

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Кебаньельский детский сад «Сказка»**

Утверждаю:
заведующий МДОУ Кебаньельский
детский сад «Сказка»
_____Леонтьева Е.Л.
Приказ № 13 от 10.01.2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ
десятидневное меню**

для детей от 3- х лет до 7 лет

МДОУ Кебаньельский детский сад «Сказка»

2025 г.

1 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав,г		
			B1	B2	C	Ca	Fe		Б	Ж	У
162 384 496	Завтрак										
	Каша геркулесовая	200	0,1	0,1	0,3	146,8	1,2	193	6,33	6,0	28,32
	Чай с молоком	180	0,01	0,03	0,56	53,09	0,91	102	1,32	0,02	15,76
	Бутерброд с маслом	80\10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	362	3,9	30,1	19,3
	Фрукты	100						42	0,2	-	10,1
1 68 226 303 403	Обед										
	Салат витаминный	60	0,04	0,03	5,7	26,6	0,84	70	1,1	9,1	106
	Суп гороховый	200	0,11	0,04	3,13	12,26	0,67	246	19,8	21,38	53,85
	Котлета рыбная	80	0,04	0,05	0,11	26,38	0,43	144	9,70	3,60	14,00
	Рис с маслом	150	0,09	0,03	0,00	3,2	0,5	154	2,42	3,39	22,20
	Компот с чернослив.	200	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	111	0,33	0,2	21,8
425 406	Полдник										
	Булочка «Нежная»	60	0,06	0,04	0,5	24,96	0,50	231,08	3,54	8,51	35,08
	Кефир	200	0,06	0,30	1,40	240	0,20	95	5,6	4,4	8,2

Ккал 2160

2 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав,г		
			В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У
155	Завтрак Каша «Дружба»	200	0,1	0,05	0,6	13,4	0,7	280	6,8	10,32	40,12
387	Какао с молоком	200	0,03	0,07	0,65	117,4	0,51	118	2,61	0,45	25,95
496	Бутерброд с маслом	80/10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	362	3,9	30,1	19,3
	Фрукты	100						42	0,2	-	10,1
13	Обед Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,02	0,04	1,24	25,4	0,55	56,4	0,80	9,08	2,38
74	Суп крестьянский с крупой	200	0,06	0,04	5	26	0,58	285,0	2,21	5,95	12,9
282	Азу	150	0,07	0,08	3,14	13,6	1,63	215	13,72	14,56	7,46
400	Компот из яблок с лимоном	200	0,01	0,00	2,7	9,3	0,34	114	0,25	0,21	25,35
	Хлеб ржаной	50						107	3,12	0,72	26,6
381	Полдник Чай	200	0,00	0,00	0,02	1,89	0,72	62,4	10,12	0,0	15,44
172	Маннныe биточки		0,13	0,11	0,32	68,7	0,6		6,6	7,2	72,11
338	со сладким соусом	250	00,2	0,06	0,2	57,8	0,1	379,6	2,4	3.3	14,7

Ккал 2110

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав, г		
			B1	B2	C	Ca	Fe		Б	Ж	У
157	Завтрак Каша гречневая	200	0,24	0,2	0,4	186,4	2,9	195	5,08	5,50	31,4
392	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	0,03	0,12	56,46	0,08	75	1,4	0,02	17,4
496	Бутерброд с маслом	80\10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	362	3,9	30,1	19,3
187	Яйцо вареное	1 шт.	0,02	0,15	0,00	7,30	0,62	62	5,08	4,60	0,24
	Банан	100						112		-	
17	Обед Помидоры свежие (нарезка)	60	0,04	0,03	15,9	11,6	0,8	60	1	3,4	100,3
70	Суп фасолевый	200	0,09	0,05	4,6	23,2	0,87	58	2,99	3,38	7,44
246	Гуляш мясной	120	0,07	0,09	0,66	13,12	2,11	280	19,48	20,81	3,81
297	Рожки с маслом	150	0,07	0,05	0,00	9,25	2,99	150	1,33	4,62	25,7
403	Компот с курагой	200	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	90	0,33	0,2	21,8
	Хлеб ржаной	50						107	3.12	0.72	26.6
202	Полдник Сырники из творога со сладким соусом	200	0,06	0,2	0,4	84,4	0,5	287	17,0	3,7	25,0
381	Чай сладкий	200	0,00	0,00	0,02	1,89	0,72	62	0,12	0	15,4

