



ТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ № 5  
М.П. Черватая  
Приказ №71-ОД от 30.10.2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Для организации горячего питания детей от года до 7-ми лет**  
**Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад № 5»**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7.2	6.6	29.3	206	0.42	2/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.52	13/10
	Хлеб с сыром	30.10.	4.9	2.9	14	104	0,07	3/13
	<b>Итого за прием</b>		<b>15.1</b>	<b>12.4</b>	<b>56.7</b>	<b>399</b>	<b>0.94</b>	
2 завтрак	Напиток из шиповника	200	0.2	0.1	16.7	65	89	15/10
	<b>Итого за прием</b>		<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>16.7</b>	<b>65</b>	<b>89</b>	
Обед	Салат из моркови	60	0.7	4	6.6	64	2.65	10/1
	Борщ со сметаной на к\б	200/10	1.8	4.3	8.6	81	19.45	2/2
	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	80	12.1	12.8	6	188	0.11	23/8
	Макаронны отварные	130	4.352	4.18	22.452	144.84		43/3
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	72	50.16	6/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.4	69.51	0	
	Хлеб пшеничный	34	2.31	0.21	17.22	81.6	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>24.402</b>	<b>25.97</b>	<b>92.572</b>	<b>700.95</b>	<b>72.37</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	65	8.5	8.1	26.2	212	0.12	5/12
	Молоко	200	2.9	3,0	4.5	100	1,1	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>11.4</b>	<b>8.1</b>	<b>30.7</b>	<b>312</b>	<b>0.12</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>51.102</b>	<b>46.57</b>	<b>196.672</b>	<b>1476.95</b>	<b>162.43</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сл. маслом	200	6.5	6	31.2	206	0.42	11/4
	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	35	0	10/10
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30\10	3.9	7.7	23.5	181	0	1/13
	<b>Итого за прием</b>		<b>10.4</b>	<b>13.7</b>	<b>63.8</b>	<b>422</b>	<b>0.42</b>	
2 завтрак	Кисломолочные продукты	100	2.9	3.2	4.7	58.25	1.2	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>2.9</b>	<b>3.2</b>	<b>4.7</b>	<b>58.25</b>	<b>1.2</b>	
Обед	Рассольник со сметаной	200	1.4	2.6	9.4	68	4.29	9/2
	Капуста тушеная	150	3.5	2.9	13.6	94	33.4	8/3
	Отварной картофель	50	0.96	3.06	7.3	46.3	2	1/3
	Гуляш из мяса говядины	50	14.7	15.7	3.5	214	0	11/8
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	72	50.16	6/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.4	69.51	0	
	Хлеб пшеничный	34	2.31	0.21	17.22	81.6	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>26.01</b>	<b>24.95</b>	<b>82.72</b>	<b>645.41</b>	<b>89.85</b>	
Полдник	Сдоба	60	5.3	3.9	32.4	188	0.1	8/12
	Сок	200	0.8	0.8	19.6	85.4	20	
	<b>Итого за прием</b>		<b>6.1</b>	<b>4.7</b>	<b>52</b>	<b>273.4</b>	<b>20.1</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>45.41</b>	<b>46.55</b>	<b>203.22</b>	<b>1399.06</b>	<b>111.57</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Каша "дружба" молочная с маслом сливочным	200	5	5.9	25.6	175	0.53	16/4
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	0.52	14/10
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30\5\10	5	6.6	14.1	137	0	4/13
	<b>Итого за прием</b>		<b>13.9</b>	<b>16</b>	<b>62.6</b>	<b>447</b>	<b>1.05</b>	
2 завтрак	фрукты в ассортименте	100	0.4	0.4	9.8	42.7	10	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>42.7</b>	<b>10</b>	
Обед	Салат из капусты с луком и растительным маслом	60	0.94	3.97	5.56	61	22.44	6/1
	Суп картофельный с рыбой	200	7.2	4.1	13	119	15.35	19/2
	Рыбная котлета	80	11	11.6	6.4	84	0.51	9/7
	Картофельное пюре	150	3.1	4.2	20.6	135	10.74	3/3
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	72	50.16	6/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.4	69.51	0	
	Хлеб пшеничный	34	2.31	0.21	17.22	81.6	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>27.69</b>	<b>24.56</b>	<b>94.48</b>	<b>622.11</b>	<b>99.2</b>	
Полдник	Вафли	55	2.14	16.83	34.37	298.1		
	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	35	0	10/10
	<b>Итого за прием</b>		<b>2.14</b>	<b>16.83</b>	<b>43.47</b>	<b>333.1</b>	<b>0</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>44.13</b>	<b>57.79</b>	<b>210.35</b>	<b>1444.91</b>	<b>110.25</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.3	5.1	27.5	178	0.42	5/4
	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	35	0	10/10
