

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад № 12  
«Звездочка» города Новоалтайска Алтайского края

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ ЦРР –  
детского сада № 12 «Звездочка»  
А.П. Посысаева  
« 20 » 20 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ (возрастная категория 3-7 лет)**

Неделя: первая День: первый

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны отварные	180	5,19	3,74	32,16	183,25	4
	Кисель	200	1,4	0	34,09	141,96	55
	Батон с маслом и сыром	30/5/6	3,74	5,64	14,83	124,45	60
<b>Всего</b>		<b>421</b>	<b>10,33</b>	<b>9,38</b>	<b>81,08</b>	<b>449,66</b>	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	9,1	38	57
	<b>Всего</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38</b>
Обед	Свекла отварная	60	0,84	0,06	4,8	23,1	45
	Борщ на курином бульоне со сметаной	180	7,36	10,68	24,5	222,85	32
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,76	4,35	20,86	141,66	13
	Котлета мясная	70	19,85	13,29	7,36	192,71	6
	Соус овощной	40	0,74	2,77	4,29	44,56	41
	Компот из с/ф с витамином С	200	0,42	0	19,79	80,84	55
	Хлеб: пшеничный ржаной	25 50	1,9 3,3	0,2 0,6	12,3 16,7	58,6 85,4	61 62
<b>Всего</b>		<b>755</b>	<b>39,17</b>	<b>31,95</b>	<b>110,6</b>	<b>849,72</b>	
Полдник	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	109	63
	Кисломолочный напиток	180	4,85	4,5	19,44	137,7	58
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	49
<b>Всего</b>		<b>275</b>	<b>7,13</b>	<b>7,85</b>	<b>47,84</b>	<b>291,1</b>	
Ужин	Каша ячневая молочная	200	5,9	7,11	25,52	188,97	24
	Чай с сахаром	200	0,94	0,23	8,3	38,98	56
	Хлеб пшеничный с повидлом	25/25	1,95	0,12	30,28	131,0	66
<b>Всего</b>		<b>450</b>	<b>8,79</b>	<b>7,49</b>	<b>64,1</b>	<b>358,95</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>65,92</b>	<b>85,29</b>	<b>312,72</b>	<b>1987,43</b>	

*Неделя: первая День: второй*

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	180	5,73	7,29	27,8	197,26	16
	Кофейный напиток с молоком	200	4,19	4,04	15,85	116,76	52
	Батон с маслом и сыром	30/5/6	3,74	5,64	14,83	124,45	60
<b>Всего</b>		<b>421</b>	<b>13,66</b>	<b>16,97</b>	<b>58,48</b>	<b>483,02</b>	
2 завтрак	Витаминный напиток	100	0,08	0,02	8,49	34,43	70
	<b>Всего</b>		<b>100</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>8,49</b>	<b>34,43</b>
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	180	9,68	8,84	28,65	232,18	33
	Жаркое по-домашнему	170	12,66	14,7	17,01	245,12	5
	Луковая нарезка	60	0,84	5,12	4,92	69,08	72
	Сок	200	1,0	0	18,2	76,0	57
	Хлеб: пшеничный ржаной	25 50	1,9 3,3	0,2 0,6	12,3 16,7	58,6 85,4	61 62
<b>Всего</b>		<b>685</b>	<b>29,38</b>	<b>29,46</b>	<b>97,78</b>	<b>766,32</b>	
Полдник	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	175,0	65
	Кисломолочный напиток	200	6,8	5,0	11,0	116,2	59
<b>Всего</b>		<b>250</b>	<b>9,2</b>	<b>6,4</b>	<b>49,85</b>	<b>291,2</b>	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	100	15,28	4,36	2,02	108,44	50
	Икра морковная	60	0,85	3,64	4,39	53,22	44
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	61
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	49
	Чай с сахаром	180	0,94	0,23	8,3	38,98	56
<b>Всего</b>		<b>465</b>	<b>19,37</b>	<b>8,83</b>	<b>36,81</b>	<b>303,64</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>71,69</b>	<b>61,68</b>	<b>251,41</b>	<b>1878,61</b>	

