

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 29»**

(Наименование дошкольного образовательного учреждения)

Утверждено

Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 29»  
№ 13/1 от 08.04.2024 года

О.А. Пешина



**Примерное десятидневное меню  
с 12-часовым режимом пребывания детей  
от 3 года до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 (понедельник)	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8,8	35,1	250	311
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	14
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	10,2	0,00	8,41	0,00	76,3	-
Итого			<b>15</b>	<b>20,01</b>	<b>66</b>	<b>511,7</b>	-
Завтрак 2	Напиток сокодержажий	200	-	-	12	48	-
Итого			-	-	<b>12</b>	<b>48</b>	-
Обед	Суп картофельный с горохом и гречками	180	4,26	4,05	11,77	100,62	87
	Гуляш из говядины	20	2,49	0,32	15,21	73,64	123
	Каша гречневая рассыпчатая	80	6	7,6	2,47	164,8	252
	Икра кабачковая	200	11,79	6,77	53,06	320	297
Итого	Компот из смеси сухофруктов	60	0,72	2,83	4,63	46,80	-
	Хлеб ржаной	200	1,0	0,05	27,5	110	639
	Сухари пшеничные	60	3,6	0,00	26,6	113,4	-
	Молоко кипяченое	70	<b>29,86</b>	<b>21,62</b>	<b>141,24</b>	<b>929,26</b>	-
Итого			4,8	0	16,2	92,4	-
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	150	<b>10,28</b>	<b>4,88</b>	<b>25,27</b>	<b>194,4</b>	
Итого			28,04	19,01	17,1	351	
Итого за день	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
			<b>28,14</b>	<b>19,04</b>	<b>26,2</b>	<b>376</b>	
Итого за день			<b>83,28</b>	<b>65,55</b>	<b>270,71</b>	<b>2059,36</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2 (вторник)	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5,8	7,2	24,3	185	311
			2,4	2,3	10,2	69	15
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	6,8	0,00	5,61	0,00	50,86	-
<b>Итого</b>			<b>13</b>	<b>15,11</b>	<b>50,7</b>	<b>397,26</b>	<b>-</b>
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	
<b>Итого</b>			<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>14,23</b>	<b>61</b>	
	Свекольник со сметаной	180	2,8	2,65	7,64	65,83	99
	Рыба запеченная с яйцом	60	6,45	1,56	1,02	62,38	268
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	520
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,39	-
	Сок	100	0,5	-	10,1	42,4	418
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,00	13,3	56,7	-
<b>Итого</b>			<b>14,16</b>	<b>7,94</b>	<b>48,73</b>	<b>339,7</b>	
Полдник	Вагрушка с повидлом	50	2,91	1,71	30,18	147,77	28
	Кисель из концентрата «Агрипина»	150	0,00	0,00	14,7	60,0	377
<b>Итого</b>			<b>2,91</b>	<b>1,71</b>	<b>44,88</b>	<b>207,77</b>	
Ужин 1	Макаронны запеченные с сыром	150	7,1	7,01	29,63	210	207
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	12
<b>Итого</b>			<b>12</b>	<b>7,03</b>	<b>50,43</b>	<b>320,4</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,58</b>	<b>32</b>	<b>208,97</b>	<b>1326,13</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 (среда)	Каша манная молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	17,6	138	311
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	5,11	18,58	393
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
	Сыр	10	0,04	0	6,5	20	155
<b>Итого</b>			<b>8,75</b>	<b>5,92</b>	<b>45,41</b>	<b>268,98</b>	-
Завтрак 2	Фрукт (по сезону) Банан	95	1,245	0,095	19,95	82,935	
			<b>1,245</b>	<b>0,095</b>	<b>19,95</b>	<b>82,935</b>	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	150	27,4	2,06	8,35	58,5	62
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79	132
	Котлета рубленая из птицы	50	7,8	10,8	8,3	163	92
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	639
<b>Итого</b>	Хлеб ржаной	30	1,8	0,00	13,3	56,7	-
			<b>39,68</b>	<b>16,61</b>	<b>60,04</b>	<b>439,2</b>	-
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	Печенье	12	0,7	1,99	8,17	56,04	-
<b>Итого</b>			<b>5,28</b>	<b>6,07</b>	<b>15,75</b>	<b>141,04</b>	
Ужин 1	Рыбное суфле	60/5	9,54	5,31	2,44	96	268
	Салат из свежих овощей	30	0,3	1,84	1,12	22,26	15
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18,0	12
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
<b>Итого</b>			<b>14,74</b>	<b>7,17</b>	<b>24,36</b>	<b>228,66</b>	-
<b>Итого за день</b>			<b>69,695</b>	<b>35,865</b>	<b>165,51</b>	<b>1160,815</b>	-

