

Утверждаю
и. о. заведующего
МКДОУ детским
садом «Ромашка»
В.Ю. Золотова
Приказ № 15 от сентября 2024 г.



**Примерное перспективное
десятидневное меню
(на осенне- зимний период 2024 года)
3-7 лет**

Использована литература: СанПиН 2.4.1.2660 – 10

«Организация рационального питания в ДОУ» Беленкова Г.И., Павлова Т.В.

«Организация детского питания в дошкольных учреждениях» Методические рекомендации

| 1 день – понедельник (осень – зима) | Выход, г | Б | Ж | У | Калорийность | № тех. карты |
|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|---------------------|
| 1 завтрак | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 5,0 | 4,2 | 26,4 | 165,0 | № 1 |
| Чай с сахаром, молоком | 200 | 0,04 | 0 | 13,0 | 47,0 | № 2 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30/5 | 5,82 | 8,95 | 19,6 | 160,0 | № 3 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Фрукт (яблоко) | 90 | 0,36 | - | 10,17 | 41,40 | № 4 |
| Обед | | | | | | |
| Соленый огурец (нарезка) | 60 | 1,81 | 1,85 | 3,78 | 39,0 | № 5 |
| Щи из квашеной капусты с мясом, со сметаной | 200/15/10 | 4,4 | 3,85 | 18,45 | 197,64 | № 6 |
| Рис отварной | 120 | 3,03 | 4,44 | 21,1 | 187,0 | № 7 |
| Гуляш с мясом | 80 | 9,21 | 6,59 | 1,89 | 164,8 | № 8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 124,0 | № 9 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128,0 | № 10 |
| Полдник | | | | | | |
| Каша вязкая пшеничная молочная | 200 | 2,0 | 2,4 | 16,66 | 107,0 | № 11 |
| Кисель | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | № 12 |
| Пряник | 30 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,5 | № 13 |
| Всего за день | | 72,04 | 76,54 | 214,53 | 1814,78 | |

| 2 день – Вторник (осень-зима) | Выход, г | Б | Ж | У | Калорийность | № тех. карты |
|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|---------------------|
| 1 завтрак | | | | | | |
| Суп молочный вермишелевый | 200 | 5,9 | 7,7 | 30,3 | 174,0 | № 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,2 | 6,2 | 22,36 | 190,0 | № 2 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30/5 | 2,82 | 8,95 | 19,6 | 160,0 | № 3 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Фрукт (банан) | 90 | 1,35 | - | 18,9 | 81,0 | № 4 |
| Обед | | | | | | |
| Икра кабачковая | 70 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,96 | № 5 |
| Суп свекольник с мясом, со сметаной | 200/15/10 | 4,4 | 3,85 | 18,45 | 197,64 | № 6 |
| Жаркое по - домашнему | 200 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,14 | № 7 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 124,0 | № 8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128,0 | № 9 |
| Полдник | | | | | | |
| Булочка домашняя | 70 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 | № 10 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | № 11 |
| Всего за день | | 75,63 | 76,47 | 220,62 | 1933,88 | |

| 3 день - Среда (осень-зима) | Выход, г | Б | Ж | У | Калорийность | № тех. карты |
|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|---------------------|
| 1 завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая манная молочная | 200 | 6,98 | 10,42 | 25,0 | 240,0 | № 1 |
| Какао на молоке | 180 | 6,2 | 6,2 | 22,36 | 190 | № 2 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30/5 | 5,82 | 8,95 | 19,6 | 160,0 | № 3 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Фрукт (яблоко) | 90 | 0,36 | - | 10,17 | 41,40 | № 4 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из консервированной кукурузы | 60 | 2,2 | 0,4 | 11,2 | 58,0 | № 5 |
| Суп гороховый на м/к со сметаной | 140/50/10 | 4,67 | 2,12 | 12,72 | 116,0 | № 6 |
| Рагу овощное с мясом | 200 | 1,89 | 5,97 | 15,77 | 124,4 | № 7 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 124,0 | № 8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128,0 | № 9 |
| Полдник | | | | | | |
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | 160/40 | 25,75 | 20,20 | 19,59 | 409,5 | № 10 |
| Чай с сахаром | 180/12 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | № 11 |
| Всего за день | | 58,98 | 61,08 | 224,14 | 1842,3 | |

