



Утверждаю:

Руководитель МБДОУ детского сада

«Буратино» с. Ясная Поляна

Нужихина Н.А.

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
в филиале МБДОУ  
детского сада «Буратино»  
с. Ясная Поляна – детском саду  
«Солнышко» с. Пионер**

1 день: понедельник Неделя: первая Возрастная категория 3-7 лет

Название блюд	Выход блюда,г	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	200	5,78	6,36	32,30	190	182
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Бутерброд с сыром	40/15	6,68	8,45	19,39	180	3
<b>Всего</b>		<b>15,31</b>	<b>17,22</b>	<b>66,05</b>	<b>461</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>						
Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,7	418
<b>Всего</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,7</b>	
<b><u>Обед</u></b>						
Салат из горошка зелёного консервированного	50	1,49	2,6	3,13	41,8	10
Суп картофельный с рисовой крупой на бульоне из птицы	200	2,58	2,39	11,67	78,6	86/58
Куры тушеные в соусе сметанном	80/40	14,12	12,94	3,52	187	318/372
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,66	22,86	143,4	219
Компот из сушёных фруктов (кураги)	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
<b>Всего:</b>		<b>25,99</b>	<b>22,09</b>	<b>79,53</b>	<b>622,1</b>	
<b><u>Полдник</u></b>						
Пирожок простой печёный из дрожжевого теста с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	437
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	412
<b>Всего</b>		<b>3</b>	<b>1,19</b>	<b>37,98</b>	<b>174</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>44,8</b>	<b>40,5</b>	<b>193,66</b>	<b>1299,8</b>	

2 день: вторник Неделя: первая Возрастная категория 3-7 лет

Название блюд	Выход блюда,г	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецепту ры
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога /с молочным соусом (сладким)	100/30	18,12	13,41	21,13	277,5	251/369
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	412
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Всего:		<b>20,69</b>	<b>20,98</b>	<b>45,95</b>	<b>454,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Всего:		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с луком	50	0,7	2,54	4,4	42,95	21
Суп-лапша домашняя на бульоне из птицы	200	2,35	5,42	13,52	112,3	94/58
Пюре картофельное(гарнир)	130	2,66	4,16	17,72	119	339
Рыба запеченная	80	10,08	6,69	7,98	132	268
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
Всего:		<b>18,83</b>	<b>19,31</b>	<b>81,97</b>	<b>577,55</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	450
Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Всего:		<b>9,43</b>	<b>8,94</b>	<b>36,31</b>	<b>263</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>49,35</b>	<b>49,63</b>	<b>174,03</b>	<b>1339,05</b>	

3 день: среда Неделя: первая Возрастная категория 3-7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	101
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Всего:</b>		<b>7,39</b>	<b>12,65</b>	<b>41,65</b>	<b>309,4</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	50,7	420
<b>Всего:</b>		<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,2</b>	<b>50,7</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	2,25	2,88	10,07	75,2	91/127/58
Голубцы с мясом и рисом ленивые с соусом сметанным	160/50	14,82	11,54	23,19	256,1	315/372
Компот из сушёных фруктов (кураги)	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
<b>Всего</b>		<b>20,11</b>	<b>14,92</b>	<b>71,61</b>	<b>502,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Яйцо варёное	40 (1шт)	5,08	4,6	0,28	63	227
Винегрет овощной с луком репчатым	50	0,68	3,09	4,22	47,4	46
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	-
<b>Всего</b>		<b>9,53</b>	<b>8,34</b>	<b>42,49</b>	<b>283,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>39,91</b>	<b>38,41</b>	<b>159,95</b>	<b>1146,1</b>	

