

Утверждаю

Заведующий МБДОУ детский сад №22 «Почемучка»



Прокофьева Л.В.

Примерное 10-дневное меню

Для детей 3-7 лет, посещающих МБДОУ детский сад №22 «Почемучка»

(с 12-часовым пребыванием)

ОСЕНЬ-ЗИМА

Название меню: осенне-зимнее. Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		
		г	г	г	г			
Понедельник, 1 неделя								
Завтрак								
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33		
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7		
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5		
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95		
	Итого за Завтрак	375	11.2	10.8	54.1	359.2		
Второй завтрак								
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8		
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8		
Обед								
7.1-3	Салат из картофеля с кукурузой 1-3	60	1	2.8	6.5	55.1		
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4.2	5.1	5.1	83		
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	140	4.1	4.9	28.5	174.6		
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7		
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8		
	Итого за Обед	690	26.6	26.6	80.8	669.1		
Полдник								
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2		
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4		
	Итого за Полдник	250	10.1	12.7	48.8	349.6		
Ужин								
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160		
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2		
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82		
	Итого за Ужин	395	7.4	10.3	41.3	287.2		
	Итого за день	1890	55.9	60.6	238.6	1723.9		

Название меню: осенне-зимнее. Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		
		г	г	г	г			
Вторник, 1 неделя								
Завтрак								
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8		
54-18к	Суп молочный с рисом	180	4.4	4	16.5	120.1		
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9		
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95		
	Итого за Завтрак	410	13	9.7	46	323.8		
Второй завтрак								
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8		
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8		
Обед								
54-20з	Горошек зеленый	50	1.5	0.1	3	18.5		
54-18с	Свекольник	180	1.6	2.3	9.5	65.3		
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8		
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.4	189.2		
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8		
	Итого за Обед	690	25.5	20.6	88.3	640.5		
Полдник								
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1		
54-14в	Ватрушка с повидлом	50	3.1	1.4	32.4	154.4		
	Итого за Полдник	250	3.2	1.4	38.8	180.5		
Ужин								
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2		
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	80	10.3	6.4	10.1	138.9		
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5		
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82		
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3		
	Итого за Ужин	595	17.3	13.6	68.6	464.9		
	Итого за день	2125	59.6	45.5	255.3	1668.5		

Название меню: осенне-зимнее. Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		
		г	г	г	г			
Среда, 1 неделя								
Завтрак								
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33		
	Каша вязкая из хлопьев овсяных							
54-29к	"Геркулес"	180	7.3	10.1	29.2	236.7		
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7		
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95		
	Итого за Завтрак	405	13.4	16.3	58.7	435.4		
Второй завтрак								
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8		
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8		
Обед								
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3		
6. 1-3	Суп лапша на курином бульоне 1-3	180	3.3	3.2	12.5	91.4		
54-12м	Плов с курицей	170	23.2	5.5	28.3	255.5		
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8		
	Итого за Обед	640	31.9	13.6	84.6	587.9		
Полдник								
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2		
	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4		
Пром.	Итого за Полдник	250	10.1	12.7	48.8	349.6		
Ужин								
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	180	27.5	13	18.4	300.5		
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5		
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2		
	Итого за Ужин	390	29.8	15.6	40.8	422.2		
	Итого за день	1865	85.8	58.4	246.5	1853.9		

Название меню: осенне-зимнее. Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		
		г	г	г	г			
Четверг, 1 неделя								
Завтрак								
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8		
54-24к	Каша жидккая молочная пшенная	180	7.5	9.1	33.9	247.4		
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9		
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95		
	Итого за Завтрак	410	16.1	14.8	63.4	451.1		
Второй завтрак								
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8		
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8		
Обед								
Суп картофельный с макаронными								
54-7с	изделиями	180	4.7	2.5	16.6	107.7		
54-21г	Горошица	150	14.5	1.3	33.8	204.8		
54-6м	Биточек из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7		
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8		
12.1-3	Огурец соленый 1-3	50	0.4	0.1	0.9	5.5		
	Итого за Обед	680	36.1	16.7	100.4	695.4		
Полдник								
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2		
Мучное кондитерское изделие в								
Пром.	потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4		
	Итого за Полдник	250	10.1	12.7	48.8	349.6		
Ужин								
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	17.9	3.2	225.2		
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5		
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82		
	Итого за Ужин	365	15.5	18.2	26.1	330.7		
	Итого за день	1885	78.4	62.6	252.3	1885.6		

Название меню: осенне-зимнее. Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		
		г	г	г	г			
Пятница, 1 неделя								
Завтрак								
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33		
54-27к	Каша жидккая молочная манная	180	4.8	5.2	22.8	156.8		
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8		
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95		
	Итого за Завтрак	405	9.4	10.2	50.2	330.6		
Второй завтрак								
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8		
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8		
Обед								
54-6с	Суп картофельный с клецками	180	4.2	3	10.3	84.2		
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5		
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7		
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8		
Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1		
	Итого за Обед	690	25.4	25.6	78.6	646.2		
Полдник								
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2		
Мучное кондитерское изделие в								
Пром.	потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4		
	Итого за Полдник	250	10.1	12.7	48.8	349.6		
Ужин								
3. 1-3	Тортик творожный "Белоснежка" 1-3	180	26.1	11.9	30.8	334.3		
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5		
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3		
	Итого за Ужин	480	26.7	12.4	48.3	411.1		
	Итого за день	2005	72.2	61.1	239.5	1796.3		

