

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Улыбка» микрорайона Нововязники»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
«Улыбка» микрорайона Нововязники»  
\_\_\_\_\_ Г.В. Локтева

Примерное десятидневное меню  
для детей с 3 до 7 летнего возраста с 10 часовым пребыванием,  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания  
(с рекомендованным ужином)

г. Вязники



**2 день**

Старший возраст (с 3х до 7ми лет)

| Прием пищи                 | Наименование блюда                           | Вес блюда<br>3-7г | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|----------------------------|----------------------------------------------|-------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                            |                                              |                   | белки            | жиры  | углеводы |                            |                |
| завтрак                    | Каша рисовая молочная жидкая                 | 200               | 5,95             | 7,34  | 32,46    | 192                        | 98             |
|                            | Чай с сахаром                                | 180               | 0,76             | 2,75  | 11,7     | 44                         | 263            |
|                            | Хлеб пшеничный со сливочным маслом           | 25/7              | 2,34             | 7,76  | 14,53    | 139,1                      | 3              |
| Итого за завтрак           |                                              | 412               |                  |       |          | 375,1                      |                |
|                            | Икра овощная                                 | 60                | 1,14             | 5,34  | 4,62     | 72                         | 6              |
| Обед                       | Суп крестьянский на курином бульоне          | 200               | 8,51             | 2,7   | 16,5     | 143                        | 42             |
|                            | Рагу из овощей с курами                      | 200               | 10               | 10,78 | 17,26    | 243                        | 80             |
|                            | Компот из кураги                             | 180               | 0,33             | 0     | 22,66    | 91,98                      | 239            |
|                            | Хлеб ржаной                                  | 50                | 3,2              | 0,6   | 16,2     | 84,58                      | 1              |
|                            | Хлеб пшеничный                               | 30                | 2,37             | 0,3   | 15,57    | 71                         | 1              |
| Итого за обед              |                                              | 660               |                  |       |          | 633,56                     |                |
| Полдник                    | Запеканка из творога со сгущенным<br>молоком | 150/30            | 22,12            | 16,28 | 24,63    | 334                        | 117            |
|                            | Молоко кипяченое                             | 180               | 5,04             | 5,76  | 7,38     | 110                        | 255            |
| Итого за полдник           |                                              | 360               |                  |       |          | 444                        |                |
| Рекомендуемый<br>ужин дома | Каша молочная жидкая «Геркулес»              | 200               | 7,13             | 8,87  | 26,2     | 213                        | 93             |
|                            | Сок фруктовый                                | 200               | 0,9              | 0,2   | 20,2     | 96                         |                |
|                            | Хлеб пшеничный                               | 20                | 1,58             | 0,2   | 10,38    | 47                         |                |
| Итого за ужин              |                                              | 420               |                  |       |          | 356                        |                |
|                            |                                              |                   |                  |       |          | 1880,66                    |                |

### 3 день

Старший возраст (с 3х до 7ми лет)

| Прием пищи                 | Наименование блюда                  | Вес блюда<br>3-7г | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------|-------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                            |                                     |                   | белки            | жиры  | углеводы |                            |                |
| завтрак                    | Каша молочная гречневая жидкая      | 200               | 6,98             | 10,42 | 25,0     | 222                        | 86             |
|                            | Чай с сахаром                       | 180               | 0,76             | 0     | 11,7     | 44                         | 263            |
|                            | Хлеб пшеничный с маслом             | 25/7              | 2,34             | 7,76  | 14,53    | 139,1                      | 3              |
| Итого за завтрак           |                                     | 412               |                  |       |          | 405,1                      |                |
| 2 завтрак                  | Сок фруктовый                       | 100               | 0                | 0     | 18.1     | 86                         |                |
| Обед                       | Суп картофельный с горохом и курами | 200/15            | 5,72             | 0,48  | 16,12    | 101                        | 36             |
|                            | Плов из говядины                    | 200               | 19,46            | 16,55 | 26,97    | 334                        | 163            |
|                            | Компот из сухофруктов               | 180               | 0,94             | 0     | 24,26    | 115                        | 241            |
|                            | Хлеб ржаной                         | 50                | 3,2              | 0,6   | 16,2     | 84,58                      | 1              |
|                            | Итого за обед                       |                   | 645              |       |          |                            | 634,58         |
| Полдник                    | Макароны запечённые с яйцом         | 155               | 9,27             | 3,86  | 5,41     | 259                        | 450            |
|                            | Молоко кипяченое                    | 180               | 5,04             | 5,76  | 7,38     | 110                        | 255            |
| Итого за полдник           |                                     | 335               |                  |       |          | 369                        |                |
| Рекомендуемый<br>ужин дома | Икра из свеклы                      | 60                | 1,14             | 5,05  | 7,61     | 80                         |                |
|                            | Рыба, запеченная с картофелем       | 150               | 19,09            | 8,2   | 26,54    | 256                        |                |
|                            | Компот из сухофруктов               | 180               | 0,94             | 0     | 24,26    | 115                        |                |
|                            | Хлеб пшеничный                      | 30                | 2,37             | 0,3   | 15,57    | 71                         |                |
| Итого за ужин              |                                     | 420               |                  |       |          | 522                        |                |
|                            |                                     |                   |                  |       |          | 2016,68                    |                |

