

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗАВЬЯЛОВСКИЙ
ДЕТСКИЙ САД №5 «ВЕСЕЛЫЙ ГОРОДОК» ЗАВЬЯЛОВСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ _____ Л.Н.Макрушина
Заведующий
Приказ № 23 от 10.05.2025г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г		Пищевые вещества					Энергетическая			№ рецептуры*
				белки		жиры		углеводы		ценност. ккал		
		3-6 лет	1-3 лет	3-6 лет	1-3 лет	3-6 лет	1-3 лет	3-6 лет	1-3 лет	3-6 лет	1-3 лет	
Неделя 1 День 1												
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	180	5,75	5,18	5,21	4,70	18,84	16,96	145	131	93
	Чай с сахаром	180	150	0,054	0,045	0,018	0,015	8,388	6,99	33,606	28,005	392
	Хлеб пшеничный	20	20	1,57	1,57	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72	
Итого за завтрак		410	360									
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	120	4,78	3,18	3,73	2,49	11,12	7,41	97,2	64,8	83
	Птица тушеная в соусе с овощами	150	110	7,91	5,8	5,84	4,29	14,11	10,34	140,87	103,3	302
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	25	20,82	101,7	84,8	376
	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,57	1,57	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72	
	Итого за обед	600	450									
Полдник	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	70	50	9,219	6,59	5,48	3,91	29,18	20,84	202	144,29	458
	Чай с сахаром	180	150	0,054	0,045	0,018	0,015	8,388	6,99	33,606	28,005	392
	Итого за полдник	250	200									
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ												
День 2												
Завтрак	Каша манная жидкая	200	180	3,03	2,73	3,70	3,33	25,12	22,61	145,7	131,1	185
	Чай с сахаром	180	150	0,054	0,045	0,018	0,015	8,388	6,99	33,606	28,005	392
	Хлеб пшеничный	20	20	1,57	1,57	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72	
Итого за завтрак		410	360									
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	120	1,3	0,83	3,89	2,35	5,39	4,07	61,8	40,68	67
	Плов из птицы	150	110	15	11	13,86	10,16	25,09	18,4	285	209	304
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	25	20,82	101,7	84,8	376
	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,57	1,57	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72	
	Итого за обед	600	450									
Полдник	Булочка Дорожная	70	50	4,75	3,39	9,77	6,98	36,5	26,07	253,4	181	407
	Чай с сахаром	180	150	0,054	0,045	0,018	0,015	8,388	6,99	33,606	28,005	392
	Итого за полдник	250	200									
Итого за второй день				29,43	23,21	32,29	23,89	161,06	133,13	1052,1	839,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая			№ рецептуры*
				белки		жиры		углеводы		ценност. ккал			
		3-6 лет	1-3 лет	3-6 лет	1-3 лет	3-6 лет	1-3 лет	3-6 лет	1-3 лет	3-6 лет	1-3 лет		
		день 3											
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	180	4,48	4,03	4,78	4,30	25,68	23,11	163,9	147,5	185	
	Чай с сахаром	180	150	0,054	0,045	0,018	0,015	8,388	6,99	33,606	28,005	392	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,57	1,57	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72		
Итого за завтрак		420	370										
Обед	Суп картофельный с фасолью	180	120	3,68	2,45	3,85	2,57	11,62	5,67	95,94	63,96	81	
	Капуста тушеная	90	70	1,78	1,39	3,34	2,6	8,81	6,64	71,1	55,3	132	
	Фрикадельки мясные в соусе	60	40	4,73	3,15	4,78	3,19	4,22	3,74	79	69,67	288	
	Кисель из сока натурального	180	150	0,51	0,42	0,05	0,05	27,18	22,65	111,24	92,7	382	
	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8		
	Хлеб пшеничный	20	20	1,57	1,57	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72		
Итого за обед		600	450										
Полдник	Пирог с повидлом	70	50	4,03	2,88	1,64	1,17	38,89	27,58	186,2	133,0	454	
	Чай с сахаром	180	150	0,054	0,045	0,018	0,015	8,388	6,99	33,606	28,005	392	
Итого за полдник		250	200										
ИТОГО за третий день				24,16	19,25	19,50	14,93	160,36	130,55	911,8	755,4		
День 4													
Завтрак	Каша овсяная ("Геркулес"),	200	180	3,61	3,25	5,22	4,70	22,83	20,55	152,4	137,1	185	