**Неделя: первая День: третий**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет	180	21,36	18,79	11,48	300,47	26
	Какао на молоке	200	4,19	4,04	15,85	116,76	53
	Батон с маслом и сыром	30/5/6	3,74	5,64	14,83	124,45	60
<b>Всего</b>		<b>421</b>	<b>29,29</b>	<b>28,47</b>	<b>208,48</b>	<b>586,23</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	49
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	
Обед	Щи со свежей капустой на курином бульоне со сметаной	180	7,28	10,67	22,96	206,24	30
	Рис отварной	130	2,68	3,55	26,98	150,54	1
	Печень по-строгановски	80	12,68	13,86	7,41	204,68	10
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,12	73,2	47
	Компот из с/ф с витамином С	200	0,42	0	19,79	80,84	55
	Хлеб: пшеничный ржаной	20 50	1,9 3,3	0,2 0,6	12,3 16,7	58,6 85,4	61 62
<b>Всего</b>		<b>720</b>	<b>29,46</b>	<b>34,28</b>	<b>111,26</b>	<b>859,5</b>	
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,4	5,0	21,6	153	58
	Булочка домашняя	50	5,53	7,27	31,31	212,24	68
<b>Всего</b>		<b>250</b>	<b>10,93</b>	<b>12,27</b>	<b>52,91</b>	<b>365,24</b>	
Ужин	Каша пшенная молочная	220	6,25	7,56	25,77	195,77	21
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,6	61
	Сок	200	1,0	0	18,2	76	57
<b>Всего</b>		<b>450</b>	<b>9,5</b>	<b>7,76</b>	<b>56,27</b>	<b>330,37</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>79,58</b>	<b>83,18</b>	<b>438,72</b>	<b>2185,74</b>	

**Неделя: первая День: четвертый**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,49	7,01	23,48	178,19	20
	Кофейный напиток с молоком	200	4,19	4,04	15,85	116,76	52
	Батон с маслом и сыром	30/5/6	3,74	5,64	14,83	124,45	60
<b>Всего</b>		<b>421</b>	<b>13,42</b>	<b>16,69</b>	<b>54,16</b>	<b>419,4</b>	
2 завтрак	Витаминный напиток	100	0,08	0,02	8,49	34,43	70
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>8,49</b>	<b>34,43</b>	
Обед	Суп московский на курином бульоне со сметаной	180	7,19	10,78	23,84	220,43	37
	Суфле рыбное	170	15,73	5,53	21,58	199,08	75
	Соус овощной	40	0,74	2,77	4,29	44,56	41
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	0,96	7,8	48
	Кисель с витамином С	200	1,4	0	34,09	141,96	55
	Хлеб: пшеничный ржаной	20 50	1,9 3,3	0,2 0,6	12,3 16,7	58,6 85,4	61 62
<b>Всего</b>		<b>720</b>	<b>30,74</b>	<b>19,94</b>	<b>113,76</b>	<b>757,83</b>	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	4,85	4,5	19,44	137,7	58
	Вафли	25	0,8	0,7	20,03	87,5	64
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	49
<b>Всего</b>		<b>250</b>	<b>6,05</b>	<b>5,6</b>	<b>49,27</b>	<b>269,6</b>	
Ужин	Вермишель молочная	220	5,59	5,14	20,45	150,7	17
	Чай с сахаром	200	0,94	0,23	8,3	38,98	56
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,6	61
<b>Всего</b>		<b>450</b>	<b>8,43</b>	<b>5,57</b>	<b>41,05</b>	<b>248,28</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>58,72</b>	<b>47,82</b>	<b>266,73</b>	<b>1729,54</b>	

