

**Приложение № 2**  
к приказу по МАДОУ № 5  
от 26.09.2023 года № 169

**Десятидневное меню**  
**для детей в возрасте от 3 лет до 7 лет**

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	180/5/3	1,91	3,42	19,77	117,66	199
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	16	101,11	414
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,14	6,61	12,79	119	1
Итого за завтрак			<b>7,22</b>	<b>12,71</b>	<b>48,56</b>	<b>337,77</b>	
2й завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,3	418
Итого за второй завтрак			<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85,3</b>	
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,1	4,7	49,1	41
	Суп гороховый с гренками	180/12,5/16	4,66	4,47	13,84	114,27	87
	Кнели мясные с подливой	80/30	8,92	9,01	8,2	149,88	305/374
	Макароны отварные	130	5,5	4,2	26,4	165,5	219
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	Хлеб ржаной	25	0,94	0,12	9,9	42	
Итого за обед			<b>20,68</b>	<b>21,04</b>	<b>84,53</b>	<b>608,59</b>	
	Молоко натуральное	200	6,09	5,42	10,08	113,33	419
	Печенье	30	2,26	3,9	21,6	132	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,47	10,57	50,3	
Итого за полдник			<b>9,87</b>	<b>9,79</b>	<b>42,25</b>	<b>295,63</b>	
Ужин	Рагу овощное с зеленым горошком	150	2,8	6,1	14,26	123,3	360
	Тефтели рыбные тушеные	70	8,75	2,78	9,66	99	277
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,04	29,2	110,4	396
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,18	14,85	63	
Итого за ужин			<b>13,08</b>	<b>9,1</b>	<b>67,97</b>	<b>395,7</b>	
Итого за первый день			<b>51,85</b>	<b>52,64</b>	<b>263,51</b>	<b>1722,99</b>	

3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	200	3	4,7	26,3	160	199
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	411
	Мармелад	20	0,02	0	15,88	64,2	
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	1
Итого за завтрак			<b>5,23</b>	<b>11,33</b>	<b>66,07</b>	<b>387,2</b>	
2й завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,33	418
Итого за второй завтрак			<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85,33</b>	
	Винегрет овощной	50	0,7	3,05	4,1	47,4	46
	Борщ со свежей капустой и картофелем	180/12,5/5	1,43	3,87	10,04	80,77	63
	Суфле из отвар. мяса с рисом	70	13,62	9,97	14,61	203	295
	Овощи отварные с маслом	130	1,7	0,13	6,7	64	338
	Компот из сухофруктов	180	0,144	0,144	21,49	87,84	390
	Хлеб ржаной	35	1,6	0,21	17,34	73,8	
	Хлеб пшеничный	40	4,81	1,5	33,5	159	101,8
Итого за обед			<b>24,004</b>	<b>18,874</b>	<b>107,78</b>	<b>715,81</b>	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	411
	Пицца	80	8,32	8,72	20,32	192,8	125
Итого за полдник			<b>8,39</b>	<b>8,74</b>	<b>31,42</b>	<b>236,8</b>	
Ужин	Сырники творожные	200	31,6	10,6	35,8	364	286
	Соус молочный	30	0,58	1,36	3,97	30,45	369
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,8	416
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,24	19,8	84	
Итого за ужин			<b>38,13</b>	<b>15,74</b>	<b>77,14</b>	<b>597,25</b>	
Итого за пятый день			<b>76,754</b>	<b>54,684</b>	<b>302,61</b>	<b>2022,39</b>	