Ккал 1711

4 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем Порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав,г		
			В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У
167	Завтрак	200	0,1	0,02	1,5	38,8	0,9	177	6,24	5,5	35,4
392	Каша рисовая	200	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08	75	1,4	0,02	17,4
497	Кофейный напиток с молоком	80/10	0,03	0,02	0,00	6,4	0,26	362	1,6	15,1	19,3
	Бутерброд с маслом	10	0,05	0,08	0,1	188,4	0,5	62,	7	12,5	14,4
	Сыр	100						42	0,2	-	10,1
	Фрукты										
28	Обед	60	0,05	0,05	2,3	20,80	0,68	120,0	2,52	9,12	7,18
60	Салат из моркови	200	0,02	0,03	0,17	10,8	0,48	61	1,17	10,9	5,4
218	Борщ со свежей капустой	80	0,09	0,11	4,5	4,49	0,96	147	13,9	3,2	16,43
317	Рыба ,запеченная в омлете	150	0,1	0,05	0,15	35,6	0,9	136	1,9	1,2	6,26
399	Картофельное пюре	200	0,01	0,01		29,7	1,58	112	0,56	0,72	26,6
	Компот с с/фр	50				56,37		107	3,12		
86	Хлеб ржаной										
	Полдник										
86	Суп молочный с макаронными изд.	180	0,06	0,13	0,9	125,6	0,3	105	4,8	1,6	17,2
424	Булочка «Веснушка»	60	0,07	0,02	0,00	10,5	0,94	173	4,2	3,5	31,3
381	Чай сладкий	20	0,00	0,00	0,02	1,89	0,72	62,2	0,12	0	15,44

Ккал 1789

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Объем Порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав		
			B1	B2	C	Ca	Fe				
			Б	Ж	У						
	Завтрак										
86	Суп молочный с макарон.	200	0.08	0.19	1,13	179,4	0,47	117	6,93	2,3	24,45
387	изд,	200	0.03	0.07	0.65	117.39	0.51	118	2,61	0,45	25,95
495	Какао с молоком	80\10	0.05	0.05	0.00	12.8	0.5	362	3,9	30,1	19,3
	Бутерброд с маслом										
	Фрукты	100						42	0,2	-	10,1
	Обед										
18	Салат из свежих овощей	60	0,03	0,05	10,4	35,5	0,6	35	1,37	9,15	6,02
64	Рассольник	200	0.06	0.05	4.2	22.14	0.9	100	2,44	6,00	15,20
295	Котлета куриная	80	0.01	0.05	0.00	18.0	0.88	123	6,18	16,04	4,61
297	Греча	150	0.1	0.08	0.00	13.9	4.5	223	1,33	4,62	25,76
354	Соус томатный	100	0.01	0.01	1,72	3,09	0.4	60	0,54	4,10	5,24
403	Компот с изюмом	200						90	0,11	0,03	21,07
	Хлеб ржаной	50						107	3,12	0,26	26,6
	Полдник										
50	Винегрет.	150	0.04	0.03	1.64	19.8	0.58	172	1.26	9.15	6.95
	Хлеб ржаной	50						107	2.08	0.48	17.7
381	Чай сладкий	200	0.00	0.00	0.02	1.89	0.72	62.2	0.12	0	15.44
	Вафли	25						100			