## 4 день

Старший возраст (с 3х лет до 7 лет)

[illegible]

## 5 день

Старший возраст (с 3х до 7ми лет)

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                    | Вес блюда<br>3-7г | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                            |                                                       |                   | белки            | жиры  | углеводы |                            |                |
| завтрак                    | Каша молочная жидкая «Геркулес»                       | 200               | 7,13             | 8,87  | 26,2     | 213                        | 93             |
|                            | Чай с сахаром                                         | 180               | 0,76             | 0     | 11,7     | 44                         | 263            |
|                            | Хлеб пшеничный с маслом сливочным                     | 25/7              | 2,34             | 7,76  | 14,53    | 139,1                      | 3              |
| Итого за завтрак           |                                                       | <b>412</b>        |                  |       |          | <b>396,1</b>               |                |
| 2 завтрак                  | Сок фруктовый                                         | <b>100</b>        | 0                | 0     | 18,1     | <b>86</b>                  |                |
| Обед                       | Суп из овощей с курицей и сметаной                    | 200/15/10         | 7,85             | 4,52  | 8,29     | 105,5                      | 35             |
|                            | Жаркое по-домашнему с мясом                           | 200               | 10,62            | 10,86 | 19,4     | 243                        | 153            |
|                            | Компот из сухофруктов                                 | 180               | 0,94             | 0     | 24,26    | 115                        | 241            |
|                            | Хлеб ржаной                                           | 50                | 3,2              | 0,6   | 16,2     | 84,58                      | 1              |
|                            | Хлеб пшеничный                                        | 30                | 2,37             | 0,3   | 15,57    | 71                         | 1              |
| Итого за обед              |                                                       | <b>685</b>        |                  |       |          | <b>619</b>                 |                |
| Полдник                    | Ватрушка с творогом или пирожок<br>печеный с повидлом | 70                | 8,28             | 3,08  | 48,9     | 256                        | 289            |
|                            |                                                       | 70                | 4,55             | 7,48  | 26,19    | 203                        | 294            |
|                            | Кофейный напиток с молоком                            | 180               | 4,12             | 4,54  | 18,95    | 130                        | 253            |
| Итого за полдник           |                                                       | <b>250</b>        |                  |       |          | <b>386/333</b>             |                |
| Рекомендуемый<br>ужин дома | Винегрет с растительным маслом                        | 120               | 1,94             | 6,22  | 10,08    | 110                        | 2              |
|                            | Чай с сахаром и лимоном                               | 180               | 0,2              | 0     | 11,97    | 47                         |                |
|                            | Хлеб пшеничный                                        | 30                | 2,44             | 8,5   | 16,24    | 85                         |                |
|                            |                                                       | <b>330</b>        |                  |       |          | <b>242</b>                 |                |
| Итого за ужин              | Ватрушка с творогом                                   |                   |                  |       |          | <b>1729,1</b>              |                |
|                            | Пирожок печеный с повидлом                            |                   |                  |       |          | <b>1676,10</b>             |                |

