



Утверждаю  
Заведующий д/ садом « Улыбка»  
*Л.А. Соколова*  
Приказ № 117 от 01.09.2023 г.

Примерное десятидневное меню по организации питания детей  
возрастная категория от 3 х до 7 лет  
осень – зима 2023-2024год

# Первая неделя

## Понедельник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	5,7	6,6	24,5	182,0	0,4	8/4
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7	465
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
<b>Итого:</b>		11,0	14,2	53,7	282,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Снежок	100	2,8	2,4	4,0	50,4	0,7	470
<b>Итого:</b>		2,8	2,4	4,0	50,4		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с клецками без м/б	200	1,7	2,2	11,4	74,4	5,2	41
Плов из говядины	180	16,0	15,6	30,0	325,0	0,7	90
Салат из белокочанной капусты с морковью с р.м.	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5	5/1
Компот из сухофруктов	220	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	9/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		23,3	22,88	95,7	678,3		
<b>Полдник</b>							
Сложный гарнир	65/65	2,3	4,6	18,2	123,0	0	170
Чай	180	0	0	8,1	31,0	0	10/10
<b>Итого:</b>		2,3	4,6	26,3	154,0		
<b>ИТОГО:</b>		<b>39,4</b>	<b>44,08</b>	<b>179,7</b>	<b>1164,7</b>		

# Первая неделя

## Вторник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшенная молочная со сливочным маслом	180	5,8	5,4	28,0	185,4	0,4	11/4
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,7	462
Батон с сыром	40/12	6,5	3,7	18,6	138,0	0,9	3/13
<b>Итого:</b>		15,6	12,0	60,4	417,4		
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко кипяченое	110	3,2	3,0	5,0	58,9	0,7	469
<b>Итого:</b>		3,2	3,0	5,0	58,9		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой (овсянка) без м/б	200	2,7	4,4	16,3	117,0	5,2	16/2
Запеканка картофельная с мясом	180/30	16,7	14,5	19,6	277,0	6,0	430
Салат из моркови с р. м.	60	0,7	4,0	7,9	64,0	2,6	10/1
Компот из изюма	220	0,11	0	15,0	60,2	0,4	12
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		24,31	23,95	87,7	662,1		
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые	150	17,0	18,1	17,5	299,0	0,04	156
Кисель	150	0	0	7,5	89,0	0	211
<b>Итого:</b>		17,0	18,1	24,5	388,0		
<b>ИТОГО:</b>		<b>60,11</b>	<b>57,05</b>	<b>177,6</b>	<b>1526,4</b>		

# Первая неделя

## Среда

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	5,8	5,4	28,0	154,0	0,31	15/4
Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
Батон с повидлом	40/15	3,0	1,2	30,1	142,6	0	
<b>Итого:</b>		10,2	8,0	69,3	357,6		
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко	110	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	156
<b>Итого:</b>		0,4	0,4	9,8	47,0		
<b>Обед</b>							
Суп Рассольник со сметаной на м/б	200	1,4	2,5	10,4	67,7	3,6	9/2
Оладьи из печени	70	12,5	7,1	4,7	134,0	9,2	34/8
Макаронные изделия отварные	130	4,5	3,2	28,0	163,0	0	43/3
Соус красный основной	30	0,3	0,8	2,0	16,0	0,7	2
Салат из свеклы с чесноком	60	0,8	3,7	4,5	54,6	3,0	34
Компот из кураги	220	0,14	0	15,0	60,0	0,4	4/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		23,74	18,35	93,5	639,2		
<b>Полдник</b>							
Каша манная молочная	100	2,6	2,5	13,7	89,0	0,2	5/4
Печенье	30	0,6	3,8	14,0	97,2	0	180
Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54,0	1,12	196
<b>Итого:</b>		3,3	6,3	41,5	240,2		
<b>ИТОГО:</b>		<b>37,64</b>	<b>33,05</b>	<b>214,1</b>	<b>1284,0</b>		