4 день: четверг Неделя: первая Возрастная категория 3-7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Каша пшённая вязкая с сахаром и маслом	200	5,4	5,03	35,66	209,5	182
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Всего:</b>		<b>10,7</b>	<b>14,99</b>	<b>64,64</b>	<b>436,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	386
<b>Всего:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,05	1,19	33,65	13
Суп картофельный с горохом лущёным на мясном бульоне	200	4,99	5,58	13,06	113,8	87/58
Котлета рубленая из говядины (с молоком) с соусом сметанным с луком	80/30	12,93	11,0	14,68	209,25	299/374
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	330
Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
<b>Всего:</b>		<b>28,79</b>	<b>25,41</b>	<b>100,77</b>	<b>739,25</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожки простые печеные из дрожжевого теста с фаршем №500 (картофель с луком)	50	3,15	1,82	20,46	111	437
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
<b>Всего:</b>		<b>3,27</b>	<b>1,84</b>	<b>30,66</b>	<b>152</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>43,16</b>	<b>42,64</b>	<b>205,87</b>	<b>1371,75</b>	

5 день: пятница Неделя: первая Возрастная категория 3-7 лет

Название блюд	Выход блюда,г	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша манная вязкая с сахаром и маслом	200	4,31	3,88	33,77	187,6	182
Бутерброд с сыром	40/15	6,68	8,45	19,39	180	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
<b>Всего</b>		<b>13,84</b>	<b>14,74</b>	<b>67,52</b>	<b>458,6</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>						
Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	10,1	42,7	418
<b>Всего</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,7</b>	
<b><u>Обед</u></b>						
Салат из солёных огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	29,9	20
Щи из свежей капусты с картофелем на рыбном бульоне	200	2,2	3,99	6,79	71,8	73/58
Куры тушённые в соусе сметанном	80	9,41	8,63	2,35	125	318/372
Рис отварной	130	3,16	4,66	31,8	181,74	332
Компот из свежих яблок	180	0,15	0,15	21,49	87,84	390
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
<b>Всего</b>		<b>17,99</b>	<b>21,46</b>	<b>77,09</b>	<b>565,88</b>	
<b><u>Полдник</u></b>						
Печенье из пресного сдобного теста с фаршем творожным №501	75	8,62	4,2	29,61	191	440
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
<b>Всего:</b>		<b>9,23</b>	<b>4,45</b>	<b>48,28</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>41,56</b>	<b>40,65</b>	<b>202,99</b>	<b>1337,18</b>	

6 день: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория 3-7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная вязкая на молоке с сахаром и маслом	200	5,4	5,03	35,66	209,5	182
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Всего:</b>		<b>10,7</b>	<b>14,99</b>	<b>64,64</b>	<b>436,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый (яблочный)	100	0,9	0	18,0	70	418
<b>Всего:</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,0</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из репчатого лука	50	0,67	3,09	3,9	46,05	11
Борщ с мясом	200	7,9	5,8	10,98	128	68
Жаркое по-домашнему с курицей	210	26,22	7,12	20,91	252,4	292
Компот из сушёных фруктов (кураги)	180	0,89	0	33,99	101,7	394
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
<b>Всего:</b>		<b>38,32</b>	<b>16,49</b>	<b>83,14</b>	<b>597,75</b>	
<b>Полдник</b>						
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	449
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
<b>Всего:</b>		<b>4</b>	<b>2,38</b>	<b>36,35</b>	<b>182</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>53,92</b>	<b>33,86</b>	<b>202,13</b>	<b>1286,25</b>	

## 7 день: вторник Неделя: вторая Возрастная категория 3-7 лет

Название блюд	Выход блюда,г	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	142,4	101
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
<b>Всего:</b>		<b>8,54</b>	<b>13,05</b>	<b>41,9</b>	<b>319,4</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
<b>Всего:</b>		<b>0,61</b>	<b>0,25</b>	<b>18,67</b>	<b>79</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	34
Суп картофельный протертый на курином бульоне (с гренками №123)	200	3,43	2,8	11,14	83,8	85/58
Биточки из кур рубленные паровые (с молоком)	80	11,93	12,62	8,09	194	323
Рис отварной	130	3,16	4,66	31,8	181,74	332
Компот из сушёных фруктов	180	0,89	0	33,99	101,7	394
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
<b>Всего:</b>		<b>22,76</b>	<b>23,61</b>	<b>102,56</b>	<b>677,79</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем №501 (творожным)	50	6,59	3,92	20,84	144,3	441/501
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
<b>Всего:</b>		<b>9,44</b>	<b>6,33</b>	<b>35,2</b>	<b>235,3</b>	
		<b>41,35</b>	<b>43,24</b>	<b>198,33</b>	<b>1311,49</b>	



