>	<b>62,93</b>	<b>231,7</b>	<b>1646</b>	

**3-й ДЕНЬ (СРЕДА) с 3-х до 7 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9,0	20,64	187,04	№112 сб.№1
Бутерброд с сыром	55	5,8	8,4	17,8	170	№3 сб.№2
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	№393 сб.№2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>12,52</b>	<b>17,42</b>	<b>48,64</b>	<b>398</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
груша	100	0,4	0,3	10,3	46	№368 сб.№4
<b>ОБЕД</b>						
Горошек зеленый	50	1,6	0,1	3,25	20	№244 сб.№3
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	3,5	5,2	60	№33 сб.№2
Тефтели рыбные	70	10,6	10,8	10,4	197,4	№86 сб.№4
Картофельное пюре	150	3,3	4,7	8,0	124	№58 сб.№1
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,0	102	№376 сб.№2
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>20,6</b>	<b>19,52</b>	<b>70,82</b>	<b>603,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Вареники ленивые	180	30,1	14,8	29,5	371	№229 сб.№1
Чай с сахаром	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
<b>Итого за ужин</b>	<b>360</b>	<b>35,1</b>	<b>20,6</b>	<b>36,9</b>	<b>477,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1575</b>	<b>68,62</b>	<b>57,84</b>	<b>167</b>	<b>1525</b>	

**4-й ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) с 3-х до 7 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУР Ы
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная овсяная	200	6,7	9,8	27,1	223	№130 сб.№1
Бутерброд с маслом	50	3,6	9,4	18,3	170	№1 сб.№2
Какао с молоком	180	3,2	2,4	12,4	84	№433 сб.№2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13,5</b>	<b>21,6</b>	<b>57,8</b>	<b>477</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Сок фруктовый	150	0,9	0,12	17,5	83,5	№134 сб.№3
<b>ОБЕД</b>						
Кукуруза консервиров.	50	1,3	0,9	2,4	22,5	№245 сб.№1
Суп свекольный	180	3,4	1,5	9,2	66,0	№46 сб.№2
Суп картофельный с бобовыми	180	3,7	3,9	11,6	96	№81 сб.№2
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,5	0,3	15,2	73,6	№115 сб.№2
Тефтели мясные	70	4,7	5,3	6,0	90,4	№287 сб.№2
Соус томатный	20	0,2	0,6	1,9	14,2	№119 сб.№1
Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,8	31,1	155,1	№204 сб.№2
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	88	№372 сб.№2
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>21,64</b>	<b>12,3</b>	<b>109</b>	<b>610</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Омлет с сыром	180	19,2	35,6	3,0	409,8	№216 сб.№2
Чай с сахаром	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
зефир	25	0,25	-	20,4	78	№153 сб.№3
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	№147 сб.№3
<b>Итого за ужин</b>	<b>425</b>	<b>23,15</b>	<b>38,75</b>	<b>50,3</b>	<b>612,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1725</b>	<b>59,2</b>	<b>72,8</b>	<b>235</b>	<b>1783</b>	

**5-й ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) с 3-х до 7 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУР Ы
		БЕЛКИ	ЖИРЫ ДЫ	УГЛЕВО		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Макаронные изделия отварн. с сыром запеч.	200	14,3	14,7	39,0	363	№78сб.№2
Бутерброд с сыром	55	5,8	8,4	17,8	170	№3 сб.№2
Чай с сахаром	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>14,3</b>	<b>17,95</b>	<b>59,8</b>	<b>427,4</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
банан	100	1,5	0,5	21,0	95	№368 сб.№1
<b>ОБЕД</b>						
Овощная нарезка	60	0,6	6,1	6,4	86	№71сб.№ <sup>3</sup>
Суп картофельный с крупой рисовой	180	1,8	2,0	12,2	74,3	№80 сб.№1
Мясо отварное, тушенное с картофелем подомашнему	180	14,9	13,5	15,6	252,1	№102 сб.№2
Напиток лимонный	180	0,3	---	35	142	№436 сб.№1
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>27,5</b>	<b>32,3</b>	<b>118</b>	<b>986,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Блины со сгущёнкой	120	11,8	5,06	15,26	13,85	№274 сб.№2
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	№432 сб.№3
печенье	25	5,11	2,9	16,5	118	№151 сб.№3
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	№147 сб.№3
<b>Итого за ужин</b>	<b>455</b>	<b>14,91</b>	<b>15,7</b>	<b>57,1</b>	<b>477,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1680</b>	<b>58,21</b>	<b>66,45</b>	<b>255,9</b>	<b>1986,2</b>	