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 (четверг)	Каша молочная «Дружба»	200	6,3	8,1	33,5	232	187
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	14
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	10,2	0,00	8,41	0,00	76,3	-
<b>Итого</b>			<b>13,9</b>	<b>19,31</b>	<b>64,4</b>	<b>493,7</b>	-
Завтрак 2	Фрукт (по сезону) Яблоко	100	0,69	0	18	78	-
			<b>0,69</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>78</b>	-
Обед	Борщ со сметаной	180	7,12	5,24	9,88	115,2	68
	Тефтели куриные с рисом	160	25,28	18,98	12,94	337,46	96
	Соус белый основной	30	5,6	5,2	1,1	74	590
	Кукуруза консервированная	50	1,44	3,09	4,02	49,65	
	Кисель из концентрата «Агрипина»	200	0,00	0,00	19,6	80	377
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,00	26,6	113,4	-
<b>Итого</b>			<b>43,04</b>	<b>32,51</b>	<b>74,14</b>	<b>769,71</b>	-
Полдник	Вафли	20				78	-
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	15
<b>Итого</b>			<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>13,5</b>	<b>171</b>	-
Ужин 1	Пудинг творожный запеченный с изюмом	150	22,71	16,14	36,5	300,82	128
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
			<b>27,61</b>	<b>16,17</b>	<b>61,8</b>	<b>418,22</b>	-
<b>Итого</b>			<b>88,44</b>	<b>71,09</b>	<b>231,84</b>	<b>1930,63</b>	-
<b>Итого за день</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 (пятница)	Каша овсяная молочная жидкая	200/5	7,7	9,6	32,4	247	311
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	14
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	10,2	0,00	8,41	0,00	76,3	-
Итого	Напиток лимонный	200	15,3	20,81	63,3	508,7	-
			0,18	0,02	27,46	94,58	95
Завтрак 2			0,18	0,02	27,46	94,58	-
Обед	Суп картофельный с клецками и курицей	180	1,51	2,42	8,74	62,82	91
	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	0,31	0,25	0,02	3,6	-
Итого	Сердце говяжье тушеное в соусе	70	3,54	2,99	14,06	188,59	277
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	-
Итого	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	639
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,00	26,6	113,4	-
Полдник			21,88	15,54	127,75	821,21	-
	Булочка домашняя	70	5,72	5,24	34,01	207,67	467
Итого	Кисель из концентрата «Агрипина»	200	0,00	0,00	19,6	80	377
			5,72	5,24	53,61	287,67	-
Ужин 1	Омлет с зеленым горошком	180	16,4	23,4	4,8	294	208
	Чай с лимоном	200	0,15	0,04	6,17	22,8	393
Итого	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
			21,35	23,44	27,17	409,2	-
Итого за день			64,43	65,05	299,29	2112,36	-

