



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №8»  
О.В. Кукарцева  
Приказ №02/3 от 11.01.2021г.

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>1 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	195,0
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0
3/13	Хлеб с сыром 40/6	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
	Сок/фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
<b>ОБЕД</b>						
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,7	4,9	3,5	61,0
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	2,6	6,6	56,0
8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины 80	100	16,4	16,1	7,4	240,0
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188,0
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71,0
	Хлеб витаминизированный 40	30	2,0	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной 25	35	2,3	0,4	11,7	60,8
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	5,8	6,4	8,0	116,6
5/12	Ватрушка с творогом	70	9,0	8,6	27,8	224,8

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>2 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	42,4	248,0
11/10	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,2	36,0
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
	Сок/фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
<b>ОБЕД</b>						
14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60,0
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13,0	119,0
36/3	Гарнир овощной сборный	150	3,9	3,9	16,6	118,0
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166,0
3/10	Компот из яблок и чернослива	200	0,3	0	18,1	70,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,0	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100
1/12	Пирожок из свежей капусты с яйцом	75	4,4	4,8	36,0	205
19/12						

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>3 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
2/6	Омлет запеченный или паровой	120 <del>80</del>	11,7	15,8	2,1	196,5
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
1/13	Хлеб с маслом	30/7	2,3	5,4	14,2	115
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
	Витаминный напиток	100				
<b>ОБЕД</b>						
15/1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,1	65
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,8	4,4	11,0	93,0
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,8	21,8	19,2	354,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,0	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8
<b>ПОЛДНИК</b>						
14/10	Какао с молоком	200	3,4	3,5	14,9	104,7
9/5	Запеканка творожная	150	25,3	14,4	19,8	313,0

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>4 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178,0
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35,0
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
	Сок/фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
<b>ОБЕД</b>						
11/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	4,0	6,0	62,0
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,1	12,3	13,7	188,0
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197,0
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	11,0	1,6	6,4	84
5/11	Соус молочный с овощами	50	1,0	2,1	2,9	33,9
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,0	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>5 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206,0
12/10	Чай с молоком	200	2,9	3,0	11,2	85,0
1/13	Хлеб с маслом	30/7	2,3	5,4	14,2	115,0
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
	Сок/фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
<b>ОБЕД</b>						
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0,8	9,0	5,5	106,0
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93,0
8/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94,0
18/8	Зразы из говядины	80	10,2	10,8	8,6	173,0
5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	0	21,6	85,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,0	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Кондитерские изделия в ассортименте	50	3,5	9,0	28,0	209,0

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>6 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202,0
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4,9	6,2	14,2	133,0
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
	Сок/фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
<b>ОБЕД</b>						
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	6,6	64,0
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,1	12,3	13,7	188,0
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250,0
11/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,0	15,7	4,7	220,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,0	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	5,8	6,4	8,0	116,6
17/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,2	3,4	42,4	214,0

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>7 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206,0
12/10	Чай с молоком	200	2,9	3,0	11,2	85,0
1/13	Хлеб с маслом	30/7	2,3	5,4	14,2	115,0
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
	Сок/фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
<b>ОБЕД</b>						
26/1	Салат из отварной свеклы с черносливом с растительным маслом	60	0,8	5,0	11,5	93,0
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88,0
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188,0
10/8	Печень в молочном соусе	120	16,1	8,9	5,8	168,0
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,0	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100
14/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью и курагой	70	4,8	3,2	27,6	160

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>8 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178,0
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35,0
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
	Витаминный напиток	100				
<b>ОБЕД</b>						
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,0	4,0	5,9	63,0
25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82,0
34/2	Гренки (сухарики)	30	2,6	0,24	16,1	78,9
4/9	Плов из мяса кур	200	23,9	21,8	41,2	460,0
5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	0	21,6	85,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,0	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8
<b>ПОЛДНИК</b>						
14/10	Какао с молоком	200	3,4	3,5	14,9	104,7
19/5	Суфле творожное	150	14,7	12,1	13,7	224,0



№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>9 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	42,4	248,0
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0
1/13	Хлеб с маслом	30/7	2,3	5,4	14,2	115,0
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
	Сок/фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
<b>ОБЕД</b>						
15/1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,1	65,0
2/2	Борщ со сметаной	200	6,0	5,1	10,5	112,0
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	97,0
10/7	Кнели рыбные паровые	80	11,4	5,8	4,0	114,0
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,0	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Напиток кисломолочный в ассортименте	200	5,8	6,4	8,0	116,6
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>10 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95
11/10	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36,0
1/13	Хлеб с маслом	30/7	2,3	5,4	14,2	115,0
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
	Сок/фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
<b>ОБЕД</b>						
7/1	Салат из белокачанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,7	4,0	1,8	45
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,0	118,0
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,4	14,1	28,0	303, 2
5/11	Соус молочный с овощами	50	1,0	2,1	2,91	33,9
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,0	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Напиток кисломолочный в ассортименте	200	5,8	6,4	8,0	116, 6
	Кондитерские изделия в ассортименте	50	3,5	9,0	28,0	209,0