3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	150/5	14,1	25,3	3,02	295	229
	Кукуруза консервированная	60	1,2	0	6,6	30	
	Чай с лимоном	180/10/8	0,12	0,02	10,2	41	412
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	1
Итого за завтрак			<b>17,56</b>	<b>31,93</b>	<b>32,61</b>	<b>485</b>	
2й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	66	386
Итого за второй завтрак			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>66</b>	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	50	0,78	2,59	9,83	65,75	29
	Суп картофельный	180/12,5	1,67	2,04	11,98	72,9	83
	Печень по-строгоновски	70/30	18,06	13,86	4,34	214,2	164
	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,43	211,25	330
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,24	19,8	84	
Итого за обед			<b>30,24</b>	<b>24,028</b>	<b>104,37</b>	<b>749,8</b>	
Полдник	Снежок	200	5,8	5	8	101	420
	Шанежка с яблоками	1/50	2,5	2,8	21,2	120	539
Итого за полдник			<b>8,3</b>	<b>7,8</b>	<b>29,2</b>	<b>221</b>	
Ужин	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,8	181,74	332
	Рулет из рыбы	80	11,7	6,97	9,88	149	282
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,7	22	372
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	33,6	411
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,96	16,02	101,8	
Итого за ужин			<b>18,44</b>	<b>14,09</b>	<b>69,39</b>	<b>488,14</b>	
Итого за второй день			<b>74,94</b>	<b>78,248</b>	<b>245,37</b>	<b>2009,94</b>	

3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	200	3	4,7	26,27	160	199
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	1
Итого за завтрак			<b>5,2</b>	<b>11,33</b>	<b>49,05</b>	<b>319</b>	
2й завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,5	418
Итого за второй завтрак			<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85,5</b>	
Обед	Огурец консервированный	50	0,5	0	2,25	11	3
	Суп картофельный с крупой	180/12,5	1,68	2,19	11	70,46	86
	Котлета рыбная	1/80	14,8	5,36	2,08	115,12	262
	Картофель отварной	150	2,95	4,04	23,3	141,29	136
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	394
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	
Итого за обед			<b>22,68</b>	<b>11,908</b>	<b>88,37</b>	<b>544,57</b>	
	Молоко натуральное	200	5,48	4,88	9,07	113,3	419
	Хлеб ржаной	10	0,47	0,06	4,95	21	
	Вафли	40	3	5,16	28,62	84,35	
Итого за полдник			<b>8,95</b>	<b>10,1</b>	<b>42,64</b>	<b>218,65</b>	
Ужин	Шницель рубленый	70	10,89	8,09	10,99	160,13	299
	Капуста тушенная	150	4	8,8	15,2	103	354
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	411
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,8	127,3	
Итого за ужин			<b>18,8</b>	<b>18,11</b>	<b>62,98</b>	<b>430,43</b>	
Итого за четвертый день			<b>56,63</b>	<b>51,448</b>	<b>263,24</b>	<b>1598,15</b>	



3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	180/5/3	3,93	4,2	26,79	160,3	199
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	412
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/18	5,57	8,1	17,15	163,71	3
Итого за завтрак			<b>9,62</b>	<b>12,32</b>	<b>54,14</b>	<b>365,01</b>	
2й завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,3	418
Итого за второй завтрак			<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85,3</b>	
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,94	40,95	41
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,56	2,28	12,76	89,8	219
	Бигус	200	18	13,3	5,2	213	329
	Компот из сухофруктов	180	0,144	0,144	21,49	87,84	390
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,18	14,8	63	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,7	50,8	1
Итого за обед			<b>26,084</b>	<b>18,994</b>	<b>68,89</b>	<b>545,39</b>	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
	Хлеб ржаной	10	0,47	0,06	4,97	21,1	
	Булочка "Веснушка"	50	6	2,3	20,2	113,25	456
Итого за полдник			<b>11,69</b>	<b>6,86</b>	<b>32,37</b>	<b>224,35</b>	
Ужин	Оладьи творожные	160	20,5	7,2	33,3	280,1	290
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,7	22	372
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	66	386
	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,9	416
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,7	50,8	1
Итого за ужин			<b>26,94</b>	<b>13,11</b>	<b>73,08</b>	<b>537,8</b>	
Итого за седьмой день			<b>75,334</b>	<b>51,284</b>	<b>248,68</b>	<b>1757,85</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			(г)	Б	Ж		
<b>День 6</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	150/5	14,1	25,3	3,02	295	229
	Икра овощная	60	0,77	2,5	4,4	42,6	56
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,96	101,11	414
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,14	6,61	12,79	119	1
Итого за завтрак			<b>20,18</b>	<b>37,09</b>	<b>36,17</b>	<b>557,71</b>	
2й завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	66	386
Итого за второй завтрак			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>66</b>	
Обед	Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,13	41,8	10
	Рассольник ленинградский	180/12,5/5	1,66	4,03	13,07	95,15	82
	Рис отварной с овощами	150	3,47	4,96	31,3	183,75	334
	Шницель рыбный натуральный	70	10,43	8,4	5,18	137,62	274
	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,49	87,84	390
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,23	5,3	25,1	
	Хлеб ржаной	10	0,47	0,06	4,97	21,1	
Итого за обед			<b>18,424</b>	<b>20,414</b>	<b>84,44</b>	<b>592,36</b>	
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,25	420
	Печенье	30	1,7	2,9	16,2	99	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,12	9,94	42,2	
Итого за полдник			<b>8,44</b>	<b>8,02</b>	<b>34,54</b>	<b>242,45</b>	
	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	339
	Котлета мясная рубленая паровая	80	8,87	26,16	12,85	322,67	299
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,18	14,85	63	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,69	15,9	75,3	
Итого за ужин			<b>15,34</b>	<b>31,21</b>	<b>71,51</b>	<b>620,92</b>	
Итого за шестой день			<b>62,784</b>	<b>97,134</b>	<b>236,46</b>	<b>2079,44</b>	