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6 (понедельник) Завтрак 1	Макароны отварные с сыром	150	3,29	10,01	22,71	218	206
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	15
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	6,8	0,00	5,61	0,00	50,86	-
	<b>Итого</b>		<b>10,49</b>	<b>17,92</b>	<b>49,11</b>	<b>430,26</b>	-
Завтрак 2	Сок	100	0,5	-	10,1	42,4	418
<b>Итого</b>			<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	-
	Суп из горбуши	180	18,48	1,99	9,9	145,6	95
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	3,7	3,6	37,6	201	297
	Куриное суфле	60/5	9,88	10,40	1,84	140	310
	Соус белый основной	20	3,7	3,5	0,8	49	590
<b>Итого</b>			<b>0,4</b>	<b>1,85</b>	<b>2,53</b>	<b>28,44</b>	<b>10</b>
	Винегрет овощной	30	0,18	0	13,2	87,7	376
	Компот из изюма	150	1,8	0,00	13,3	56,7	-
	Хлеб ржаной	30	38,14	21,34	79,17	708,44	-
	<b>Итого</b>		<b>0,11</b>	<b>0,02</b>	<b>5,11</b>	<b>18,58</b>	<b>393</b>
<b>Итого</b>	Чай с лимоном	180	0,7	1,99	8,17	56,04	-
	Печенье	12	0,81	2,01	13,28	74,62	-
	<b>Итого</b>		<b>2,7</b>	<b>3,8</b>	<b>16,7</b>	<b>113</b>	<b>726</b>
<b>Ужин 1</b>	Блины	30	1	3,55	2,6	42	351
	Шоколадный соус	150	2,1	2,1	11,0	70	14
	Кофейный напиток на молоке	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
	Хлеб пшеничный		10,6	9,45	46,5	317,4	-
<b>Итого</b>		<b>60,54</b>	<b>50,72</b>	<b>198,16</b>	<b>1573,12</b>	<b>-</b>	
<b>Итого за день</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7 (вторник) Завтрак 1	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	9,0	9,0	37,0	266	302
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	14
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	10,2	0,00	8,41	0,00	76,3	-
<b>Итого</b>		<b>16,6</b>	<b>20,21</b>	<b>67,9</b>	<b>527,7</b>	-	
Завтрак 2	Напиток из лимона с изюмом	200	0,38	0	25,75	107,69	528п
<b>Итого</b>		<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>25,75</b>	<b>107,69</b>	-	
Обед	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	180	1,51	3,69	11,95	86,94	81
	Птица тушёная в соусе с овощами	180	9,66	6,55	17,49	181,2	319
	Напиток из пшпловника	180	0,61	0,25	18,67	79	-
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,00	26,6	113,4	-
<b>Итого</b>		<b>15,38</b>	<b>10,49</b>	<b>74,71</b>	<b>460,54</b>	-	
Полдник	Пирог печеный с картофелем	200	18	22,67	42	567	511
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	15
<b>Итого</b>		<b>21,2</b>	<b>25,77</b>	<b>55,5</b>	<b>660</b>	-	
Ужин 1	Макароны запеченные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	206
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
<b>Итого</b>	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
			<b>16,07</b>	<b>10,31</b>	<b>57,08</b>	<b>381,4</b>	-
<b>Итого за день</b>		<b>69,63</b>	<b>66,78</b>	<b>280,94</b>	<b>2137,33</b>	-	



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8 (среда)	Вермишель молочная с маслом сливочным	200/5	4,69	8,85	17,63	169,83	101
		200	3,2	3,1	13,5	93	15
		70	4,8	0	16,2	92,4	-
Завтрак 1	Какао с молоком	10,2	0,00	8,41	0,00	76,3	-
			<b>12,69</b>	<b>20,36</b>	<b>47,33</b>	<b>431,53</b>	-
		200	-	-	12	48	-
Завтрак 2	Хлеб пшеничный		-	-	<b>12</b>	<b>48</b>	-
			1,74	4,88	9,21	85	67
		80	12,1	8,6	10,3	168	79
Итого	Щи со свежей капустой и картофелем со сметаной	180/5	4,9	4,7	50,2	268	297
		60	0,72	2,83	4,63	46,80	-
		200	1,0	0,05	27,5	110	639
Итого	Котлета рыбная рассыпчатая	60	3,6	0,00	26,6	113,4	-
			<b>24,06</b>	<b>21,06</b>	<b>128,44</b>	<b>791,2</b>	-
		20	1,17	3,32	13,62	93,4	-
Полдник	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
			<b>1,27</b>	<b>3,35</b>	<b>22,72</b>	<b>118,4</b>	-
		150	26,31	18,075	25,725	370,5	251
Итого	Соус молочный	50	2,07	1,72	4,04	58,85	354
		180	5,48	4,88	9,07	102	400
		70	4,8	0	16,2	92,4	-
Итого	Хлеб пшеничный		<b>38,66</b>	<b>24,675</b>	<b>55,035</b>	<b>623,75</b>	-
			<b>76,68</b>	<b>69,445</b>	<b>265,525</b>	<b>2012,88</b>	-
		Итого за день					

