


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад «Парус»  
пгт Славянка Хасанского муниципального округа»

УТВЕРЖДАЮ: УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Парус»

 Л.А. Нирша

Приказ №74-а от «26» августа 2025 г.



## Примерное 10 – дневное меню

от 3 – 7 лет

**Основное 10-дневное меню для питания детей 3 -7 лет  
с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	200	8,3	10,45	31,77	254,44	2,14	21
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Бутерброд с маслом	35	7,5	2,9	51,4	262,01	0	4
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочный продукт	100	0,5	0,1	10,1	46	2	пп
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	30	0,61	2,92	3,23	41,79	6,83	пп
	Борщ на бульоне	200	3,22	5,86	8,57	97,24	16,4	142
	Плов из отварной свинины	180	7,56	7,44	19,68	176	0,16	321
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	пп
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,96	0,06	16,92	72,84	0,11	31
<b>Полдник</b>	Оладьи со сгущенным молоком	70	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	401
	Чай с сахаром	200	5,2	5,23	8,26	115	2	411
<b>Ужин</b>								
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1465</b>	<b>40,2</b>	<b>39,24</b>	<b>195,31</b>	<b>1327,41</b>	<b>33,82</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	200	7,73	8,95	34,28	249,01	2,14	199
	Бутерброды с маслом и сыром	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	3
	Какао с молоком	200	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
<b>Завтрак 2</b>	Салат из моркови и яблок	60	0,61	0,25	17,08	84,64	90	39
<b>Обед</b>	Огурец(порция)	30	1,6	10,09	3,01	108,51	18,73	33
	Суп картофельный с крупой (горох)	200	1,99	2,73	20,57	102,39	8,25	87
	Гарнир гречневый	180	16,98	11,51	20,49	249,58	11,53	39
	Курица с овощами	70	17,99	11,86	37,59	336,47	0,31	319
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	ПП
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,31	0	20,1	81	0,8	31
<b>Полдник</b>	Омлет с кукурузой	130	5,33	6,32	2,88	89,53	0,96	308
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
<b>ИТОГО за 2 день</b>		<b>1560</b>	<b>62,53</b>	<b>63,5</b>	<b>219,82</b>	<b>1704,32</b>	<b>134,19</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия с маслом	200	5,25	11,65	25,02	226,41	1,33	216
	Бутерброды с повидлом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	2
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
<b>Завтрак 2</b>	Сок	100	0,4	0,4	9,8	47	10	39
<b>Обед</b>	Огурец,помидор(порция)	30	1,99	2,73	20,57	102,39	8,25	33
	Свекольник	200	16,98	11,51	20,49	249,58	11,53	87
	Пюре картофельное	130	1,6	10,09	3,01	108,51	18,73	321
	Котлета рыбная запечённая	70	1,6	10,09	3,01	108,51	18,73	299
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	пп
	Кисель из плодов или ягод сушеных	200	0,74	0,16	36,03	149,77	0	378
<b>Полдник</b>	Вареники с картошкой	110	5,22	9,23	43,51	278,23	0	пп
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
<b>ИТОГО за 3 день</b>		<b>1530</b>	<b>40,08</b>	<b>63,78</b>	<b>218,77</b>	<b>1597,39</b>	<b>70,05</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,2	7,46	37,11	240,58	1,3	271
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	4
	Кофейный напиток с молоком	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	395
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт	100	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	386
	Салат из свёклы	30	9,32	2,5	6,61	85,01	0,3	42
<b>Обед</b>	Суп картофельный с гречкой	200	1,75	3,55	9,68	77,19	7,41	61
	Тефтели мясные 2 вариант	180	17,99	11,86	37,59	336,47	0,31	319
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	пп
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,31	0	20,1	81	0,8	531
<b>Полдник</b>	Макароны с сыром	180	3,9	3,06	26,94	150	0	473
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
<b>ИТОГО за 4 день</b>		<b>1580</b>	<b>50,95</b>	<b>42,1</b>	<b>176,42</b>	<b>1405,77</b>	<b>11,44</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	5,08	4,6	0,28	62,8	0	273
	Бутерброд с маслом	50	7,5	2,9	51,4	262,01	0	2
	Чай с сахаром	200	2,32	2,95	0	36,4	0,07	411
<b>Завтрак 2</b>	Салат из яблок и моркови	60	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	386
	Салат из капусты с горошком	40	0,75	0,06	8,97	32,13	3,4	42
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями	200	1,75	3,55	9,68	77,19	7,41	88
	Пюре картофельное	130	8,86	6,16	40,02	249,52	0	370
	Бестроганов из печени	70	7,02	6,5	2,19	95,46	0,04	284
	Соус сметанный	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	331
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	пп
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,74	0,16	36,03	149,77	0	31