**6-й ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) с 3-х до 7 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная из пшена ириса«Дружба»	200	6,3	10,2	26,34	223,2	№68 сб.№2
Бутерброд с маслом	50	3,6	9,4	18,3	170	№1 сб.№2
Чай с сахаром	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>11,0</b>	<b>22,35</b>	<b>56,4</b>	<b>437,6</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№4
<b>ОБЕД</b>						
Кукуруза консервиров.	50	1,3	0,9	2,4	22,5	№245 сб.№1
Суп с клёцками	180	4,6	1,5	15,2	103	№45 сб.№2
Капуста тушеная с мясом	200	19,7	15,0	13,7	269	№336 сб.№3
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	88	№372 сб.№2
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>29,04</b>	<b>17,94</b>	<b>71,8</b>	<b>582,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Вареники с картофелем	180	6,1	1,2	49,2	220	№112 сб.№1
Какао с молоком	180	3,2	2,4	12,4	84	№433 сб.№2
вафли	25	0,73	0,83	19,4	89	№152 сб.№3
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	№147 сб.№3
<b>Итого за ужин</b>	<b>425</b>	<b>12,63</b>	<b>5,43</b>	<b>96,2</b>	<b>473</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1615</b>	<b>53,07</b>	<b>46,12</b>	<b>234,2</b>	<b>1537,1</b>	

**7-й ДЕНЬ (ВТОРНИК)с 3-х до 7 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУР Ы
		БЕЛКИ УГЛЕВОДЫ	ЖИРЫ			
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная пшеничная	200	6,8	10,42	25,9	225	№70 сб.№1
Бутерброд с сыром	55	5,8	8,4	17,8	170	№3 сб.№2
Кофейный напиток с молоком	№180	2,8	2,4	12,8	84	№432 сб.№3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>15,4</b>	<b>21,22</b>	<b>56,5</b>	<b>479</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
апельсин	100	0,6	0,14	15,0	66	№368 сб.№1
<b>ОБЕД</b>						
Горошек зеленый	50	1,6	0,1	3,25	20	№244 сб.№3
Борщ Сибирский	200	7,2	7,2	14,1	149	№177 сб.№1
Зразы картофельные с мясом	180	15,3	15,0	13,1	273	№19/8 сб.№3
соус томатный	20	0,2	0,6	1,9	14,2	№119 сб.1
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102	№376 сб.№2
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>28</b>	<b>23,3</b>	<b>57,5</b>	<b>658.2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,9	8,1	18,6	168	№112 сб.№1
Чай с сахаром	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
пряник	25	1,2	0,7	19,4	84	№154 сб.№3
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	№147 сб.№3
<b>Итого за ужин</b>	<b>425</b>	<b>11,1</b>	<b>9,85</b>	<b>56,6</b>	<b>328,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>55,1</b>	<b>54,5</b>	<b>186</b>	<b>1532</b>	