**6 день**  
Старший возраст (с 3х до 7ми лет)

| Прием пищи                 | Наименование блюда                    | Вес блюда<br>3-7г | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|----------------------------|---------------------------------------|-------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                            |                                       |                   | белки            | жиры  | углеводы |                            |                |
| завтрак                    | Каша пшенная молочная жидкая          | 200               | 8,09             | 8,13  | 36,54    | 252                        | 96             |
|                            | Кофейный напиток с молоком            | 180               | 4,12             | 4,54  | 18,95    | 130                        | 253            |
|                            | Хлеб пшеничный с маслом сливочным     | 25/7              | 2,34             | 7,76  | 14,53    | 139,1                      | 3              |
| Итого за завтрак           |                                       | 412               |                  |       |          | 521,1                      |                |
| 2 завтрак                  | Сок фруктовый                         | 100               | 0.64             | 0.18  | 18.1     | 86                         |                |
| Обед                       | Суп лапша домашняя на курином бульоне | 200               | 1,96             | 3,91  | 11,13    | 188                        | 38             |
|                            | Суфле из кур                          | 70                | 24,65            | 28,55 | 1,67     | 362                        | 183            |
|                            | Капуста тушеная                       | 120               | 2,54             | 5,38  | 5,58     | 96                         | 200            |
|                            | Компот из сухофруктов                 | 180               | 0,94             | 0     | 24,26    | 115                        | 241            |
|                            | Хлеб ржаной                           | 50                | 3,2              | 0,6   | 16,2     | 84,58                      | 1              |
| Итого за обед              |                                       | 620               |                  |       |          | 845,58                     |                |
|                            | Салат картофельный с зеленым горошком | 120               | 3,64             | 13,66 | 12,92    | 188                        | 13             |
|                            | Чай с сахаром                         | 180               | 0,76             | 0     | 11,7     | 44                         | 263            |
|                            | Хлеб пшеничный                        | 20                | 1,5              | 0,58  | 10,10    | 51,62                      | 1              |
| Итого за полдник           |                                       | 320               |                  |       |          | 283,62                     |                |
| Рекомендуемый<br>ужин дома | Котлета рыбная любительская           | 70                | 15,64            | 2,18  | 4,17     | 96                         |                |
|                            | Салат из овощей «Зимний»              | 60                | 1,33             | 2,16  | 6,98     | 52                         |                |
|                            | Чай с сахаром и лимоном               | 180               | 0,2              | 0     | 11,97    | 47                         |                |
|                            | Хлеб пшеничный                        | 25                | 1,98             | 0,25  | 12,98    | 59                         |                |
| Итого за ужин              |                                       | 335               |                  |       |          | 254                        |                |
|                            |                                       |                   |                  |       |          | 1990,3                     |                |