**Неделя: первая День: пятый**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка творожная	180	24,68	12,61	15,79	274,76	25
	Молочный соус	40	1,61	3,09	9,93	74,05	71
	Какао на молоке	200	4,19	4,04	15,85	116,76	53
	Батон с маслом и сыром	30/5/6	3,74	5,64	14,83	124,45	60
<b>Всего</b>		<b>461</b>	<b>34,2</b>	<b>25,38</b>	<b>56,4</b>	<b>590,02</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	49
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	
Обед	Суп рассольник на курином бульоне со сметаной	180	7,05	10,7	24,84	181,04	31
	Бигус с мясом	180	12,95	14,44	8,03	208,1	11
	Морковь отварная	60	0,72	0,06	3,78	18,48	46
	Компот из с/ф с витамином С	200	0,42	0	19,79	80,84	55
	Хлеб: пшеничный ржаной	25 50	1,9 3,3	0,2 0,6	12,3 16,7	58,6 85,4	61 62
<b>Всего</b>		<b>695</b>	<b>26,34</b>	<b>26,0</b>	<b>85,44</b>	<b>632,46</b>	
Полдник	Пирожок с печенью	50	11,61	12,37	33,96	292,85	74
	Кисломолочный напиток	200	5,4	5,0	21,6	153	5,4
<b>Всего</b>		<b>250</b>	<b>17,01</b>	<b>17,37</b>	<b>55,56</b>	<b>445,85</b>	
Ужин	Суп рыбный с консервы «Сайра»	200	6,16	8,18	12,86	149,3	39
	Хлеб пшеничный с повидлом	25/25	1,95	0,12	30,28	131,0	66
	Чай с сахаром	200	0,94	0,23	8,3	38,98	56
<b>Всего</b>		<b>250</b>	<b>9,05</b>	<b>8,53</b>	<b>51,44</b>	<b>319,28</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>87,0</b>	<b>77,68</b>	<b>258,64</b>	<b>2032,01</b>	

*Неделя: вторая День: шестой*

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая с сахаром	180	5,94	4,64	31,05	188,75	14
	Кисель	200	1,4	0	34,09	141,96	55
	Батон с маслом и сыром	30/5/6	3,74	5,64	14,83	124,45	60
<b>Всего</b>		<b>421</b>	<b>11,08</b>	<b>10,28</b>	<b>79,97</b>	<b>455,16</b>	
2 завтрак	Витаминный напиток	100	0,08	0,02	8,49	34,43	70
	<b>Всего</b>		<b>100</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>8,49</b>	<b>34,43</b>
Обед	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	180	9,14	11,35	33,67	272,79	34
	Капуста тушеная	130	2,45	5,98	6,71	90,08	12
	Гуляш из говядины	80	11,35	12,47	6,07	176,39	3
	Икра свекольная	60	0,83	3,63	4,61	53,99	43
	Компот из с/ф с витамином С	200	0,42	0	19,79	80,84	55
	Хлеб: пшеничный ржаной	25 50	1,9 3,3	0,2 0,6	12,3 16,7	58,6 85,4	61 62
<b>Всего</b>		<b>725</b>	<b>29,39</b>	<b>34,23</b>	<b>99,85</b>	<b>818,09</b>	
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,4	5,0	21,6	153	5,4
	Булочка венская	50	5,53	7,27	31,31	212,24	69
<b>Всего</b>		<b>250</b>	<b>10,93</b>	<b>12,27</b>	<b>52,91</b>	<b>365,24</b>	
Ужин	Каша геркулесовая молочная	180	6,45	8,21	24,69	197,55	19
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	61
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	49
	Чай с сахаром	200	0,94	0,23	8,3	38,98	56
<b>Всего</b>		<b>505</b>	<b>9,69</b>	<b>9,04</b>	<b>55,09</b>	<b>339,53</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>61,17</b>	<b>65,84</b>	<b>296,31</b>	<b>2012,45</b>	

