

«СОГЛАСОВАНО»:

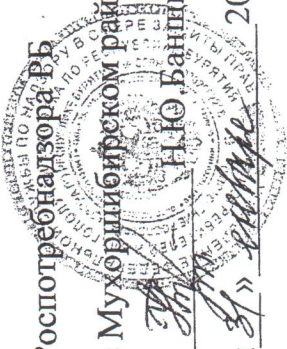
Начальник ТО

Роспотребнадзора РФ

в Мухоморском районе

Н.Ю. Банникова

«31» января 2025



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ

Детский сад «Земляничка»

Н.Н. Исаева

«3» января

Присоединяю



ПЕРСПЕКТИВНОЕ

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «ЗЕМЛЯНИЧКА»

НА 2025 год.

### 10 – ти дневное меню для детей от 3 до 7

| 1 ДЕНЬ                 |                                          |        |     |       |       |       |       |          |        | номер рецептуры |        |
|------------------------|------------------------------------------|--------|-----|-------|-------|-------|-------|----------|--------|-----------------|--------|
| МЕНЮ                   |                                          | ГРАММЫ |     | БЕЛКИ |       | ЖИРЫ  |       | УГЛЕВОДЫ |        | К/КАЛЛ          |        |
| ЗАВТРАК                | каша манная с маслом                     | 200    |     | 3,5   |       | 5,58  |       | 21,8     |        | 146,9           |        |
|                        | печенье                                  | 40     |     | 3     |       | 2,9   |       | 29,8     |        | 166,3           |        |
|                        | чай                                      | 200    |     | 1,36  |       | 0,84  |       | 1,1      |        | 17,6            |        |
|                        |                                          |        |     | 7,86  |       | 9,32  |       | 52,7     |        | 330,8           |        |
| II ЗАВТРАК             | банан                                    | 100    |     | 1,1   |       | 0,4   |       | 14,7     |        | 66,2            |        |
|                        | борщ                                     | 200    |     | 6,5   |       | 8,8   |       | 14,9     |        | 186,5           |        |
| ОБЕД                   | бифстроганов из печени в сметанном соусе |        |     |       |       |       |       |          |        |                 |        |
|                        | вермишель отварная с маслом              | 160    | 160 | 3,18  | 3,72  | 4,58  | 5,15  | 32,1     | 28,3   | 185,9           | 189,2  |
|                        | хлеб пшеничный                           | 40     |     | 4,5   |       | 0,55  |       | 26,84    |        | 133             |        |
|                        | компот из кураги                         | 200    |     | 0,69  |       |       |       | 19,41    |        | 89,08           |        |
|                        |                                          |        |     | 23,35 | 23,89 | 18,17 | 18,74 | 95,33    | 91,53  | 644,9           | 648,2  |
|                        | блины со ступенным молоком               | 60     | 60  | 9,95  | 10,8  | 6,35  | 4,75  | 40,97    | 32,13  | 249,67          | 220,7  |
| ПОЛДНИК                | чай с молоком                            | 150    |     | 1,36  |       | 0,84  |       | 1,1      |        | 17,6            |        |
|                        |                                          |        |     | 11,31 | 12,16 | 7,19  | 5,59  | 42,07    | 33,23  | 267,27          | 238,3  |
|                        |                                          |        |     | 43,62 | 45,01 | 35,08 | 34,05 | 204,8    | 192,16 | 1309,17         | 1283,5 |
| Калорийность за 1 день |                                          |        |     |       |       |       |       |          |        |                 |        |