3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
Завтрак	Вермишель на молоке	180	5,18	4,69	16,95	130,68	100
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,57	8,1	17,15	163,71	3
Итого за завтрак			<b>14,42</b>	<b>15,98</b>	<b>49,92</b>	<b>401,39</b>	
2й завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	66	386
Итого за второй завтрак			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>66</b>	
Обед	Икра свекольная	50	1,17	2,29	6,16	50	55
	Суп картофельный с крупой полевой	180/12,5	1,69	2,2	11,1	71,1	86
	Плов из мяса	200	18,9	15,95	25,95	352,5	321
	Компот с/ф	200	0,44	0,002	27,77	113	394
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	
Итого за обед			<b>24,55</b>	<b>20,742</b>	<b>95,73</b>	<b>691,6</b>	
	Молоко натуральное	200	6,09	5,42	10,08	113,33	419
	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	543
Итого за полдник			<b>10,39</b>	<b>13,42</b>	<b>38,88</b>	<b>318,33</b>	
Ужин	Оладьи из печени по кунцевски	80	13,6	4,24	11,2	138	357
	Картофель, тушеный в соусе	130/30	3,54	9,98	24,84	202,6	136
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,04	29,2	110,4	393
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,96	16,02	101,8	
Итого за ужин			<b>20,36</b>	<b>15,22</b>	<b>81,26</b>	<b>552,8</b>	
Итого за третий день			<b>70,12</b>	<b>65,762</b>	<b>275,59</b>	<b>2030,12</b>	



3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	200	3	4,7	26,27	160	199
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,57	8,1	17,15	163,71	3
Итого за завтрак			<b>8,63</b>	<b>12,82</b>	<b>53,41</b>	<b>363,71</b>	
2й завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,3	418
Итого за второй завтрак			<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85,3</b>	
Обед	Салат из картофеля с соленым огурцом	50	0,68	2,61	4,29	43,3	23
	Свекольник с рубленным яйцом и сметаной	180/12,5/10	2,43	5,28	17,26	126,27	
	Мясной рулет с яйцом	70	8,7	7,18	6,85	127,17	312
	Капуста тушенная	130	2,4	4,19	9,35	84,76	354
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	21,49	87,84	390
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,6	13,35	63,5	
Итого за обед			<b>16,284</b>	<b>20,004</b>	<b>72,59</b>	<b>532,84</b>	
Полдник	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92	420
	Ватрушка с повидлом	70	4,4	3	44,1	221,6	441
Итого за полдник			<b>9,62</b>	<b>7,5</b>	<b>51,66</b>	<b>313,6</b>	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	190	23,3	20,58	47,6	468	252
	Соус сметанный	20	0,28	0,1	1,1	14,7	372
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	16	101,11	414
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,7	50,8	1
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	
	Фрукты	100	0,42	0,42	9,8	66	386
Итого за ужин			<b>28,87</b>	<b>24,28</b>	<b>101,16</b>	<b>765,81</b>	
Итого за восьмой день			<b>64,404</b>	<b>64,604</b>	<b>299,02</b>	<b>2061,26</b>	

