



Утверждаю:

Заведующий БМАДОУ «Детский сад № 39»

Ю.В.Букина
Ю.В.Букина

10-дневное меню для детей 3-7 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, Г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	1 день							
	Завтрак							
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	2,2	6,3	0,4	40,4	238,5
	Батон	30	2,3	0,0	0,9	0,9	16,0	80,9
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,0	0,1	0,1	4,2	19,3
-	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,8	2,6	2,9	0,1	8,6	70,0
	Итого за 'Завтрак'	425	11,0	4,8	13,9	1,5	69,2	441,8
	2 Завтрак							
-	Сок	150	0,8	0,0	0,2	0,0	15,5	64,9
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	0,1	0,1	4,7	22,4
	Итого за '2 Завтрак'	160	1,4	0,0	0,2	0,1	20,1	87,3
	Обед							
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,7	0,0	3,0	3,0	4,5	44,9
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	0,1	2,4	2,1	7,4	54,8
-	Мясо говядины отварное	25	6,7	6,7	4,8	0,0	0,0	70,0
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	15,7	14,9	15,7	6,5	21,9	289,2
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,0	0,1	0,1	20,9	78,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	28	1,9	0,0	0,3	0,3	11,7	54,1
	Итого за 'Обед'	713	29,3	21,7	26,4	12,2	80,4	659,0
	Полдник							
18/12	Булочка школьная	90	7,3	0,2	3,0	1,8	50,0	255,6
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	5,8	6,4	0,0	9,4	117,4
	Итого за 'Полдник'	290	13,1	6,0	9,4	1,8	59,5	373,0
	Итого за день	1588	54,9	32,5	50,0	15,6	229,2	1561,1
	2 день							
	Завтрак							
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,7	10,4	10,6	0,0	1,7	140,8
1/1	Горошек зеленый	15	0,5	0,0	0,6	0,6	1,7	12,6
	Огурец свежий	35	0,3	0,0	0,0	0,0	1,1	5,1

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Батон	30	2,3	0,0	0,9	0,9	16,0	80,9
	Джем	10	0,1	0,0	0,0	0,0	7,3	27,8
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,0	0,1	0,1	4,2	19,3
36/10	Какао с молоком	200	3,4	2,9	3,2	0,5	14,6	97,0
	Итого за 'Завтрак'	400	16,9	13,3	15,5	2,1	46,5	383,6
	2 Завтрак							
-	Кефир	180	5,2	5,2	5,8	0,0	7,2	104,9
	Итого за '2 Завтрак'	180	5,2	5,2	5,8	0,0	7,2	104,9
	Обед							
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	0,0	3,6	3,6	7,0	60,1
4/2	Борщ с картофелем	200	1,7	0,1	4,4	4,2	13,8	97,1
-	Мясо говядины отварное	25	6,7	6,7	4,8	0,0	0,0	70,0
9/8	Печень по-строгановски	80	10,2	10,0	11,4	5,1	2,3	152,6
38/3	Рис припущенный с овощами	130	3,3	0,0	6,2	6,2	34,3	206,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	28	1,9	0,0	0,3	0,3	11,7	54,1
-	Кисель с витаминами Витошка	180	0,0	0,0	0,0	0,0	20,1	82,4
	Итого за 'Обед'	723	25,7	16,8	30,9	19,6	98,6	767,3
	Полдник							
1/7	Рыба отварная	80	17,4	17,4	4,6	0,0	0,0	111,3
5/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,4	0,5	3,1	0,3	16,0	98,8
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	200	1,5	1,4	1,6	0,0	7,3	47,9
	Итого за 'Полдник'	410	21,3	19,3	9,3	0,4	23,2	258,0
	Итого за день	1713	69,1	54,6	61,4	22,1	175,5	1513,9
	3 день							
	Завтрак							
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	140	18,6	18,7	16,0	2,9	16,8	285,5
-	Молоко сгущенное	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	1,6
	Батон	32	2,5	0,0	1,0	1,0	17,1	86,2
-	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,0	0,2	0,2	7,5	34,8
	Итого за 'Завтрак'	400	22,3	18,7	20,8	4,1	41,7	441,1
	2 Завтрак							
-	Сок	100	0,5	0,0	0,1	0,0	10,3	43,2
-	Бананы	100	1,5	0,0	0,5	0,5	22,7	95,5
	Итого за '2 Завтрак'	200	2,0	0,0	0,6	0,5	33,0	138,7
	Обед							
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным	60	0,8	0,0	3,7	3,7	6,2	60,6