| 4 день - четверг (осень-зима) | Выход, г | Б | Ж | У | Калорийность | № тех. карты |
|--|-----------------|-------------|--------------|---------------|---------------------|---------------------|
| 1 завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 200 | 7,68 | 9,7 | 32,1 | 246,00 | № 1 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 6,2 | 6,2 | 22,36 | 190,0 | № 2 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30/5 | 2,82 | 8,95 | 19,6 | 160,0 | № 3 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Фрукт (банан) | 90 | 1,35 | - | 18,9 | 81,0 | № 4 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из зеленого горошка | 60 | 3,0 | 1,85 | 3,78 | 39,0 | № 5 |
| Суп рыбный | 200 | 20,25 | 5,2 | 33,3 | 301,7 | № 6 |
| Капуста тушеная с мясом | 200 | 10,0 | 8,2 | 10,8 | 280,0 | № 7 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 124,0 | № 8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128,0 | № 9 |
| Полдник | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | 200 | 13,3 | 22,0 | 45,28 | 432,88 | № 10 |
| Чай с сахаром, лимоном | 180 | 0 | 0 | 20,2 | 92,0 | № 11 |
| Печенье | 30 | 6,7 | 9,8 | 16,6 | 50,0 | № 12 |
| Всего за день | | 56,3 | 55,61 | 292,05 | 1831,88 | |

| 5 день - пятница (осень-зима) | Выход, г | Б | Ж | У | Калорийность | № тех. карты |
|--|-----------------|----------|----------|----------|---------------------|---------------------|
|--|-----------------|----------|----------|----------|---------------------|---------------------|

| 1 завтрак | | | | | | |
|-----------------------------------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Каша пшеничная молочная | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 224,94 | № 1 |
| Какао на молоке | 180 | 4,58 | 5,04 | 21,15 | 153,4 | № 2 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30/5 | 5,82 | 8,95 | 19,6 | 180,0 | № 3 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Фрукт (яблоко) | 90 | 0,36 | - | 10,17 | 41,40 | № 4 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы с соленым огурцом | 60 | 1,2 | 10,4 | 6,5 | 124,0 | № 5 |
| Суп лапша на м/б | 200 | 32,39 | 9,84 | 91,46 | 496,65 | № 6 |
| Картофельное пюре | 130 | 4,84 | 7,02 | 21,3 | 185,85 | № 7 |
| Котлета мясная паровая | 70 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | № 8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 124,0 | № 9 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128,0 | № 10 |
| Полдник | | | | | | |
| Яйцо вареное | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,5 | № 11 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11,98 | 43,0 | № 12 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | № 13 |
| Всего за день | | 57,86 | 70,16 | 240,63 | 1870,02 | |

| 6 день - понедельник (осень - зима) | Выход, г | Б | Ж | У | Калорийность | № тех. карты |
|--|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| 1 завтрак | | | | | | |
| Каша манная молочная | 200 | 5,9 | 7,7 | 30,3 | 174,0 | № 1 |
| Какао на молоком | 180 | 6,2 | 6,2 | 22,36 | 190,0 | № 2 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30/5 | 5,82 | 8,95 | 19,6 | 180,0 | № 3 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Фрукт (яблоко) | 90 | 0,36 | - | 10,17 | 41,40 | № 4 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 0,96 | 6,06 | 2,6 | 67,57 | № 5 |
| Суп рисовый с мясом | 200 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 101,81 | № 6 |
| Макароны с маслом | 120 | 4,7 | 4,4 | 31,41 | 187,0 | № 7 |
| Тефтели мясные | 80 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 | № 8 |
| Компот сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 124,0 | № 9 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128,0 | № 10 |
| Полдник | | | | | | |
| Каша вязкая пшеничная молочная | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 174,0 | № 11 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 13,0 | 47,0 | № 12 |
| Хлеб пшеничный с повидлом | 30/5 | 3,9 | 3,93 | 24,00 | 161,0 | № 13 |
| Всего за день | | 61,21 | 65,07 | 234,88 | 1677,57 | |

| 7 день - вторник (осень - зима) | Выход, г | Б | Ж | У | Калорийность | № тех. карты |
|--|----------|---|---|---|--------------|--------------|
|--|----------|---|---|---|--------------|--------------|