Ккал 1860

6 день

№ рецепта	прием пищи, Наименование блюда	Объем Порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал	Химический состав		
			B1	B2	C	Ca	Fe		Б	Ж	У
159	Завтрак Каша манная	200	0,07	0,1	0,2	96	0,56	215	7,9	6,0	45,0
389	Кофейный напиток с молоком	200	0,030,03	0,07	1	113,8	0,14	122	2,61	0,45	25,95
497	Бутерброд с маслом	80\10		0,02	0,00	6,4	0,26	362	1,6	15,1	9,7
	Йогурт	115						120			
36	Обед Салат из свеклы и моркови	60	0,03	0,04	3,6	27,6	0,9	68	1,2	9,1	5,8
66	Суп овощной	200	0,06	0,04	5,33	23,2	0,68	87	3,0	4,13	12,3
250	Зразы с рисом	80	0,04	0,04	0,00	6,39	0,93	145	7,7	10,6	9,9
306	Макаронное изд. отварные.	150	0,05	0,02	0,00	11,4	0,9	187	5,5	5,3	31,3
402	Компот из свежих ягод	200	0,00	0,00	15,0	9,21	0,37	74	0,3	0,07	18,09
	Хлеб ржаной	50						107	3,12	0,72	26,6
198	Полдник Запеканка творожно- рисовая со сладкой	200	0,11	0,12	0,08	33,74	0,87	242,8	8,5	4,63	41,79
381	подливой Чай	200	0,00	0,00	0,02	1,9	0,72	62,24	0,12	0,0	15,44

Ккал 1791

7 день

Ккал 1680

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав,г		
			В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У
161 383 495	Завтрак										
	Каша пшеничная	200	0,15	0,14	0,3	140	1,3	201	7,44	4,65	32,47
	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	1,2	2,92	0,9	62	0,07	0,01	15,31
	Бутерброд с маслом	80\10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	362	3,9	30,1	19,3
	Сыр	10						62	4,18	112,3	0,4
	Фрукты	100						42			
30 67 230 317 399	Обед										
	Салат из свежих огурцов	60	0,02	0,01	3,1	20,7	0,65	55,7	0,85	4,6	2,6
	Суп гороховый	200	0,11	0,04	3,13	12,26	0,67	98	5,77	4,12	15,7
	Тефтели рыбные в соусе	80	0,04	0,03	0,75	18,83	0,41	100	6,80	5,48	12,16
	Картофельное пюре	150	0,1	0,05	0,15	35,6	0,9	136	1,9	1,2	6,26
	Компот с с\фр.	200	0,01	0,01	0,15	56,4	1,6	112	0,56	1,2	6,21
	Хлеб ржаной	50						107	3,12	0,72	26,6
460 406	Полдник										
	Шанежка с картофелем	60	0,11	0,09	1,67	45,9	0,19	184	5,29	5,32	28,74
	Кефир	200	0,06	0,30	1,40	240	0,20	94	5,60	4,38	8,18

8 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав,г		
			В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У
165	Завтрак Каша пшеничная	200	0,2	0,14	0,3	135,5	1,6	199	6,04	5,5	31,32
387	Какао с молоком	200	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51	118	2,61	0,45	25,95
495	Бутерброд с маслом	80\10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	362	3,9	30,1	19,3
187	Яйцо вареное	1 шт.	0,02	0,15	0,00	7,3	0,62	63	5,08	4,60	0,24
	Фрукты	100						42	0,2	-	10,1
12	Обед Помидоры свежие(нарезка)	60	0,01	0,03	0,9	13,9	0,45	56	0,7	9,08	2,2
63	Рассольник со сметаной	200	0,07	0,05	6,58	46,9	0,93	99	2,34	6,04	12,97
255	Котлета мясная	80	0,04	0,04	0,10	22,5	1,13	175	10,4	8,7	13,8
306	Рожки с маслом	150	0,03	0,01	0,00	7,6	0,6	125	3,66	3,53	20,8
403	Компот из черносливов	200						90	0,48	0,28	14,07
	Хлеб ржаной	50	0,02	0,01	2,6	14,89	0,44	107	3.12	0.72	26.6
317	Полдник Пюре картофельное с соленым огурцом	180	0,09	0,04	3,45	22,8	0,66	155	1,36	3,34	13,98
381	Чай сладкий	200	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54	62	0,12	0	15,24
	Хлеб ржаной	50						107	2,08	0,48	17,7

