



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Кударинский детский сад»
Цыбинова 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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	430	19,0	26,85	69,0	577,4	
ЗАВТРАК-II						
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№4
ОБЕД						
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
Итого за обед	660	28,04	23,04	77,5	665	
ПОЛДНИК						
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
Итого за ужин	425	11,1	10,9	74,7	441,5	
Итого за день	1615	59,0	61,0	236	1750	

2-й ДЕНЬ (ВТОРНИК)с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУР Ы
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	440	12,9	17,12	69	482,4	
ЗАВТРАК-II						
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№4
ОБЕД						
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
Итого за обед	700	22,25	18,66	72,2	628	
ПОЛДНИК						
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
Итого за ужин	360	13,7	26,75	80,7	491,2	
Итого за день	1600	49,25	62,93	231,7	1646	

3-й ДЕНЬ (СРЕДА) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	435	12,52	17,42	48,64	398	
ЗАВТРАК-II						
груша	100	0,4	0,3	10,3	46	№368 сб.№4
ОБЕД						
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
Итого за обед	680	20,6	19,52	70,82	603,4	
ПОЛДНИК						
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
Итого за ужин	360	35,1	20,6	36,9	477,2	
Итого за день	1575	68,62	57,84	167	1525	

4-й ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУР Ы
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	430	13,5	21,6	57,8	477	
ЗАВТРАК-II						
Сок фруктовый	150	0,9	0,12	17,5	83,5	№134 сб.№3
ОБЕД						
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
Итого за обед	720	21,64	12,3	109	610	
ПОЛДНИК						
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
Итого за ужин	425	23,15	38,75	50,3	612,2	
Итого за день	1725	59,2	72,8	235	1783	

5-й ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУР Ы
		БЕЛКИ	ЖИРЫ ДЫ	УГЛЕВО		
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	415	14,3	17,95	59,8	427,4	
ЗАВТРАК-II						
банан	100	1,5	0,5	21,0	95	№368 сб.№1
ОБЕД						
Овощная нарезка	60	0,6	6,1	6,4	86	№71сб.№3
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
Итого за обед	710	27,5	32,3	118	986,4	
ПОЛДНИК						
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
Итого за ужин	455	14,91	15,7	57,1	477,4	
Итого за день	1680	58,21	66,45	255,9	1986,2	

6-й ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	430	11,0	22,35	56,4	437,6	
ЗАВТРАК-II						
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№4
ОБЕД						
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
Итого за обед	660	29,04	17,94	71,8	582,5	
ПОЛДНИК						
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
Итого за ужин	425	12,63	5,43	96,2	473	
Итого за день	1615	53,07	46,12	234,2	1537,1	

7-й ДЕНЬ (ВТОРНИК)с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУР Ы
		БЕЛКИ УГЛЕВОДЫ	ЖИРЫ			
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	435	15,4	21,22	56,5	479	
ЗАВТРАК-II						
апельсин	100	0,6	0,14	15,0	66	№368 сб.№1
ОБЕД						
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
Итого за обед	680	28	23,3	57,5	658.2	
ПОЛДНИК						
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
Итого за ужин	425	11,1	9,85	56,6	328,8	
Итого за день	1640	55,1	54,5	186	1532	

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		
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	430	11,74	19,75	66,8	460,4	
ЗАВТРАК-II						
Сок фруктовый	150	0,9	0,12	17,5	83,5	№134 сб.№3
ОБЕД						
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
Итого за обед	700	20,7	19,5	60,3	661	
ПОЛДНИК						
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
Итого за ужин	350	24,2	23,1	54,1	621,2	
Итого за день	1630	57,54	62,3	199	1826	

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		
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	420	17,32	34,32	54,0	557	
ЗАВТРАК-II						
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№1
ОБЕД						
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
Итого за обед	700	23	27,8	76,3	692,5	
ПОЛДНИК						
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
Итого за ужин	450	15,34	17,2	73,2	511	
Итого за день	1670	56,06	79,72	213,3	1804,5	

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		
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	435	15,1	12,35	30,5	546,4	
ЗАВТРАК-II						
банан	100	1,5	0,5	21,0	95	№368 сб.№1
ОБЕД						
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
Итого за обед	650	21,9	14,2	88,55	588	
ПОЛДНИК						
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
Итого за ужин	395	22,5	13,7	82,0	544	
Итого за день	1580	61,0	41,0	222,0	1773	