## 8 день

### Старший возраст (с 3х лет до 7 лет)

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                    | Вес блюда<br>3-7г | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                            |                                                       |                   | белки            | жиры  | углеводы |                            |                |
| завтрак                    | Каша молочная кукурузная жидкая                       | 200               | 7,44             | 8,07  | 35,28    | 202                        | 84             |
|                            | Чай с сахаром и лимоном                               | 180               | 0,2              | 0     | 11,97    | 47                         | 260            |
|                            | Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром             | 25/7/11           | 6,47             | 11,38 | 13,66    | 185,7                      | 125            |
| Итого за завтрак           |                                                       | 423               |                  |       |          | 434,7                      |                |
| 2 завтрак                  | Свежий фрукт                                          | 100               | 0.5              | 0,1   | 10,1     | 48                         |                |
| Обед                       | Щи из свежей капусты с картофелем с курами и сметаной | 200/15/10         | 7,06             | 2,28  | 9,23     | 91                         | 56             |
|                            | Печень говяжья, тушенная в сметанном соусе            | 50/50             | 13,98            | 12,68 | 4,59     | 189                        | 163            |
|                            | Макароны отварные                                     | 100               | 3,9              | 4,1   | 23,5     | 141                        | 194            |
|                            | Компот из сухофруктов                                 | 180               | 0,94             | 0     | 24,26    | 115                        | 241            |
|                            | Хлеб ржаной                                           | 50                | 3,2              | 0,6   | 16,2     | 84,58                      | 1              |
| Итого за обед              |                                                       | 655               |                  |       |          | 620,58                     |                |
| Полдник                    | Омлет натуральный                                     | 150               | 6,27             | 7,27  | 2,53     | 100                        | 157            |
|                            | Молоко кипяченое                                      | 180               | 5,04             | 5,76  | 7,38     | 110                        | 255            |
|                            | Хлеб пшеничный                                        | 30                | 2,37             | 0,3   | 15,57    | 71                         | 1              |
|                            | Вафли                                                 | 50                | 4,9              | 4,30  | 38,40    | 181,50                     | 607            |
| Итого за полдник           |                                                       | 410               |                  |       |          | 462,5                      |                |
| Рекомендуемый<br>ужин дома | Рыба, тушенная в томате с овощами                     | 70/70             | 14,52            | 8,03  | 7,51     | 160                        | 144            |
|                            | Компот из сухофруктов                                 | 200               | 1,36             | 0     | 29,02    | 116                        | 233            |
|                            | Хлеб пшеничный                                        | 40                | 1,84             | 0,64  | 12,6     | 64                         |                |
|                            | Фрукты свежие                                         | 100               | 0                | 0     | 4,6      | 46                         |                |
| Итого за ужин              |                                                       | 480               |                  |       |          | 386                        |                |
|                            |                                                       |                   |                  |       |          | 1951,78                    |                |

## 9 день

### Старший возраст (с 3х до 7ми лет)

[illegible]

**10 день**  
Старший возраст (с 3х до 7ми лет)

| Прием пищи                         | Наименование блюда                          | Вес блюда<br>3-7г | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                                    |                                             |                   | белки            | жиры  | углеводы |                            |                |
| завтрак                            | Каша из пшена и риса жидкая «Дружба»        | 200               | 6,32             | 10,18 | 26,34    | 232                        | 84             |
|                                    | Чай с сахаром                               | 180               | 0,76             | 0     | 11,7     | 44                         | 263            |
|                                    | Хлеб пшеничный со сливочным маслом          | 25/7              | 2,34             | 7,76  | 14,53    | 139,1                      | 3              |
| Итого за завтрак                   |                                             | 412               |                  |       |          | 415,1                      |                |
| 2 завтрак                          | Икра овощная                                | 60                | 1,14             | 5,34  | 4,62     | 72                         | 6              |
| Обед                               | Свекольник на мясном бульоне со сметаной    | 200/10            | 1,54             | 50,7  | 8,04     | 83                         | 65             |
|                                    | Гуляш из говядины в молочно-сметанном соусе | 100               | 13,16            | 9,42  | 2,71     | 148                        | 152            |
|                                    | Греча отварная                              | 130               | 8,55             | 7,23  | 41,18    | 284                        | 67             |
|                                    | Компот из сухофруктов                       | 180               | 0,94             | 0     | 24,26    | 115                        | 241            |
|                                    | Хлеб ржаной                                 | 40                | 2,56             | 0,48  | 12,96    | 67,66                      | 1              |
| Итого за обед                      |                                             | 660               |                  |       |          | 697,66                     |                |
| Полдник                            | Оладьи с яблоком со сгущ. молоком           | 150/30            | 8,44             | 1,017 | 68,97    | 401                        | 287            |
|                                    | Молоко кипяченое                            | 180               | 5,04             | 5,76  | 7,38     | 110                        | 255            |
| Итого за полдник                   |                                             | 360               |                  |       |          | 511                        |                |
| <i>Рекомендуемый<br/>ужин дома</i> | Яйцо вареное                                | 50                |                  |       |          | 65                         |                |
|                                    | Чай с молоком                               | 200               | 3,12             | 3,24  | 17,7     | 109                        | 262            |
|                                    | Хлеб пшеничный                              | 40                | 2,44             | 8,5   | 16,24    | 85                         |                |
|                                    | Кондитер                                    | 50                | 2,25             | 4,41  | 22,32    | 150                        |                |
| Итого за ужин                      |                                             | 340               |                  |       |          | 409                        |                |
|                                    |                                             |                   |                  |       |          | 2140,76                    |                |