	Хлеб с сыром	30.10.	4.9	2.9	14	104	0,07	3/13
	<b>Итого за прием</b>		<b>10.2</b>	<b>8</b>	<b>50.6</b>	<b>317</b>	<b>0.42</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	0.1	0.2	20.2	14	4	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	
Обед	Суп из овощей со сметаной на к\б	200	1.6	5.2	8.3	87	15.85	14/2
	Салат с картофелем и зеленым горошком	60	1.8	6.7	6.1	92	3.86	32/1
	Лапшевник с творогом	150	12.15	9.75	36.75	285	0.09	3/5
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	72	50.16	6/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.4	69.51	0	
	Хлеб пшеничный	34	2.31	0.21	17.22	81.6	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>21</b>	<b>22.34</b>	<b>100.07</b>	<b>687.11</b>	<b>69.96</b>	
Полдник	Сдоба	70	10.7345	6.248	33.549	234.875	0.345	
	Молоко	200	2.9	3,20	4.7	120	1,30	
	<b>Итого за прием</b>		<b>13.6345</b>	<b>6.248</b>	<b>38.249</b>	<b>354.875</b>	<b>0.345</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>44.9345</b>	<b>36.788</b>	<b>209.119</b>	<b>1372.985</b>	<b>74.725</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сл.маслом	200	6	5.3	30.7	195	0.42	14/4
	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	35	0	10/10
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30\10	3.9	7.7	23.5	181	0	1/13
	<b>Итого за прием</b>		<b>9.9</b>	<b>13</b>	<b>63.3</b>	<b>411</b>	<b>0.42</b>	
2 завтрак	кисломолочные продукты	100	2.9	3.2	4.7	58.25	1.2	
	<b>Итого за прием</b>		<b>2.9</b>	<b>3.2</b>	<b>4.7</b>	<b>58.25</b>	<b>1.2</b>	
Обед	Суп молочный	200	3.4	3.7	12	95	0.42	21/2
	Салат морковный	60	0.7	4	6.6	64	2.65	10/1
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.7	3.4	37.1	197	0	45/3
	Кисель ягодный	200	0.1	0	24.5	96	51.2	8/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.4	69.51	0	
	Хлеб пшеничный	34	2.31	0.21	17.22	81.6	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>12.85</b>	<b>11.79</b>	<b>110.82</b>	<b>603.11</b>	<b>54.27</b>	
Полдник	Печенье	60	3.84	10.08	41.1	270.6		
	Напиток шиповника	200	0.2	0.1	16.7	65	89	15/10
	<b>Итого за прием</b>		<b>4.04</b>	<b>10.18</b>	<b>57.8</b>	<b>335.6</b>	<b>89</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>29.69</b>	<b>38.17</b>	<b>236.62</b>	<b>1407.96</b>	<b>144.89</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Каша "ассорти" молочная	200	5	5.9	25.6	175	0.53	16/4
	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	35	0	10/10
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30\5\10	5	6.6	14.1	137	0	4/13
	<b>Итого за прием</b>		<b>10</b>	<b>12.5</b>	<b>48.8</b>	<b>347</b>	<b>0.53</b>	
2 завтрак	фрукты в ассортименте	100	0.4	0.4	9.8	42.7	10	
	<b>Итого за прием</b>		<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>42.7</b>	<b>10</b>	
Обед	Салат с зеленым горошком	60	1.86	2.22	3.84	43.2	5.88	1/1
	Суп-лапша на к\б	200	1.9	2.8	11.1	78	0.38	20/2
	Плов из мяса кур	250	23.9	21.8	41.2	460	9.05	4/9
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	72	50.16	9/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.4	69.51	0	
	Хлеб пшеничный	34	2.31	0.21	17.22	81.6	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>33.11</b>	<b>27.51</b>	<b>105.06</b>	<b>804.31</b>	<b>65.47</b>	
Полдник	Сдоба	60	5.3	3.9	32.4	188	0.1	8/12
	Молоко	200	2.9	3,20	4.7	120	1,30	
	<b>Итого за прием</b>		<b>8.2</b>	<b>3.9</b>	<b>37.1</b>	<b>308</b>	<b>0.1</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>51.71</b>	<b>44.31</b>	<b>200.76</b>	<b>1502.01</b>	<b>76.1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сл. маслом	200	6.5	6	31.2	206	0.42	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.52	13/10
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30\10	3.9	7.7	23.5	181	0	1/13
	<b>Итого за прием</b>		<b>13.4</b>	<b>16.6</b>	<b>68.1</b>	<b>476</b>	<b>0.94</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	0.1	0.2	20.2	14	4	
	<b>Итого за прием</b>		<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	
Обед	Салат из капусты с морковью	60	1	4	5.9	63	22.54	5/1
	Суп молочный	200	3.4	3.7	12	95	0.42	22/2
	Рагу из отварного мяса говядины	200	15.1	13.8	16.4	252	9.71	6/8
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	72	50.16	9/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.4	69.51	0	9/10
	Хлеб пшеничный	34	2.31	0.21	17.22	81.6	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>24.95</b>	<b>22.19</b>	<b>83.22</b>	<b>633.11</b>	<b>82.83</b>	