	Чай с сахаром	180	150	0,05	0,045	0,02	0,015	8,388	6,99	33,61	28,005	392	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,57	1,57	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72		
Итого за завтрак		410	360										
Обед	Суп с рыбными консервами	150	100	5,16	3,44	5,04	3,36	8,6	5,73	100,35	66,9	87	
	Макаронны отварные с маслом	120	90	4,4	3,3	3,38	2,54	21,1	15,83	132,39	99,2	336	
	Тестели из печени с рисом	80	60	8,8	6,6	8,16	5,73	15,73	11,70	158,13	115,0	284	
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	25	20,82	101,7	84,8	376	
	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8		
	Хлеб пшеничный	20	20	1,57	1,57	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72		
Итого за обед		600	450										
Полдник	Печенье "Бубли-юби"	70	50	5,5	3,9	6,7	4,8	50,8	36,3	284,7	203,4		
	Чай с сахаром	180	150	0,05	0,045	0,02	0,015	8,388	6,99	33,61	28,005	392	
Итого за полдник		250	200										
ИТОГО за четвертый день				32,81	25,75	29,58	22,20	188,02	152,09	1134,1	899,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал			№ рецептуры*	
				белки		жиры		углеводы				
		3-6 лет	1-3 лет	3-6 лет	1-3 лет	3-6 лет	1-3 лет	3-6 лет	1-3 лет	3-6 лет		1-3 лет
День 5												
Завтрак	Каша манная жидкая	200	180	3,03	2,73	3,70	3,33	25,12	22,61	145,7	131,1	185
	Чай с сахаром	180	150	0,05	0,05	0,02	0,015	8,388	6,99	33,606	28,005	392
	Хлеб пшеничный	20	20	1,57	1,57	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72	
	Итого за завтрак	410	360									
Обед	Суп картофельный с	150	110	1,61	1,8	1,7	1,25	10,29	7,55	62,85	46,09	82
	Каша перловая рассыпчатая	90	60	2,67	1,78	2,6	1,73	19,02	12,68	110,1	73,44	165
	Рыба, запеченная в сметанном	80	50	10,19	6,37	5,09	3,18	1,94	1,21	94	58,75	252
	Сок яблочный	180	150	0,9	0,75			18,18	15,15	76	64	399
	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,57	1,57	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72	
Итого за обед		600	450									
Полдник	Запеканка из творога	70	50	12,43	8,88	8,47	6,05	12,87	9,19	177,8	127	237
	Чай с сахаром	180	150	0,05	0,05	0,02	0,015	8,388	6,99	33,606	28,005	392
Итого за полдник		250	200									
ИТОГО за пятый день				32,74	24,52	18,92	13,26	106,26	86,94	725,2	562,5	
Неделя 2 День 6												
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200	180	2,07	1,86	3,7	3,33	26,14	25,53	146,67	132	185
	Чай с сахаром	180	150	0,05	0,05	0,02	0,015	8,388	6,99	33,606	28	392
Итого за завтрак		20	20	1,57	1,57	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72	
Обед	Суп картофельный с пшенной	150	100	1,31	0,87	1,71	1,14	8,58	5,72	54,9	36,6	80
	Пюре картофельное(гарнир)	100	70	2,04	1,4	3,2	2,2	13,6	9,5	91,5	64,05	321
	Голубцы ленивые	70	50	6,19	4,42	3,97	2,84	8,77	6,26	95,67	68,34	298
	Соус сметанный с томатом	10	10	0,17	0,17	0,5	0,5	0,2	0,2	8,01	8,01	355
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	25	20,83	101,7	84,75	376
	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	
Итого за обед		20	20	1,57	1,57	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72	
Полдник	Пирог с творогом	70	50	7,81	5,58	3,71	2,56	27,29	19,49	172,2	123	454
	Кофейный напиток с молоком	180	150	2,85	2,61	2,41	2	14,36	10,63	91	70	395
Итого за полдник		250	200									
ИТОГО за шестой день				27,73	20,73	17,06	13,42	145,91	132,33	932,5	752,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры*
		3-6 лет		1-3 лет		белки		жиры		углеводы		
						3-6 лет	1-3 лет	3-6 лет	1-3 лет	3-6 лет	1-3 лет	
День 7												
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	180	4,48	4,03	4,78	4,30	25,68	23,11	163,9	147,5	185
	Чай с сахаром	180	150	0,05	0,05	0,02	0,015	8,388	6,99	33,606	28	392
	Хлеб пшеничный	20	20	1,57	1,57	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72	
Итого за завтрак		420	370									
Обед	Борщ с картофелем	150	100	1,23	0,82	3	2	8,46	5,64	65,85	43,9	58
	Макароны отварные с маслом	120	90	4,4	3,3	3,38	2,54	21,1	15,83	132,39	99,2	336
	Гуляш из отварного мяса	60	40	7,71	5,14	6,21	4,14	1,98	1,32	94,50	63	277
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	25	20,83	101,7	84,75	376