8 день: среда Неделя: вторая Возрастная категория 3-7 лет

Название блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2	100
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	412
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Всего:</b>		<b>8,32</b>	<b>12,78</b>	<b>43,66</b>	<b>322,2</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кефир	100	2,9	2,5	4,0	50,0	420
<b>Всего:</b>		<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>50,0</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из горошка зелёного консервированного	50	1,49	2,6	3,13	41,8	10
Суп картофельный с пшенной крупой на рыбном бульоне	200	2,55	2,35	11,44	77,2	86/58
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,77	3,66	22,86	143,4	219
Гуляш из отварной говядины	80	10,32	8,15	2,62	125,0	293
Компот из сушёных фруктов (кураги)	180	0,89	0	33,99	101,7	394
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
<b>Всего:</b>		<b>22,66</b>	<b>17,24</b>	<b>87,4</b>	<b>558,7</b>	
<b>Полдник</b>						
Оладьи с джемом	130	9,06	8,11	55,77	332	432
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	412
<b>Всего:</b>		<b>9,18</b>	<b>8,13</b>	<b>65,97</b>	<b>373</b>	
		<b>43,06</b>	<b>40,65</b>	<b>201,03</b>	<b>1303,9</b>	

9 день: четверг Неделя: вторая Возрастная категория 3-7 лет

Название блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога (запечённый) с молочным соусом (сладким)	100/50	16,11	13,02	30,96	305,75	249/369
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Всего:</b>		<b>18,68</b>	<b>20,59</b>	<b>55,78</b>	<b>482,75</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	386
<b>Всего:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	
<b>Обед:</b>						
Салат из белокочанной капусты	50	0,71	2,54	4,32	42,95	21
Суп картофельный с мясными фрикадельками №129	200	5,31	4,14	12,35	108	89
<b>Пюре картофельное(гарнир)</b>	<b>130</b>	<b>2,66</b>	<b>4,16</b>	<b>17,72</b>	<b>119</b>	<b>339</b>
Рыба запечённая	80	10,08	6,69	7,98	132,0	268
Компот из сушёных фруктов	180	0,89	0	33,99	101,7	394
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
<b>Всего:</b>		<b>22,29</b>	<b>18,01</b>	<b>89,72</b>	<b>573,25</b>	
<b>Полдник</b>						
Гренки из пшеничного хлеба с сыром	50	7,93	8,02	29,96	223,7	125
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
<b>Всего:</b>		<b>10,78</b>	<b>10,43</b>	<b>44,32</b>	<b>314,7</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>52,15</b>	<b>49,43</b>	<b>199,62</b>	<b>1414,7</b>	

10 день: пятница Неделя: вторая Возрастная категория 3-7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Макароны, запечённые с яйцом	200	9,8	9,25	30,28	243,9	222
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Всего:</b>		<b>15,1</b>	<b>19,21</b>	<b>59,26</b>	<b>470,9</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый (яблочный)	100	0,9	0	18,0	70	418
<b>Всего:</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,0</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>						
Суп- лапша домашняя на мясном бульоне	200	2,37	4,45	9,54	87,8	94/58
Капуста тушёная (гарнир)	130	2,69	4,21	12,26	97,63	354
Бефстроганов из отварной говядины	80	10,34	8,28	2,18	124,5	294
Компот из свежих яблок	180	0,15	0,15	21,49	87,84	390
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
<b>Всего:</b>		<b>18,19</b>	<b>17,57</b>	<b>58,83</b>	<b>467,37</b>	
<b>Полдник</b>						
Закрытый бутерброд с джемом	60	3,28	4,03	30,13	170	5
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
<b>Всего:</b>		<b>3,89</b>	<b>4,28</b>	<b>48,8</b>	<b>296</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>38,08</b>	<b>41,06</b>	<b>184,89</b>	<b>1304,27</b>	