

Утверждаю:
Заведующий АДОУ КМО ВО
«Детский сад №3 «Солнышко»
г. Кириллова»

Тиханова Н.Н. Тиханова



_____ 2025 г.

Примерное 10-дневное меню рациона питания детей 3-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение с 12 часовым прибытием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным и сахаром (на молоке)	210	5.67	5.28	37.44	220	168
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	392
	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.8	
2 ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	368
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0.75	0.058	6.96	31.38	41
	Бульон из кур	200	0.96	0.008	1.07	8.2	108
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	40	4.97	0.63	30.43	147.28	115
	птица тушеная	160	17.65	14.58	4.7	221	301
	каша рассыпчатая гречневая	150	8.59	6.09	38.64	243.75	313
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372
	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157	215
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	393
	Итого за первый день		1615	52.210	44.886	216.52	1479.25
День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая с маслом сливочным и сахаром (на молоке)	210	4.52	4.07	35.46	197	168
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	1
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.66	399
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0.45	3.65	1.42	40.38	13
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.39	3.9	6.78	67.8	67
	Жаркое по-домашнему	220	27.53	7.47	21.95	265	276
	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.018	24.98	101.7	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пирог открытый с повидлом	70	4.33	2.25	38.72	192.5	459
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	392
Итого за второй день		1490	48.490	32.718	196.54	1277.04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) вязкая с маслом сливочным и сахаром (на молоке)	210	5.39	6.38	32.02	207	168
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	392
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	1
2 ЗАВТРАК	Банан	100	1.5	0.5	21	95	368г
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	60	0.67	3.71	2.83	47.46	14
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4.48	2.42	12.53	89.8	84
	Котлета рубленая из говядины	80	12.44	9.24	12.56	183	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7.57	4.63	36.31	217	205
	Кисель из сока натурального	180	0.51	0.054	27.18	111.24	382
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	100	14.73	9.94	18.93	224	236
	Соус сладкий	30	0.58	1.35	3.97	30.45	351
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	393
Итого за третий день		1615	53.280	45.974	205.3	1498.95	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая с маслом сливочным и сахаром (на молоке)	210	4.52	4.07	35.46	197	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	1
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.66	399
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.06	1.56	35.88	19
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.92	10.19	82	57
	Рыба припущенная	80	13.52	0.52	0.25	60	245
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3.6	4.32	37.53	203.55	313
	компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	213
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	92	401
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	392

Итого за четвертый день		1680	45.570	36.010	194.58	1288.93	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным и сахаром (на молоке)	210	5.43	4.23	38.27	213	168
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	392
	Бутерброд с сыром российским	60	6.68	8.45	19.39	180	3
2 ЗАВТРАК							
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	368
ОБЕД							
	Т из белокочанной капусты с морковью	60	0.56	3.04	5.41	52.44	20
	Суп молочный с рисовой крупой	200	4.81	5.07	16.83	132.4	94
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.59	6.09	38.64	243.75	313
	Котлета рубленая из кур, запеченая с соусом молочным	80	12.27	7.9	8.51	154	307
	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.018	24.99	101.7	376
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	70	4.87	1.7	33.55	168.98	453
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	393
Итого за пятый день		1520	46.210	44.858	238.9	1545.27	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и сахаром (на молоке)	210	6.21	5.28	32.79	203	168
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.8	
2 ЗАВТРАК							
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	368
ОБЕД							
	Салат из моркови с сахаром	60	0.75	0.058	3.96	31.38	41
	Суп картофельный с горохом	200	4.39	4.21	13.05	107.8	81
	Кура отварная	80	18.08	13.6	0	195	300
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7.57	4.63	36.31	217	205
	Кисель из сока натурального	180	0.51	0.054	27.18	111.24	382
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
УПЛОТНЕННЫЙ							
	Биточки рисовые	200	6.79	6.23	51.89	291	199
	Соус сладкий	30	0.58	1.35	3.97	30.45	351

ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	392
Итого за шестой день		1715	55.310	42.522	251.26	1631.67	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным и сахаром (на молоке)	210	5.67	5.28	37.44	220	168
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	392
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	1
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.66	399
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.59	3.69	2.24	44.52	15
	Суп картофельный с вермишелью	200	2.15	2.27	13.71	83.8	82
	Гуляш из отварного мяса	160	20.63	16.3	5.24	250	277
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.59	6.09	38.64	243.75	313
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	130	9.05	8.11	55.15	330
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	393
Итого за седьмой день		1640	53.250	50.070	235.52	1666.57	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша овсяная вязкая (геркулес) с маслом сливочным и сахаром (на кофе)	210	2.39	6.38	32.02	207	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	1
2 ЗАВТРАК	Банан	100	1.5	0.5	21	95	368г
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.56	3.04	5.41	52.44	20
	Суп молочный с вермишелью	200	5.75	5.21	18.83	145.2	93
	Фрикадельки мясные в соусе (№ 355)	160	12.65	12.08	11.21	204	288
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3.6	4.32	37.53	203.55	313
	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.018	24.99	101.7	376
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макаронны, запеченные с яйцом	205	10.04	9.48	31.04	250	208
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	392

Итого за восьмой день		1715	48.990	52.148	245.16	1648.89		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным и сахаром (на молоке)	210	4.39	4.2	33.19	188	168	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	392	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	1	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.66	399	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.06	1.56	35.88	19	
	Суп картофельный с овсяной крупой	200	2.23	2.61	13.11	85	80	
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	137.25	321	
	Биточки рыбные запеченные	80	10.09	3.26	6.79	97	255	
	Кисель из сока натурального	180	0.51	0.054	27.18	111.24	382	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) соус сладкий	100	15.14	10.76	24.33	255	235	
Итого за девятый день	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	393	
		1560	42.94	38.284	192.17	1286.48		
Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
День 10								
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным и сахаром (на молоке)	210	3.09	4.07	36.98	197	168	
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	1	
2 ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	368	
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.01	56.34	33	
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	2.23	2.62	10.24	73.6	74	
	Мясо отварное	80	22.77	3.06	0.45	120	273	
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7.57	4.63	36.31	217	205	
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста	70	4.87	1.7	33.55	168.98	453	
	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	8.38	40	392	
Итого за десятый		1555	51.400	31.360	196.34	1334.76		

день							
Итого за десять день			497.650	418.830	2175.98	14597.81	
Среднее значение за период			55.7	56.1	253.5	1320.03	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13%	31%	56%		