*Неделя: вторая День: седьмой*

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Пудинг из творога	180	24,68	12,61	15,79	274,76	29
	Молочный соус	40	1,61	3,09	9,93	74,05	71
	Батон с маслом и сыром	30/5/6	3,74	5,64	14,83	124,45	60
	Какао на молоке	200	4,19	4,04	15,85	116,76	53
<b>Всего</b>		<b>461</b>	<b>34,22</b>	<b>25,38</b>	<b>56,4</b>	<b>590,02</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	49
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	
Обед	Свекольник на курином бульоне со сметаной	180	7,23	10,68	24,84	223,69	34
	Плов с мясом	150	13,63	16,44	30,36	318,39	9
	Луковая нарезка	60	0,84	5,12	4,92	69,08	72
	Витаминный напиток	200	0,16	0,04	16,98	68,86	70
	Хлеб: пшеничный ржаной	25 50	1,9 3,3	0,2 0,6	12,3 16,7	58,6 85,4	61 62
<b>Всего</b>		<b>665</b>	<b>27,06</b>	<b>33,08</b>	<b>106,1</b>	<b>824,02</b>	
Полдник	Кисломолочный напиток	200	6,8	5,0	11,0	116,2	59
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	175,0	65
<b>Всего</b>		<b>250</b>	<b>9,2</b>	<b>6,4</b>	<b>49,85</b>	<b>291,2</b>	
Ужин	Картофель запечённый с овощами	200	3,98	5,2	30,55	184,22	67
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	61
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,48	3,9	48
	Сок	200	1,0	0	18,2	76	57
<b>Всего</b>		<b>455</b>	<b>7,12</b>	<b>5,43</b>	<b>61,53</b>	<b>322,72</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>78,0</b>	<b>70,69</b>	<b>283,68</b>	<b>2072,36</b>	



**Неделя: вторая День: восьмой**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,25	7,11	26,09	192,65	23
	Кофейный напиток с молоком	200	4,19	4,04	15,85	116,76	52
	Батон с маслом и сыром	30/5/6	3,74	5,64	14,83	124,45	60
<b>Всего</b>		<b>421</b>	<b>14,18</b>	<b>16,79</b>	<b>56,77</b>	<b>433,86</b>	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	9,1	38	57
	<b>Всего</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38</b>
Обед	Суп харчо на курином бульоне со сметаной	180	7,29	11,04	26,83	235,16	38
	Рагу овощное с мясом	180	14,16	14,79	20,79	266,86	15
	Морковь отварная	60	0,72	0,06	3,78	18,48	46
	Компот из с/ф с витамином С	200	0,42	0	19,79	80,84	55
	Хлеб: пшеничный ржаной	20 50	1,9 3,3	0,2 0,6	12,3 16,7	58,6 85,4	61 62
<b>Всего</b>		<b>690</b>	<b>27,79</b>	<b>26,69</b>	<b>100,19</b>	<b>745,34</b>	
Полдник	Вафли	25	0,8	0,7	20,03	87,5	64
	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,5	19,44	137,7	58
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	49
<b>Всего</b>		<b>305</b>	<b>6,06</b>	<b>5,6</b>	<b>49,27</b>	<b>269,6</b>	
Ужин	Сырники из творога	180	28,9	12,54	33,85	363,28	28
	Молочный соус	40	1,61	3,09	9,93	74,05	71
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,6	61
	Чай с сахаром	200	0,94	0,23	8,3	38,98	56
<b>Всего</b>		<b>450</b>	<b>33,35</b>	<b>16,06</b>	<b>64,38</b>	<b>534,91</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>81,88</b>	<b>65,14</b>	<b>279,71</b>	<b>2021,71</b>	