Код блюда	Наименование блюда	Выход, Г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, Г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	маслом							
51/1	Сельдь	30	5,0	5,0	2,5	0,0	0,0	42,5
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,6	0,9	4,0	0,2	11,5	88,9
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	70	7,8	7,6	8,9	3,6	5,4	132,0
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0,0	2,9	3,2	17,4	101,1
7/10	Компот из вишни	180	0,1	0,0	0,0	0,0	11,0	42,9
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед'	740	23,1	13,4	22,4	11,2	73,9	573,8
	Полдник							
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	5,8	6,4	0,0	9,4	117,4
-	Печенье	50	3,8	3,8	4,9	0,0	38,4	211,1
	Итого за 'Полдник'	250	9,6	9,6	11,3	0,0	47,8	328,6
	Итого за день	1590	57,0	41,7	55,1	15,8	196,4	1482,2
	4 день							
	Завтрак							
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	2,9	8,0	1,3	34,5	233,0
	Батон	30	2,3	0,0	0,9	0,9	16,0	80,9
-	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	4,0	0,0	0,0	52,6
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	0,0	0,0	5,0	19,2
	Итого за 'Завтрак'	450	14,2	6,9	16,5	2,2	55,5	418,7
	2 Завтрак							
-	Фрукты	100	0,4	0,0	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за '2 Завтрак'	100	0,4	0,0	0,4	0,4	11,6	48,7
	Обед							
38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	50	0,7	0,0	3,0	3,0	9,9	65,3
22/2	Суп-лапша на курином бульоне ¹	200	7,3	6,2	7,8	0,2	12,6	149,0
8/9	Суфле из мяса кур паровое	70	12,7	13,8	9,7	1,1	4,2	155,0
3/11	Соус молочный с овощами	20	0,4	0,3	1,2	0,0	1,6	18,6
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	0,5	3,2	0,4	19,1	114,9
37/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,0	0,1	0,1	13,1	50,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед'	710	28,0	20,7	25,5	5,4	87,7	681,3
	Полдник							
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	0,0	4,0	4,0	17,4	110,4
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,0	0,2	0,2	7,5	34,8

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
29/10	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	0,0	0,0	9,8	38,7
	Итого за 'Полдник'	368	3,8	0,0	4,2	4,2	34,7	183,9
	Итого за день	1628	46,4	27,6	46,6	12,2	189,5	1332,5
	5 день							
	Завтрак							
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	3,0	6,5	0,5	26,4	182,8
	Батон	30	2,3	0,0	0,9	0,9	16,0	80,9
-	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	0,0	0,0	5,0	19,2
	Итого за 'Завтрак'	435	7,4	3,0	11,1	1,4	47,4	315,9
	2 Завтрак							
-	Яблоки	150	0,6	0,0	0,6	0,6	17,4	73,0
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,0	0,2	0,2	7,5	34,8
	Итого за '2 Завтрак'	168	1,8	0,0	0,8	0,8	24,9	107,8
	Обед							
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	0,0	3,0	3,0	4,7	46,3
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2,0	0,1	4,3	4,3	15,0	104,9
-	Мясо говядины отварное	25	6,7	6,7	4,8	0,0	0,0	70,0
12/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	11,3	12,6	0,1	4,3	176,9
46/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	0,0	2,6	0,6	29,6	159,4
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,0	0,1	0,1	20,9	78,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед'	715	30,2	18,2	27,7	8,5	96,8	742,3
	Полдник							
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,4	24,4	14,4	1,5	20,1	313,8
-	Молоко сгущенное	5	0,4	0,4	0,4	0,0	2,8	15,9
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Полдник'	355	25,8	24,8	14,8	1,5	23,0	330,4
	Итого за день	1673	65,2	46,0	54,5	12,2	192,1	1496,4
	6 день							
	Завтрак							
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	2,4	7,4	2,2	29,2	205,6
	Батон	20	1,5	0,0	0,6	0,6	10,7	53,9
-	Масло сливочное	10	0,1	0,1	7,3	0,0	0,1	66,1
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	0,0	0,0	5,0	19,2