<b>Полдник</b>	Булочка с начинкой	160	5,56	8,6	32,51	230,25	1,53	220
	Молоко кипячённое	200	2,32	2,95	0	36,4	0,07	пп
<b>ИТОГО за 5 день</b>		<b>1590</b>	<b>51,16</b>	<b>44,62</b>	<b>213,63</b>	<b>1459,83</b>	<b>16,78</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша Дружба	200	7,81	9,45	35,92	282,82	1,46	42
	Бутерброд с маслом	35	7,5	2,9	51,4	262,01	0	2
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочный продукт	100	0,5	0,1	10,1	46	2	пп
	Огурец, помидор (порция)	40	0,75	0,06	8,97	32,13	3,4	42
<b>Обед</b>	Борщ с фасолью	200	3,64	4,73	14,01	108,73	4,83	99
	Жаркое по-домашнему	180	14,75	13,43	10,23	227,49	21,41	331
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	пп
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,74	0,16	36,03	149,77	0	31
<b>Полдник</b>	Оладьи со сгущенным молоком	70	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	401
	Чай с сахаром	200	5,2	5,23	8,26	115	2	411
<b>ИТОГО за 6 день</b>		<b>1475</b>	<b>47,24</b>	<b>40,34</b>	<b>220,3</b>	<b>1486,04</b>	<b>39,28</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	200	5,63	5,99	19,78	154,37	0,91	182
	Бутерброды с маслом	35	1,53	2,46	17,71	97,71	0,06	4
	Какао с молоком	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	416
<b>Завтрак 2</b>	Салат из моркови и яблок	60	0,61	0,25	17,08	84,64	90	39
	Огурец ( порция)	30	1,99	2,73	20,57	102,39	8,25	33
<b>Обед</b>	Суп из овощей	200	1,48	4,05	11,28	87,87	8,04	63
	Гарнир гречневый	130	3,13	4,84	14,32	133,73	5,19	22
	Котлета мясная	70	9,32	2,5	6,61	85,01	0,3	299
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	III
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,31	0	20,1	81	0,8	31
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	110	8	13,96	1,54	163,8	0,14	308
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
<b>ИТОГО за 7 день</b>		<b>1485</b>	<b>35,9</b>	<b>37,2</b>	<b>172,23</b>	<b>1183,24</b>	<b>113,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия с маслом	200	10,53	10,14	34,8	272,54	2,01	216
	Бутерброды с повидлом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	2
	Чай с сахаром и лимоном	200	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	412
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочный продукт	180	0,64	0,1	5,17	25,19	3,75	39
	Салат из капусты с горошком	30	0,32	0,04	1,04	5,6	2	33
<b>Обед</b>	Рассольник	200	3,33	3,85	16,32	104,15	6,77	46
	Пюре картофельное	130	16,98	11,51	20,49	249,58	11,53	39
	Рыба с овощами в соусе	70	1,6	10,09	3,01	108,51	18,73	299
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	пп
	Кисель из плодов или ягод сушеных	200	0,31	0	20,1	81	0,8	31
<b>Полдник</b>	Пельмени мясные	130	12,4	13,19	39,15	301,11	0,19	пп
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
<b>ИТОГО за 8 день</b>		<b>1630</b>	<b>55,78</b>	<b>60,71</b>	<b>203,9</b>	<b>1550,87</b>	<b>47,25</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая молочная	200	8,86	9,2	35,45	260,21	2,06	182
	Бутерброды с маслом и сыром	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	4
	Кофейный напиток с молоком	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	395
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт	100	0,64	0,1	5,17	25,19	3,75	386
	Салат из свёклы	30	2,4	2,5	12,53	33,7	2,5	пп
<b>Обед</b>	Суп с фрикадельками	200	9,17	4,2	13,96	128,63	6,51	63
	Макароны отварные	130	8,86	6,16	40,02	249,52	0	39
	Гуляш мясной	70	9,17	4,2	13,96	128,63	6,51	87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	пп
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,74	0,16	36,03	149,77	0	31
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	110	21,89	19,4	22,53	357,7	0,29	251
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
<b>ИТОГО за 9 день</b>		<b>1530</b>	<b>67,99</b>	<b>53,83</b>	<b>237,78</b>	<b>1662,67</b>	<b>21,68</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	200	6,22	7,44	30,93	214,93	1,38	100
	Бутерброды с маслом	35	2,36	7,49	14,89	136,6	0	2
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
<b>Завтрак 2</b>	Салат из моркови и яблок	60	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	39
	Икра кабачковая	30	0,93	1,62	2	26,12	3,4	пп
<b>Обед</b>	Суп из рыбных консерв	200	3,32	5,78	11,79	109,1	9,59	136
	Плов с курицей	130	15,24	15,12	36,12	344,08	1,23	315
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	пп
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,74	0,16	36,03	149,77	0	31
<b>Полдник</b>	Булочка с начинкой	110	5,22	9,23	43,51	278,23	0	220
	Молоко кипячённое	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	пп
<b>ИТОГО за 10 день</b>		<b>1415</b>	<b>37,98</b>	<b>47,27</b>	<b>227,83</b>	<b>1489,16</b>	<b>15,69</b>	