# Первая неделя

## Четверг

Время приема пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	4,8	4,6	24,5	160,2	0,4	5/4
Кофейный напиток с молоком	170	2,3	2,0	11,5	75,8	0,5	465
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
<b>Итого:</b>		9,6	11,7	51,6	356,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Сок	100	0,44	0,05	9,8	42,9	2,0	442
<b>Итого:</b>		0,44	0,05	9,8	42,9		
<b>Обед</b>							
Суп Свекольник со сметаной без м/б	200	1,7	4,4	14,0	93,3	5,4	5/4
Котлеты из птицы	70	14,0	12,6	7,5	199,0	0,6	372
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,1	5,0	25,0	172,0	0,7	297
Соус красный основной	25	0,25	0,6	1,6	13,2	0,6	2
Салат из белокочанной капусты с морк-ью с м.р	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5	5/1
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	9/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
<b>Итого:</b>		25,85	26,93	89,6	690,9		
<b>Полдник</b>							
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	5,6	6,6	21,9	169,0	1,7	13
Чай	180	0	0	8,1	31,0	0	10/10
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		7,4	7,35	42,8	265,5		
<b>ИТОГО:</b>		<b>43,29</b>	<b>46,03</b>	<b>193,8</b>	<b>1355,3</b>		

# Первая неделя

## Пятница

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180	4,5	7,4	27,0	193,5	0,2	131
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,7	462
Батон с сыром	40/12	6,5	3,7	18,6	138,0	0,9	3/13
<b>Итого:</b>		14,3	14,0	59,4	425,5		
<b>Второй завтрак</b>							
Кисель	100	0	0	7,5	30,0	0	484
<b>Итого:</b>		0	0	7,5	30,0		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми без м/б	200	4,3	4,0	15,9	118,0	12,32	17/2
Жаркое по -домашнему	200	11,6	14,0	22,6	265,0	3,13	69
Огурец порционный	60	0,4	0,1	1,1	7,0	4,2	66
Компот из чернослива	210	0,3	0,1	23,7	98,7	0,5	15
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		20,7	19,25	92,2	632,6		
<b>Полдник</b>							
Оладьи с повидлом	150/15	12,4	11,0	64,6	407,0	0,19	168
Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	46,0	0,2	12/10
<b>Итого:</b>		13,45	12,06	73,02	453,0		
<b>ИТОГО:</b>		<b>48,85</b>	<b>45,71</b>	<b>234,6</b>	<b>1558,1</b>		

# Вторая неделя

## Понедельник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	5,8	5,4	28,0	185,4	0,4	11/4
Кофейный напиток с молоком	190	2,7	2,4	13,0	84,0	0,7	465
Батон с повидлом	40/15	3,0	1,2	30,1	142,6	0	
		11,5	9,0	71,1	412,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Сок	100	0,44	0,05	9,8	42,9	2,0	442
<b>Итого:</b>		0,44	0,05	9,8	42,9		
<b>Обед</b>							
Суп Рассольник со сметаной без м/б	200	1,4	2,5	10,4	67,7	3,6	9/2
Суфле из птицы	60	7,7	7,6	2,5	110,2	0,3	368
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,18	2,91	32,17	171	0	45/3
Соус красный основной	25	0,2	0,6	1,6	13,3	0,6	2
Салат из белокочанной капусты с морковью с р.м.	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5	5/1
Компот из сухофруктов	220	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	9/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
<b>Итого:</b>		16,28	17,94	88,17	575,6		
<b>Полдник</b>							
Макаронные изделия отварные	130	4,5	3,2	28,0	163,0	0	43/3
Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,14	31,0	0	1/16
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Чай	150	0	0	6,8	35,0	0	10/10
<b>Итого:</b>		8,8	6,25	47,74	294,5		
<b>ИТОГО:</b>		<b>37,02</b>	<b>33,24</b>	<b>216,81</b>	<b>1325,0</b>		

# Вторая неделя

## Вторник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная со сливочным маслом	180	4,8	4,6	24,5	160,2	0,4	5/4
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,7	462
Батон с сыром	40/12	6,5	3,7	18,6	138,0	0,9	3/13
<b>Итого:</b>		14,6	11,2	56,9	392,2		
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко кипяченое	110	3,2	3,0	5,0	58,9	0,7	469
<b>Итого:</b>		3,2	3,0	5,0	58,9		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с клецками на м/б	200	1,7	2,2	11,4	74,4	5,2	41
Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)	150/30	11,0	9,2	9,0	164,0	0,6	82
Огурец порционный	60	0,4	0,1	1,1	7,0	4,2	66
Компот из кураги	220	0,14	0	15,0	60,0	0,4	4/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		17,34	12,55	55,4	449,3		
<b>Полдник</b>							
Сырники из творога	100/15	17,1	9,5	20,8	237,0	0,2	6/5
Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	13,1	51,5	0,9	196
<b>Итого:</b>		17,2	9,5	33,9	288,5		
<b>ИТОГО:</b>		<b>52,34</b>	<b>36,25</b>	<b>151,2</b>	<b>1188,9</b>		