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Итого за 'Завтрак'	430	8,1	2,4	15,3	2,9	44,9	344,8
	2 Завтрак							
-	Сок	150	0,8	0,0	0,2	0,0	15,5	64,9
	Итого за '2 Завтрак'	150	0,8	0,0	0,2	0,0	15,5	64,9
	Обед							
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0,6	0,0	3,0	3,0	4,0	43,1
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	0,1	5,5	4,9	10,4	94,9
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	5,4	3,8	0,0	0,0	56,0
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	80	10,4	9,2	10,5	0,1	10,5	175,9
7/11	Соус сметанный	30	0,4	0,2	2,2	0,0	1,3	26,4
	Картофель запеченный с куркумой	130	2,9	0,0	8,0	5,8	22,3	170,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
-	Кисель с витаминами Витошка	180	0,0	0,0	0,0	0,0	20,1	82,4
	Итого за 'Обед'	730	23,8	14,9	33,3	14,2	86,2	733,1
	Полдник							
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,3	4,0	6,0	0,2	16,0	137,7
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,0	0,2	0,2	7,5	34,8
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	0,1	0,1	4,7	22,4
-	Фрукты	100	0,4	0,0	0,4	0,4	11,6	48,7
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	0,0	0,0	5,0	19,2
	Итого за 'Полдник'	528	7,6	4,0	6,7	0,9	44,8	262,8
	Итого за день	1838	40,3	21,3	55,4	17,9	191,3	1405,6
	7 день							
	Завтрак							
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	2,4	6,0	1,3	32,6	208,4
	Батон	30	2,3	0,0	0,9	0,9	16,0	80,9
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	4,0	0,0	0,0	52,6
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,1	2,8	3,2	0,1	9,5	77,6
	Итого за 'Завтрак'	445	15,9	9,1	14,1	2,3	58,0	419,5
	2 Завтрак							
-	Фрукты	100	0,4	0,0	0,4	0,4	11,6	48,7
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,0	0,2	0,2	7,5	34,8
	Итого за '2 Завтрак'	118	1,6	0,0	0,6	0,6	19,1	83,5
	Обед							
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0,8	0,0	3,0	3,0	5,0	48,5
34/2	Уха рыбацкая	200	7,9	6,7	3,9	0,2	12,0	113,3

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
11/8	Печень в молочном соусе	80	11,2	10,9	6,1	2,4	4,1	115,6
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3,5	0,0	2,0	0,4	22,7	122,6
22/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	30	0,5	0,1	0,5	0,0	3,2	17,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,7	0,0	0,0	0,0	20,9	79,4
-	Вафли	30	1,2	0,0	9,2	0,0	19,1	161,8
	Итого за 'Обед'	710	28,4	17,6	25,1	6,6	104,9	742,5
	Полдник							
21/7	Суфле из рыбы	80	14,8	14,6	7,1	0,0	3,1	135,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	0,0	0,0	5,0	19,2
	Итого за 'Полдник'	300	16,2	14,6	7,2	0,2	17,5	199,2
	Итого за день	1573	62,1	41,3	46,9	9,7	199,4	1444,6
	8 день							
	Завтрак							
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	2,4	5,3	0,5	33,7	201,1
	Батон	30	2,3	0,0	0,9	0,9	16,0	80,9
-	Хлеб ржаной	14	0,9	0,0	0,2	0,2	5,8	27,1
-	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0
	Кофейный напиток с какао	200	3,3	2,9	3,1	0,3	12,4	87,7
	Итого за 'Завтрак'	449	12,6	5,3	13,1	1,9	67,9	429,8
	2 Завтрак							
-	Печенье	30	2,3	2,3	2,9	0,0	23,0	126,7
-	Сок	100	0,5	0,0	0,1	0,0	10,3	43,2
	Итого за '2 Завтрак'	130	2,8	2,3	3,0	0,0	33,3	169,9
	Обед							
28/3	Икра из кабачков	50	2,6	0,0	0,2	0,2	33,8	126,8
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,2	10,2	82,0
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	5,4	3,8	0,0	0,0	56,0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,1	9,3	8,3	0,1	4,5	133,0
25/3	Фасоль, тушенная с морковью	130	2,7	0,0	3,7	4,2	9,8	75,3
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,0	0,1	0,1	20,9	78,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	24	1,6	0,0	0,3	0,3	10,0	46,4
	Итого за 'Обед'	704	26,9	14,8	20,7	9,2	103,2	665,6
	Полдник							
5/12	Ватрушка с творогом	80	10,7	8,1	10,0	6,6	25,2	233,7