Название меню: осенне-зимнее. Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		
		г	г	г	г			
Понедельник, 2 неделя								
Завтрак								
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33		
1. 1-3г	Сладкий плов 1-3г	180	8.5	5	104	494.6		
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5		
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95		
	Итого за Завтрак	405	11.8	9	129.4	646.1		
Второй завтрак								
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8		
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8		
Обед								
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1		
54-9с	Суп фасолевый	180	6.1	4.1	13	113.3		
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8		
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7		
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8		
	Итого за Обед	690	29.6	21.9	98.4	709.6		
Полдник								
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2		
Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке								
Пром.		50	4.3	7.7	40.8	249.4		
	Итого за Полдник	250	10.1	12.7	48.8	349.6		
Ужин								
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2		
54-8р	Суфле рыбное (минтай)	80	13.8	5.9	3.4	122		
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7		
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5		
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82		
	Итого за Ужин	505	21.4	14.8	53	430.4		
	Итого за день	2030	73.5	58.6	343.2	2194.5		

Название меню: осенне-зимнее. Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		
		г	г	г	г			
Вторник, 2 неделя								
Завтрак								
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8		
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.9	4.1	16.1	120.8		
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7		
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95		
Итого за Завтрак		415	13.3	13.3	45.6	355.3		
Второй завтрак								
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8		
Итого за Второй завтрак		180	0.6	0.2	13.6	58.8		
Обед								
7.1-3	Салат из картофеля с кукурузой 1-3	60	1	2.8	6.5	55.1		
54-17с	Суп из овощей	180	1.3	1.8	7.3	50		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7		
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.4	189.2		
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8		
Итого за Обед		700	27.6	24.2	92.7	698.7		
Полдник								
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2		
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4		
Итого за Полдник		250	10.1	12.7	48.8	349.6		
Ужин								
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	180	27.5	13	18.4	300.5		
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5		
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3		
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2		
Итого за Ужин		510	30.3	16.1	52.6	475.5		
Итого за день		2055	81.9	66.5	253.3	1937.9		

Название меню: осенне-зимнее. Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		
		г	г	г	г			
Среда, 2 неделя								
Завтрак								
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33		
54-16к	Каша "Дружба"	180	4.5	5.3	21.6	152		
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9		
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95		
	Итого за Завтрак	405	10.8	11.6	51.2	352.9		
Второй завтрак								
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8		
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8		
Обед								
ДП-10ос	Салат из отварной свеклы с сыром	60	1.8	8.8	3.7	101.8		
54-16бульон	Бульон из кур	135	5.7	0.4	0.4	28.5		
54-4с	Рассольник домашний	180	4.1	5.1	10.4	104.5		
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8		
54-25м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8		
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8		
	Итого за Обед	835	44.2	22.5	79	697.1		
Полдник								
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1		
54-10в	Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4		
	Итого за Полдник	250	4	3.4	31.8	173.5		
Ужин								
54-16з	Винегрет с растительным маслом	120	1.4	10.7	8	134.3		
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6		
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5		
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82		
	Итого за Ужин	375	9	15	31.2	296.4		
	Итого за день	2045	68.6	52.7	206.8	1578.7		

Название меню: осенне-зимнее. Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		
		г	г	г	г			
Четверг, 2 неделя								
Завтрак								
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8		
54-20к	Каша жидккая молочная гречневая	180	6.4	5.2	24	168.6		
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2		
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95		
	Итого за Завтрак	410	13.2	9.6	51.3	344.6		
Второй завтрак								
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8		
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8		
Обед								
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4.2	5.1	9.1	99.4		
54-11м	Плов из отварной говядины	160	12.3	11.8	31	279.1		
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7		
12.1-3	Огурец соленый 1-3	50	0.4	0.1	0.9	5.5		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2		
	Итого за Обед	580	19.9	17.5	71.6	522.9		
Полдник								
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2		
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4		
	Итого за Полдник	250	10.1	12.7	48.8	349.6		
Ужин								
54-1т	Запеканка из творога	180	35.6	12.8	26.8	365		
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5		
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3		
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2		
	Итого за Ужин	510	38.4	15.9	61	540		
	Итого за день	1930	82.2	55.9	246.3	1815.9		

Название меню: осенне-зимнее. Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		
		г	г	г	г			
Пятница, 2 неделя								
Завтрак								
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33		
54-21к	Каша жидккая молочная рисовая	180	4.7	4.9	25.8	166.1		
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9		
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95		
	Итого за Завтрак	405	11	11.2	55.4	367		
Второй завтрак								
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8		
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8		
Обед								
8. 1-3	Салат из свеклы с чесноком 1-3	60	0.8	3.7	4.5	54.9		
7. 1-3	Суп кудрявый 1-3	180	1.7	2	11.1	69.5		
54-11г	Картофельное пюре	140	2.9	5	18.5	130.1		
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	70	9.8	1.9	6	80		
54-1соус	Соус сметанный	25	0.4	2.1	0.8	23.3		
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8		
	Итого за Обед	705	19.3	15.3	78.5	528.5		
Полдник								
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1		
54-16в	Крендель сахарный	50	3.3	5.8	25.2	166.2		
	Итого за Полдник	250	3.4	5.8	31.6	192.3		
Ужин								
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6		
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	180	3.5	31.9	9.7	339.5		
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5		
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82		
	Итого за Ужин	435	11.1	36.2	32.9	501.6		
	Итого за день	1975	45.4	68.7	212	1648.2		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955733

Владелец Прокофьева Лия Вячеславовна

Действителен С 02.10.2025 по 02.10.2026