Ккал 1777

9 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав, г		
			В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У
162 392 495	Завтрак										
	Каша 4 злака	200	0,1	0,1	1,4	146,8	1,2	188	6,33	6,0	28,32
	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08	75	1,4	0,02	17,4
	Бутерброд с маслом	80\10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	362	3,9	30,1	19,3
	Фрукты	100						42	0,2	-	10,1
40 51 58 289 403	Обед										
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,01	0,03	2,2	30,7	1,1	66	1,3	9,0	5,6
	Бульон куриный	200	0,09	0,05	0,25	9,43	0,55	20	1,25	0,25	0,32
	Гренки пшеничные	100	0,2	0,4	0,00	28,35	1,73	343	12,44	1,58	69,98
	Плов из отварной птицы.	150	0,17	0,19	2,06	33,9	2,09	310	27,95	21,33	32,8
	Компот с курагой	200	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	90	0,33	0,2	21,87
	Хлеб ржаной	50						107	3,12	0,72	26,6
417 394	Полдник										
	Творожник	60	0,04	0,07	0,01	24,9	1,36	163	6,11	6,54	19,9
	Кисель	200	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10	121	1,36	0,00	29,03

Ккал 2200

10 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем порций	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал	Химический состав,г		
			B1	B2	C	Ca	Fe		Б	Ж	У
85 387 495	Завтрак										
	Суп молочный с крупой	200	0,1	0,19	1,13	178,08	0,55	78	6,93	2,30	24,45
	Какао с молоком	200	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51	118	2,61	0,45	25,95
	Бутерброд с маслом	80\10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	362	20,9	23,6	2,0
	Сыр	10						31	4,18	112,3	0,4
	Сок натуральный	150						69	0,5	0,1	10,1
28 73 238 297 403	Обед										
	Морковь с зеленым горошком	60	0,1	0,05	2,3	20,8	0,6	72	2,5	9,1	7,1
		200	0,1	0,08	5,5	31,8	1,4	106	9,5	4,4	13,3
	Суп рыбный	85	0,09	0,05	4,6	17,78	0,72	160	2,99	3,38	7,44
	Печень по- строгановски	150	0,3	1,13	10,19	16,70	5,59	225	15,35	14,15	4,92
	Греча	200	0,09	0,07	0,00	12,0	3,9	90	1,7	6,0	33,4
	Компот с курагой	50	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	107	3,12	0,72	26,6
42 381	Полдник										
	Салат картофельный с зеленым горошком	180	0,01	0,08	3,7	20,6	0,82	134	2,99	10,4	7,4
	Хлеб ржаной	50	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	107	3,12	0,72	26,6
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	0,02	1,89	0,72	62,	0,12	0	15,44
	Вафли	25						100			

Ккал 1900

Неправильное меню

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав,г		
			В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У
167 392 497	Завтрак										
	Каша рисовая	250	0,1	0,02	1,5	38,8	0,9	215,6	6,24	5,5	35,4
	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08	75,18	1,4	0,02	17,4
497	Бутерброд с маслом	100\10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	361,3	3,9	30,1	19,3
408	Сок натуральный	100						18,0	1,0	0,1	2,9
65 246 306 403 399	Обед										
	Свекольник	250	0,1	0,06	4,55	28,93	1,23	101,4	2,2	5,13	11,6
	Гуляш мясной	120	0,07	0,09	0,66	13,12	2,11	280,5	19,48	20,8	3,8
	Рожки отв.	130	0,04	0,01	0,00	9,8	0,8	163	4,76	4,6	27,1
	Компот с изюмом	200	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	90,5	0,33	0,2	21,9
399	Хлеб ржаной	60						128,4	3,12	0,76	26,6
317 381	Полдник										
	Картофельное пюре										
	С сол. огурцом	130	0,1	0,05	4,5	29,7	0,8	119	0,91	9,17	7,15
	Хлеб пшеничный	40						91,6	2,8	0,44	18,5
381	Чай сладкий	200	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54	62,24	0,12	0	15,24
	Вафли	50						260,5			

Ккал 1888,6