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0,0	8,0	116,6
	Итого за 'Полдник'	280	16,5	13,9	16,4	6,6	33,2	350,4
	Итого за день	1563	58,7	36,2	53,2	17,6	237,6	1615,6
	9 день							
	Завтрак							
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	2,4	5,1	0,3	29,5	183,3
	Батон	25	1,9	0,0	0,8	0,8	13,3	67,4
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	4,0	0,0	0,0	52,6
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	0,0	0,0	5,0	19,2
	Итого за 'Завтрак'	440	11,3	6,3	9,9	1,1	47,7	322,5
	2 Завтрак							
-	Апельсины	100	0,9	0,0	0,2	0,2	10,3	44,5
-	Сок	100	0,5	0,0	0,1	0,0	10,3	43,2
	Итого за '2 Завтрак'	200	1,4	0,0	0,3	0,2	20,6	87,7
	Обед							
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,9	0,8	4,4	3,7	7,5	74,5
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,3	0,0	1,8	1,8	17,0	91,7
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	5,4	3,8	0,0	0,0	56,0
-	Мясо кур отварное	70	14,5	17,6	11,9	0,0	0,0	165,2
11/3	Капуста тушеная	130	3,0	0,0	2,5	2,8	15,0	87,6
37/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,0	0,1	0,1	13,1	50,2
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	0,1	0,1	4,7	22,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
-	Вафли	20	0,8	0,0	6,1	0,0	12,7	107,9
	Итого за 'Обед'	690	30,0	23,7	30,8	8,6	78,4	694,2
	Полдник							
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,5	15,9	0,0	2,5	211,2
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	0,1	0,1	4,7	22,4
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0,0	8,0	116,6
	Итого за 'Полдник'	360	21,1	21,3	22,4	0,1	15,2	350,2
	Итого за день	1690	63,8	51,3	63,4	10,0	162,0	1454,6
	10 день							
	Завтрак							
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	160	21,3	21,3	18,2	3,3	19,2	326,3

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
-	Молоко сгущенное	10	0,1	0,1	0,1	0,0	0,6	3,2
	Батон	25	1,9	0,0	0,8	0,8	13,3	67,4
	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,1	2,8	3,2	0,1	9,5	77,8
	Итого за 'Завтрак'	400	26,4	24,3	25,9	4,1	42,6	507,6
	2 Завтрак							
-	Сок	150	0,8	0,0	0,2	0,0	15,5	64,9
	Итого за '2 Завтрак'	150	0,8	0,0	0,2	0,0	15,5	64,9
	Обед							
28/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью, яйцом и растительным маслом	50	1,1	0,8	5,7	3,0	3,5	68,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми	180	4,0	0,0	4,0	4,0	17,5	118,1
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	11,3	9,3	10,5	1,7	21,9	226,1
7/11	Соус сметанный	20	0,2	0,1	1,5	0,0	0,9	17,6
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,8	0,0	0,1	0,1	21,0	79,4
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,0	0,2	0,2	11,7	56,0
-	Хлеб ржаной	38	2,5	0,0	0,5	0,5	15,9	73,5
	Итого за 'Обед'	643	21,7	10,3	22,4	9,4	92,3	639,2
	Полдник							
13/12	Булочка ванильная	80	6,9	1,5	6,2	0,7	45,2	262,4
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0,0	8,0	116,6
	Итого за 'Полдник'	280	12,7	7,3	12,6	0,7	53,2	379,0
	Итого за день	1473	61,6	41,9	61,1	14,3	203,6	1590,6

Разработал врач-диетолог Дубенко С.Э.

по договору № 173/05 -23 от «18» апреля 2023г. с ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597496

Владелец Букина Юлия Владимировна

Действителен с 23.02.2023 по 23.02.2024