3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
-							
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке	180	3,21	5,64	21,63	136,8	199
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	1
Итого за завтрак			<b>9,43</b>	<b>15,79</b>	<b>52</b>	<b>374,69</b>	
2й завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,06	66	386
Итого за второй завтрак			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,06</b>	<b>66</b>	
Обед	Томат в собственном соку без уксуса	60	0,72	0,3	2,16	14,4	
	Борщ вегетарианский	180	1,96	4,28	9,8	85,86	65
	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	328
	Компот из сухофруктов	180	0,144	0,144	21,49	87,84	390
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,24	19,8	84	
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,6	13,35	63,5	
Итого за обед			<b>25,434</b>	<b>19,864</b>	<b>92,4</b>	<b>642,6</b>	
Полдник	Молоко натуральное	200	5,48	4,88	9,07	113,3	419
	Шанежка с картошкой	60	5,8	5,4	27,3	181	540
Итого за полдник			<b>11,28</b>	<b>10,28</b>	<b>36,37</b>	<b>294,3</b>	
Ужин	Рыба, тушеная в сметанном соусе	80/30	14,6	4,4	3,6	112,9	298
	Макаронные отварные с сыром	150	9	7,5	26,5	210	259
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,4	411
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,7	50,8	
Итого за ужин			<b>25,21</b>	<b>12,4</b>	<b>51,9</b>	<b>418,1</b>	
Итого за девятый день			<b>71,754</b>	<b>58,734</b>	<b>241,73</b>	<b>1795,69</b>	

3-7 года



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
Завтрак	Каша гречневая на молоке	180/5/3	6,9	6,2	26	187,7	182
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,96	101,11	414
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	1
Итого за завтрак			<b>12,21</b>	<b>15,49</b>	<b>54,75</b>	<b>407,81</b>	
2й завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,3	418
Итого за второй завтрак			<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85,3</b>	
Обед	Икра морковная	50	0,7	1,9	3,25	33	
	Суп рыбный	180/12	5,58	1,62	6,48	61,92	61/86
	Оладьи из печени	80	13,55	12,4	4,96	189,54	
	Картофельное пюре	150	3,1	0,5	20,44	137,3	339
	Кисель из ягод	180	0,108	0,036	26,28	99,36	396
	Хлеб пшеничный	18	1,4	0,3	9,6	45,7	
	Хлеб ржаной	45	2,12	0,27	22,28	94,5	
Итого за обед			<b>26,558</b>	<b>17,026</b>	<b>93,29</b>	<b>661,32</b>	
Полдник	Молоко натуральное	200	5,48	4,88	9,07	113,3	419
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,15	12,37	52,5	
	Вафли	25	1,25	6,25	16,25	125	437/500
Итого за полдник			<b>7,9</b>	<b>11,28</b>	<b>37,69</b>	<b>290,8</b>	
Ужин	Винегрет с растительным маслом	150	2,04	9,27	12,66	142,2	46
	Котлета мясная рубленая паровая	80/5	13,22	9,82	13,35	194,44	299
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	411
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,7	50,8	
Итого за ужин			<b>16,86</b>	<b>19,59</b>	<b>46,7</b>	<b>427,44</b>	
Итого за десятый день			64,528	63,386	252,63	1872,67	
Итого за весь период			593,764	586,64	2628,84	18955,44	
Среднее значение за период			59,3764	58,664	262,884	1895,544	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			97,33836	97,77333	98,45843	105,308	