| 1 завтрак | | | | | | |
|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Каша молочная «Дружба» | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | № 1 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 6,2 | 6,2 | 22,36 | 190,0 | № 2 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30/5 | 5,82 | 8,95 | 19,6 | 160,0 | № 3 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Фрукт (банан) | 90 | 1,35 | 0 | 18,9 | 81,0 | № 4 |
| Обед | | | | | | |
| Салат зеленый горошек | 60 | 3,0 | 1,85 | 3,78 | 39,0 | № 5 |
| Щи из квашеной капусты на м/б, со сметаной | 200/10 | 4,22 | 2,37 | 15,3 | 163,37 | № 6 |
| Гречка с маслом | 120 | 3,03 | 4,44 | 21,1 | 187,0 | № 7 |
| Гуляш из куриного мяса | 80 | 8,13 | 5,6 | 1,5 | 87,0 | № 8 |
| Компот сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 124,0 | № 9 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128,0 | № 10 |
| Полдник | | | | | | |
| Винегрет с маслом | 60 | 0,96 | 3,11 | 5,04 | 54,91 | № 11 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 13,0 | 47,0 | № 12 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | № 13 |
| Всего за день | | 68,01 | 66,38 | 215,37 | 1880,13 | |

| 8 день - среда (осень – зима) | Выход, г | Б | Ж | У | Калорийность | № тех. карты |
|--|----------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 завтрак | | | | | | |
| Макаронны с маслом сливочным, сахаром | 130 | 4,8 | 4,5 | 31,41 | 190,0 | № 1 |
| Какао с молоком | 180 | 4,58 | 5,04 | 21,15 | 152,0 | № 2 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30/5 | 5,82 | 8,95 | 19,6 | 180,0 | № 3 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Фрукт (яблоко) | 90 | 0,36 | - | 10,17 | 41,40 | № 4 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 0,96 | 6,06 | 2,6 | 67,57 | № 5 |
| Суп рассольник с мясом со сметаной | 200/10 | 4,67 2,16 | 2,12 2,6 | 12,72 14,33 | 116,0 88,24 | № 6 |
| Плов рисовый с мясом | 200 | 18,26 | 19,64 | 23,63 | 341,18 | № 7 |
| Компот сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 124,0 | № 8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128,0 | № 9 |
| Полдник | | | | | | |
| Запеканка творожная с повидлом | 180/20 | 21,24 | 14,58 | 17,71 | 290,26 | № 10 |
| Чай с сахаром, лимоном | 180/12/5 | 0,04 | 0 | 13,0 | 47,0 | № 11 |
| Всего за день | | 102,9 | 102,3 | 274,3 | 2342,44 | |

| 9 день - четверг (осень – зима) | Выход, г | Б | Ж | У | Калорийность | № тех. карты |
|--|----------|------|-------|------|--------------|--------------|
| 1 завтрак | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | 200 | 6,98 | 10,42 | 25,0 | 240,0 | № 1 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 13,0 | 47,0 | № 2 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30/5 | 5,82 | 8,95 | 19,6 | 160,0 | № 3 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Фрукт (банан) | 90 | 1,35 | 0 | 18,9 | 81,0 | № 4 |
| Обед | | | | | | |
| Салат кабачковая икра | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,80 | № 5 |
| Суп лапша с курицей | 200 | 32,39 | 9,84 | 91,46 | 496,65 | № 6 |
| Биточки рыбные | 80 | 15,64 | 2,17 | 4,23 | 145,9 | № 7 |
| Пюре картофельное | 120 | 4,84 | 7,02 | 12,0 | 185,85 | № 8 |
| Компот сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 124,0 | № 9 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128,0 | № 10 |
| Полдник | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 224,94 | № 11 |
| Кисель | 200 | 0,12 | - | 22,42 | 93,96 | № 12 |
| Пряник | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 | № 13 |
| Всего за день | | 72,22 | 60,04 | 285,95 | 1990,56 | |

| | | | | | | |
|---|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|---------------------|
| 10 день - пятница (осень – зима) | Выход, г | Б | Ж | У | Калорийность | № тех. карты |
| 1 завтрак | | | | | | |
| Суп молочный рисовый | 200 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156 | № 1 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 13,0 | 47,0 | № 2 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30/5 | 2,82 | 8,95 | 19,6 | 16 0,0 | № 3 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Фрукт (яблоко) | 90 | 0,36 | - | 10,17 | 41,40 | № 4 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из консервированной кукурузы с маслом | 70 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,96 | № 5 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 3,9 | 6,7 | 28,3 | 104,0 | № 6 |
| Ленивые голубцы | 200 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219,0 | № 7 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 124,0 | № 8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128,0 | № 9 |
| Полдник | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 224,94 | № 10 |
| Какао на молоке | 180 | 6,2 | 6,2 | 22,36 | 190,0 | № 11 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | № 12 |
| Всего за день | | 60,21 | 79,21 | 240,2 | 1665,19 | |