**Неделя: вторая День: девятый**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	5,44	7,29	19,36	162,49	18
	Какао на молоке	200	4,19	4,04	15,85	116,76	53
	Батон с маслом и сыром	30/5/6	3,74	5,64	14,83	124,45	60
<b>Всего</b>		<b>421</b>	<b>13,7</b>	<b>16,97</b>	<b>50,04</b>	<b>403,7</b>	
2 завтрак	Витаминный напиток	100	0,08	0,02	8,49	34,43	70
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>8,49</b>	<b>34,43</b>	
Обед	Суп лапша на курином бульоне	180	6,93	8,6	25,05	208,6	35
	Картофельное пюре	130	3,32	4,55	20,59	136,12	2
	Котлета рыбная	80	15,77	5,45	6,25	135,58	8
	Соус овощной	40	0,74	2,77	4,29	44,56	41
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	0,96	7,8	48
	Кисель с витамином С	200	1,4	0	34,09	141,96	55
	Хлеб: пшеничный ржаной	25 50	1,9 3,3	0,2 0,6	12,3 16,7	58,6 85,4	61 62
<b>Всего</b>		<b>765</b>	<b>33,84</b>	<b>22,23</b>	<b>120,23</b>	<b>818,62</b>	
Полдник	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	109,0	63
	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,5	19,44	137,7	58
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	49
<b>Всего</b>		<b>305</b>	<b>7,14</b>	<b>7,85</b>	<b>47,84</b>	<b>291,1</b>	
Ужин	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	27
	Винегрет	160	3,42	5,53	22,5	153,94	42
	Хлеб пшеничный с повидлом	25/25	1,95	0,12	30,28	131,0	66
	Чай с сахаром	200	0,94	0,23	8,3	38,98	56
<b>Всего</b>		<b>450</b>	<b>11,07</b>	<b>9,92</b>	<b>61,32</b>	<b>380,48</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>65,83</b>	<b>56,99</b>	<b>287,92</b>	<b>1928,33</b>	

**Неделя: вторая День: десятый**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,2	7,06	27,47	178,19	22
	Кофейный напиток с молоком	200	4,19	4,04	15,85	116,76	52
	Батон с маслом и сыром	30/5/6	3,74	5,64	14,83	124,45	60
<b>Всего</b>		<b>421</b>	<b>13,13</b>	<b>16,74</b>	<b>58,15</b>	<b>419,4</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	49
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	
Обед	Суп полевой на курином бульоне со сметаной	180	7,04	10,78	23,95	220,23	36
	Макаронны отварные	130	4,16	3,63	25,4	152,42	4
	Оладьи из печени	80	13,64	6,62	10,21	154,83	51
	Овощной соус	40	0,74	2,77	4,29	44,56	41
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,12	73,2	47
	Сок	200	1,0	0	18,2	76,0	57
	Хлеб: пшеничный ржаной	25 50	1,9 3,3	0,2 0,6	12,3 16,7	58,6 85,4	61 62
<b>Всего</b>		<b>765</b>	<b>32,98</b>	<b>30,0</b>	<b>116,17</b>	<b>865,24</b>	
Полдник	Булочка веснушка	50	5,53	7,27	31,31	212,24	73
	Кисломолочный напиток	200	5,4	5,0	21,6	153	58
<b>Всего</b>		<b>250</b>	<b>10,93</b>	<b>12,27</b>	<b>52,91</b>	<b>365,24</b>	
Ужин	Овощное рагу	200	3,92	4,96	22,47	149,68	40
	Хлеб пшеничный с повидлом	25/25	1,95	0,12	30,28	131,0	66
	Чай с сахаром	200	0,94	0,23	8,3	38,98	56
<b>Всего</b>		<b>450</b>	<b>6,81</b>	<b>5,31</b>	<b>61,05</b>	<b>319,66</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>64,25</b>	<b>64,72</b>	<b>298,08</b>	<b>2013,94</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>71,40</b>	<b>67,90</b>	<b>297,39</b>	<b>1986,21</b>	