	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,57	1,57	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72	
Итого за обед		600	450									
Полдник	Пирог открытый	70	50	4,33	3,09	2,25	1,61	38,72	27,66	192,5	137,5	459
	Чай с сахаром	180	150	0,05	0,05	0,02	0,015	8,388	6,99	33,606	28	392
	Итого за полдник	250	200									
ИТОГО за седьмой день				27,49	21,65	20,70	15,66	164,90	135,55	955,3	769,1	
День 8												
Завтрак	Каша манная жидкая	200	180	3,03	2,73	3,70	3,33	25,12	22,61	145,7	131,1	185
	Чай с сахаром	180	150	0,05	0,05	0,02	0,015	8,388	6,99	33,606	28	392
	Хлеб пшеничный	20	20	1,57	1,57	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72	
Итого за завтрак		410	360									
Обед	Суп картофельный гороховый	180	120	3,95	2,63	3,8	2,53	11,39	7,6	97,02	64,68	81
	Запеканка картофельная с	120	90	14,8	10,85	11,28	8,27	10,24	7,51	201,82	148	274
	Соус сметанный	30	20	0,42	0,28	1,5	1	1,76	1,17	22,23	14,82	354
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	25	20,83	101,7	84,75	376
	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,57	1,57	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72	
Итого за обед		600	450									
Полдник	Вафли	70	50	5,11	3,65	6,69	4,78	34,19	24,42	217	155	
	Чай с сахаром	180	150	0,05	0,05	0,02	0,015	8,388	6,99	33,606	28	392
	Итого за полдник	250	200									
ИТОГО за восьмой день				32,65	25,41	28,05	20,98	151,66	125,30	989,9	791,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценност, ккал			№ рецептуры*	
		3-6 лет	1-3 лет	белки		жиры		углеводы		3-6 лет	1-3 лет	3-6 лет		1-3 лет
				3-6 лет	1-3 лет	3-6 лет	1-3 лет	3-6 лет	1-3 лет					
День 9														
Завтрак	Каша овсяная ("Геркулес"),	200	180	3,61	3,25	5,22	4,70	22,83	20,55	152,4	137,1	185		
	Хлеб пшеничный	20	20	1,57	1,57	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72			
	Чай с сахаром	180	150	0,05	0,045	0,02	0,015	8,388	6,99	33,61	28,01	392		
Итого за завтрак		410	360											
Обед	Суп картофельный с клецками	150	100	1,26	0,84	2,02	1,35	7,28	4,85	52,35	34,9	85		
	Рис отварной	100	80	2,43	1,94	3,58	2,86	24,46	19,57	139,8	111,84	315		
	Рыба тушеная с овощами	80	50	8,74	5,46	4,08	2,55	2,06	1,29	80	50	247		
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	25	20,83	101,7	84,75	376		
	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8			
	Хлеб пшеничный	20	20	1,57	1,57	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72			
Итого за обед		600	450											
Полдник	Булочка российская	70	50	4,92	3,51	5,61	4,01	38,86	27,26	225,17	160,84	474		
	Какао с молоком	180	150	3,67	3,15	3,19	2,72	15,82	12,96	107	89	397		
	Итого за полдник	250	200											
ИТОГО за девятый день				29,92	23,365	24,758	19,24	171,878	141,48	1029,3	833,72			
День 10														
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200	180	2,17	1,95	3,89	3,5	27,45	24,71	154	138,6	185		
	Хлеб пшеничный	20	20	1,57	1,57	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72			
	Чай с сахаром	180	150	0,05	0,045	0,02	0,015	8,388	6,99	33,606	28,01	392		
Итого за завтрак		420	370											
	Суп - лапша домашняя	150	100	1,33	0,89	3,04	2,03	7,15	4,77	61,35	40,9	86		
	Каша гречневая	100	70	5,75	4,03	3,3	2,31	25,88	18,12	156,1	109,27	165		
	Фрикадельки мясные в соусе	60	40	4,73	3,15	4,78	3,19	4,22	3,74	79	69,67	288		
	Сок яблочный	180	150	0,9	0,75			18,18	15,15	76	64	399		
	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8			
	Хлеб пшеничный	20	20	1,57	1,57	0,18	0,18	9,34	9,34	42,72	42,72			
Итого за обед		600	450											
Полдник	Запеканка из творога	70	50	12,43	8,88	8,47	6,05	12,87	9,19	177,8	127	237		
	Чай с сахаром	180	150	0,05	0,045	0,02	0,015	8,388	6,99	33,606	28,01	392		
	Итого за полдник	250	200											
ИТОГО за десятый день				32,25	24,58	24,54	18,13	139,71	116,84	908,7	742,7			
ИТОГО за весь период				302,19	234,48	236,73	178,17	1531,97	1271,74	9529,9	7667,6			
Среднее значение за период				30,22	23,45	23,67	17,82	153,2	127,17	953	766,76			

1

изделий для питания детей в дошкольных

* - Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта принт, 2012