Полдник	Пряник	60	3.54	2.82	45	219.6		
	Молоко	200	2.9	3,20	4.7	120	1,30	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>6.44</b>	<b>2.82</b>	<b>49.7</b>	<b>339.6</b>	<b>0</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>44.89</b>	<b>41.81</b>	<b>221.22</b>	<b>1462.71</b>	<b>87.77</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.3	5.1	27.5	178	0.42	5/4
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	0.52	14/10
	Хлеб с сыром	30.00	4.9	2.9	14	104	0,07	3/13
	Яйцо вареное	20	12.7	11.5	0.7	55	0	1/6
	<b>Итого за прием</b>		<b>26.8</b>	<b>23</b>	<b>65.1</b>	<b>472</b>	<b>0.94</b>	
2 завтрак	Напиток из шиповника	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.5	
	<b>Итого за прием</b>		<b>0.38</b>	<b>0.38</b>	<b>9.31</b>	<b>44.65</b>	<b>9.5</b>	
Обед	Салат из вареной свеклы с изюмом	60	0.8	4.9	12.2	94	0.88	25/1
	Щи на к/б	200	1.6	2.6	6.6	56	11.15	6/2
	Отварной картофель в молоке	150	3.4	3.9	18.8	125	8.86	2/3
	Рыба припущенная с овощами	80	13.5	0.6	0	60	0,49	3/7
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	72	50.16	9/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.4	69.51	0	
	Хлеб пшеничный	34	2.31	0.21	17.22	81.6	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>24.75</b>	<b>12.69</b>	<b>86.52</b>	<b>558.11</b>	<b>71.05</b>	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	29.017	17.2275	29.8395	396.365	1.16	9/5
	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	35	0	10/10
	<b>Итого за прием</b>		<b>29.017</b>	<b>17.2275</b>	<b>38.9395</b>	<b>431.365</b>	<b>1.16</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>80.947</b>	<b>53.2975</b>	<b>199.87</b>	<b>1506.13</b>	<b>82.65</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша рисовая молочная со сл.маслом	200	6	5.8	42.4	248	0.52	7/4
	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	35	0	10/10
	Хлеб с маслом сливочным и яйцом	30/5 1/2	4.9	6.2	14.2	133	0	2/13
	<b>Итого за прием</b>		<b>10.9</b>	<b>12</b>	<b>65.7</b>	<b>416</b>	<b>0.52</b>	
2 завтрак	Сок	200	0.8	0.8	19.6	85.4	20	
	<b>Итого за прием</b>		<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>85.4</b>	<b>20</b>	
Обед	Суп-пюре гороховый	200	5.2	1.8	14.4	96	10.68	29/2
	Гренки	30	2.57	0.25	16.12	78.9	0	34/2
	Котлета мясная	80	11.4	11.1	5.1	166	0	14/8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.8	37.8	250	7.2	44/3
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	72	50.16	6/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.4	69.51	0	
	Хлеб пшеничный	34	2.31	0.21	17.22	81.6	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>33.22</b>	<b>20.64</b>	<b>122.34</b>	<b>814.01</b>	<b>68.04</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	60	6	1.38	44.28	238.2		
	Кисло-молочные продукты	200	5.8	6.4	9.4	116.5	2.4	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>11.8</b>	<b>7.78</b>	<b>53.68</b>	<b>354.7</b>	<b>2.4</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>56.72</b>	<b>41.22</b>	<b>261.32</b>	<b>1670.11</b>	<b>90.96</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7.2	6.6	29.3	206	0.42	1/14
	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	35	0	10/10
	Хлеб с сыром	30\10	4.9	2.9	14	104	0,07	3/13
	<b>Итого за прием</b>		<b>12.1</b>	<b>9.5</b>	<b>52.4</b>	<b>345</b>	<b>0.42</b>	
2 завтрак	кисломолочные продукты	100	2.9	3.2	4.7	58.25	1.2	
	<b>Итого за прием</b>		<b>2.9</b>	<b>3.2</b>	<b>4.7</b>	<b>58.25</b>	<b>1.2</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом	60	0.9	6	5.2	78	1.97	31/1
	Суп крестьянский с крупой	200	1.8	4.4	10.1	88	16.61	31/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом	130	8.1	8.4	7.2	138	3.32	31/8
	Кисель ягодный	200	0.1	0	24.5	96	51.2	8/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.4	69.51	0	
	Хлеб пшеничный	34	2.31	0.21	17.22	81.6	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>15.85</b>	<b>19.49</b>	<b>77.62</b>	<b>551.11</b>	<b>73.1</b>	
Полдник	Печенье	60	3.84	10.08	41.1	270.6		
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	0.52	14/10
	<b>Итого за прием</b>		<b>7.74</b>	<b>13.58</b>	<b>64</b>	<b>405.6</b>	<b>0.52</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>38.59</b>	<b>45.77</b>	<b>198.72</b>	<b>1359.96</b>	<b>75.24</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459279

Владелец Череватая Марина Павловна

Действителен с 05.11.2024 по 05.11.2025