# Вторая неделя

## Среда

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом	190	5,9	8,1	30,8	220,0	0,2	134
Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
<b>Итого:</b>		9,8	14,6	57,6	401,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
<b>Итого:</b>		0,4	0,4	9,8	47,0		
<b>Обед</b>							
Суп Борщ с капустой и картофелем без м/б	200	1,5	3,9	9,5	79,0	6,36	36
Шницель из птицы	80	16,0	14,4	8,5	227,4	0,68	372
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,1	5,0	25,0	172,0	0,7	297
Соус красной основной	30	0,3	0,8	2,0	16,0	0,7	2
Салат из моркови с р.м.	60	0,7	4,0	7,9	64,0	2,6	10/1
Компот из чернослива	220	0,33	0,1	24,9	103,4	0,6	15
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		22,93	28,55	108,1	781,63		
<b>Полдник</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,4	15,9	121,0	0,52	44
Чай	150	0	0	6,8	35,0	0	10/10
<b>Итого:</b>		4,4	4,4	22,7	156,0		
<b>ИТОГО:</b>		<b>37,53</b>	<b>47,95</b>	<b>198,2</b>	<b>1376,3</b>		

# Вторая неделя

## Четверг

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	5,7	6,6	24,5	182,0	0,4	8/4
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7	465
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
<b>Итого:</b>		11,0	14,2	53,7	390,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко кипяченое	110	3,2	3,0	5,0	58,9	0,7	469
<b>Итого:</b>		3,2	3,0	5,0	58,9		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с лапшой дом-ней на м/б	200	2,3	2,2	14,3	88,0	5,28	39
Котлета рыбная	75	11,2	8,5	9,7	161,0	0,11	56
Соус красный основной	30	0,3	0,8	2,0	16,0	0,7	2
Картофельное пюре	130	2,6	3,6	18,0	117,0	9,3	3/3
Салат из свеклы с чесноком	60	0,8	3,7	4,5	54,6	3,0	34
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	9/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		21,8	19,88	95,7	652,5		
<b>Полдник</b>							
Биточки манные с повидлом	120/15	7,2	5,2	40,0	234,0	1,3	134
Печенье	15	0,3	1,9	7,0	48,6	0	180
Чай с молоком	180	1,2	1,3	10,0	52,2	0,2	12/10
<b>Итого:</b>		8,7	8,4	57,0	337,8		
<b>ИТОГО:</b>		<b>44,7</b>	<b>45,48</b>	<b>211,4</b>	<b>1439,2</b>		

# Вторая неделя

## Пятница

Время приема пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180	5,4	4,7	27,6	175,5	0,3	14/4
Какао с молоком	180	3,0	2,6	12,4	85,0	0,6	462
Батон с повидлом	40/15	3,0	1,2	30,1	142,6	0	
<b>Итого:</b>		11,4	8,5	70,1	403,1		
<b>Второй завтрак</b>							
Сок	100	0,44	0,05	9,8	42,9	2,0	442
<b>Итого:</b>		0,44	0,05	9,8	42,9		
<b>Обед</b>							
Суп Щи из свежей капусты с картофелем без м/б	200	1,6	3,9	5,8	65,0	8,0	33
Азу с чесноком и картофелем	200	13,4	13,7	23,6	273,3	29,1	14
Горошек зелёный	20	0,72	0,02	1,96	11,0	1,96	1/1
Компот из изюма	220	0,11	0	15,0	60,2	0,4	12
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
<b>Итого:</b>		19,9	18,6	75,2	553,4		
<b>Полдник</b>							
Сдоба обыкновенная	115	7,1	7,4	64,6	360,0	0,02	84
Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,0	3,3	16,3	111,0	0,7	467
<b>Итого:</b>		11,1	10,7	80,9	471,0		
<b>ИТОГО:</b>		<b>42,84</b>	<b>27,85</b>	<b>236,0</b>	<b>1470,4</b>		