**8-й ДЕНЬ (СРЕДА) с 3-х до 7 лет**

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУР Ы
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная ячневая	200	7,04	7,6	36,8	246	№215 сб.№1
Бутерброд с маслом	50	3,6	9,4	18,3	170	№1 сб.№2
Чай с сахаром	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>11,74</b>	<b>19,75</b>	<b>66,8</b>	<b>460,4</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Сок фруктовый	150	0,9	0,12	17,5	83,5	№134 сб.№3
<b>ОБЕД</b>						
Огурец соленый	50	0,4	0,06	1,5	8,4	№70 сб.№1
Суп крестьянский со сметаной	180	2,2	1,5	11,9	115,1	№39 сб.№2
Котлета рыбная	70	11,3	12,2	9,0	192	№255 сб.№1
Соус томатный	20	0,2	0,6	1,9	14,2	№119 сб.1
Картофельное пюре	150	3,3	4,7	8,0	124	№58 сб.№1
Кисель из концентрата	180			9,0	107	№459 сб.№1
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>20,7</b>	<b>19,5</b>	<b>60,3</b>	<b>661</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	19,2	17,3	46,7	515	№117 сб.№3
Чай с сахаром	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
<b>Итого за ужин</b>	<b>350</b>	<b>24,2</b>	<b>23,1</b>	<b>54,1</b>	<b>621,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>57,54</b>	<b>62,3</b>	<b>199</b>	<b>1826</b>	

**9-й ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) с 3-х до 7 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУР Ы
		БЕЛКИ	ЖИРЫ ДЫ	УГЛЕВО		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,9	8,1	18,6	168	№112 сб.№1
Бутерброд с повидлом	60	2,7	4,3	31,5	176	№2 сб.№2
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	№393 сб.№2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>17,32</b>	<b>34,32</b>	<b>54,0</b>	<b>557</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№1
<b>ОБЕД</b>						
Овощная нарезка	60	0,7	6,1	6,4	86	№76 сб.№3
Рассольник Ленинградский	180	1,7	3,7	11,3	86	№35 сб.№2
Плов из мяса курицы	180	16,7	1,9	35,4	390	№100 сб.№3
Картофельная запеканка с отварным мясом	230	17,9	17,6	14,6	318,5	№60
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102	№376 сб.№2
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>23</b>	<b>27,8</b>	<b>76,3</b>	<b>692,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Омлет с зелёным горошком	180	14,5	30	12,3	340	№219 сб.№1
Какао с молоком	180	3,2	2,4	12,4	84	№433 сб.№2
булочка	50	3,64	6,3	27	179	№155 сб.№1
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	№147 сб.№3
<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>15,34</b>	<b>17,2</b>	<b>73,2</b>	<b>511</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1670</b>	<b>56,06</b>	<b>79,72</b>	<b>213,3</b>	<b>1804,5</b>	

**10-й ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) с 3-х до 7 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУР Ы
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная кукурузная	200	8,2	1,2	1,0	332	№317 сб.№2
Бутерброд с сыром	55	5,8	8,4	17,8	170	№3 сб.№2
Чай с сахаром	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>15,1</b>	<b>12,35</b>	<b>30,5</b>	<b>546,4</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
банан	100	1,5	0,5	21,0	95	№368 сб.№1
<b>ОБЕД</b>						
Горошек зеленый	40	1,6	0,1	3,25	20	№244 сб.№3
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,5	0,5	14,5	86	№36 сб.№2
Голубцы ленивые с отварным мясом	180	13,2	13,2	16,8	240	№94 сб.№2
Напиток лимонный	180	0,3	---	35,0	142	№436 сб.№1
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
<b>Итого за обед</b>	<b>650</b>	<b>21,9</b>	<b>14,2</b>	<b>88,55</b>	<b>588</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Макаронник с мясом	150	17,1	10,9	31,3	293	№292 сб.№2
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	№432 сб.№3
конфета	25			22,7	87	№150 сб.№3
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	№147 сб.№3
<b>Итого за ужин</b>	<b>395</b>	<b>22,5</b>	<b>13,7</b>	<b>82,0</b>	<b>544</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>61,0</b>	<b>41,0</b>	<b>222,0</b>	<b>1773</b>	