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9 (четверг)	Каша манная молочная жидкая	200	5,0	7,0	23,4	124	311
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	10,2	0,00	8,41	0,00	76,3	-
Завтрак 1	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
<b>Итого</b>			<b>9,9</b>	<b>15,44</b>	<b>48,7</b>	<b>317,7</b>	<b>-</b>
Завтрак 2	Яблоко	100	0,69	0	18	78	-
<b>Итого</b>			<b>0,69</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>78</b>	
Обед	Борщ со сметаной на мясном бульоне	250	1,81	4,91	12,74	102,5	57
	Оладьи из пчени	100	18,46	12,87	17,26	258,71	284
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	520
Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	-	-
Хлеб ржаной	60	3,6	0,00	26,6	113,4	-	-
Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	639	-
<b>Итого</b>			<b>28,32</b>	<b>22,48</b>	<b>105,15</b>	<b>727,61</b>	<b>-</b>
Полдник	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Кисель из концентрата «Агрипина»	200	0,00	0,00	19,6	80	377
<b>Итого</b>			<b>4,8</b>	<b>0,00</b>	<b>35,8</b>	<b>172,4</b>	<b>-</b>
Ужин 1	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,07	56,88	45
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-	-
<b>Итого</b>			<b>10,8</b>	<b>8,34</b>	<b>30,65</b>	<b>237,28</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,51</b>	<b>46,26</b>	<b>238,3</b>	<b>1532,99</b>	<b>-</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10 (пятница) Завтрак 1	Каша рисовая молочная	200/5	5,1	7,9	31,5	218	311
	Кисель из концентрата «Агрипина»	200	0,00	0,00	19,6	80	377
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	10,2	0,00	8,41	0,00	76,3	-
<b>Итого</b>			<b>9,9</b>	<b>16,31</b>	<b>67,3</b>	<b>466,7</b>	-
Завтрак 2	Компот из изюма	200	0,24	0	35,2	148,4	376
	<b>Итого</b>		<b>0,24</b>	<b>0</b>	<b>35,2</b>	<b>148,4</b>	-
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	20,25	15,25	39,75	437,5	88
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	132
	Коллета рубленая из птицы	70	11,0	15,2	10,9	225	92
	Зелёный горошек консервированный	50	1,49	2,59	3,13	41,8	10
Итого	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	639
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,00	26,6	113,4	-
	<b>Итого</b>		<b>40,47</b>	<b>38,65</b>	<b>122,26</b>	<b>1047,7</b>	-
Полдник	Булочка домашняя	70	5,72	5,24	34,01	207,67	467
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	15
<b>Итого</b>			<b>8,92</b>	<b>8,34</b>	<b>47,51</b>	<b>300,67</b>	-
Ужин 1	Салат овощной	40	0,4	2,46	1,5	29,58	15
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
<b>Итого</b>			<b>5,3</b>	<b>2,49</b>	<b>26,8</b>	<b>146,98</b>	-
<b>Итого за день</b>			<b>64,83</b>	<b>65,79</b>	<b>299,07</b>	<b>2110,45</b>	-

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_