| 2 ДЕНЬ                 |                            |        |       |       |          |        |                 |        |         |         |     |
|------------------------|----------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|-----------------|--------|---------|---------|-----|
|                        | МЕНЮ                       | ГРАММЫ | БЕЛКИ | ЖИРЫ  | УГЛЕВОДЫ | К/КАЛЛ | номер рецептуры |        |         |         |     |
| ЗАВТРАК                | каша гречневая с маслом    | 200    | 6,3   | 6,76  | 31,9     | 215,7  | №8              |        |         |         |     |
|                        | хлеб пшеничный             | 40     | 4,5   | 0,55  | 26,84    | 133    |                 |        |         |         |     |
|                        | мармелад                   | 10     | 7,2   | 0,022 | 0,05     | 33,84  |                 |        |         |         |     |
|                        | чай с молоком              | 200    | 1,36  | 0,84  | 1,1      | 17,6   | №63             |        |         |         |     |
| II<br>ЗАВТРАК          | яблоко                     | 100    | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 45     |                 |        |         |         |     |
|                        | рассольник                 | 200    | 5,97  | 8,83  | 14,9     | 163,32 | №21             |        |         |         |     |
| ОБЕД                   | картофель тушеный с мясом  | 180    | 16,79 | 17,2  | 2,28     | 1,9    | 22,53           | 8,38   | 184,3   | 187,2   | №28 |
|                        | капуста тушеная с мясом    | 180    | 17,2  | 1,9   | 8,38     |        |                 |        |         |         |     |
|                        | хлеб пшеничный             | 40     | 4,5   | 0,55  | 26,84    | 133    |                 |        |         | №29     |     |
|                        | напиток фруктовый          | 200    | 0,1   | 0,06  | 16,06    | 57,65  | №66             |        |         |         |     |
| ПОЛДНИК                |                            |        | 27,36 | 27,77 | 11,72    | 11,34  | 80,33           | 66,18  | 538,27  | 541,17  |     |
|                        | хлеб пшеничный             | 40     | 2     | 0,4   | 10       | 133    |                 |        |         |         |     |
|                        | вермишель отварная с сыром | 180    | 8,785 | 10,37 | 28,24    | 244,2  | №24             |        |         |         |     |
|                        | чай с молоком              | 200    | 1,36  | 0,84  | 1,1      | 17,6   | №63             |        |         |         |     |
| Калорийность за 1 день |                            |        | 12,15 | 3,36  | 11,61    | 1,24   | 39,34           | 11,1   | 394,8   | 394,8   |     |
|                        |                            |        | 59,27 | 50,89 | 31,902   | 21,152 | 189,36          | 146,97 | 1378,21 | 1381,11 |     |

| 3 ДЕНЬ                 |                            |        |       |       |          |         |                 |
|------------------------|----------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|-----------------|
|                        | МЕНЮ                       | ГРАММЫ | БЕЛКИ | ЖИРЫ  | УГЛЕВОДЫ | К/КАЛЛ  | номер рецептуры |
| ЗАВТРАК                | геркулесовая каша с маслом | 200    | 5,8   | 7,64  | 30,03    | 205,95  | №7              |
|                        | хлеб пшеничный, сыр        | 45     | 5,5   | 4,8   | 29,5     | 153     |                 |
|                        | какао с молоком            | 200    | 2,06  | 1,38  | 9,94     | 59,32   | №67             |
|                        |                            |        |       |       |          |         |                 |
| II ЗАВТРАК             |                            |        | 13,36 | 13,82 | 69,47    | 418,27  |                 |
|                        | банан                      | 100    | 1,5   | 0,1   | 19,21    | 89      |                 |
| ОБЕД                   |                            |        |       |       |          |         |                 |
|                        | суп крестьянский с мясом   | 200    | 9,04  | 7,28  | 15,31    | 161,63  | №18             |
|                        | перловка отварная с маслом | 160    | 3,29  | 4,52  | 23,32    | 149,4   | №33             |
|                        | рыба порционная            | 70     | 20,67 | 1,2   |          | 93,6    | №43             |
|                        | хлеб пшеничный             | 40     | 4,5   | 0,55  | 26,84    | 133     |                 |
|                        | кисель плодово-ягодный     | 200    | 0,03  |       | 13,49    | 52,1    | №64             |
|                        |                            |        | 37,53 | 13,55 | 78,96    | 589,73  |                 |
| ПОЛДНИК                |                            |        |       |       |          |         |                 |
|                        | булочка Косичка            | 60     | 7,13  | 6,74  | 36,8     | 232,08  | №60             |
|                        |                            |        |       |       |          |         |                 |
|                        | чай с сахаром              | 200    | 0,8   | 0,2   | 8,144    | 37,9    | №69             |
|                        |                            |        | 7,93  | 6,94  | 44,944   | 269,98  |                 |
| Калорийность за 1 день |                            |        |       |       |          |         |                 |
|                        |                            |        | 60,32 | 34,41 | 212,584  | 1366,98 |                 |
|                        |                            |        |       |       |          |         |                 |

| 4 ДЕНЬ                 |                                       |        |     |  |       |       |  |       |       |       |          |       |        |        |                 |     |
|------------------------|---------------------------------------|--------|-----|--|-------|-------|--|-------|-------|-------|----------|-------|--------|--------|-----------------|-----|
|                        | МЕНЮ                                  | ГРАММЫ |     |  | БЕЛКИ |       |  | ЖИРЫ  |       |       | УГЛЕВОДЫ |       |        | К/КАЛЛ | номер рецептуры |     |
| ЗАВТРАК                | каша ячневая с маслом                 | 200    |     |  | 4,7   |       |  | 5,94  |       |       | 30,3     |       |        | 195,05 |                 | №10 |
|                        | сухарь                                | 40     |     |  | 0,12  |       |  | 0,59  |       |       | 7        |       |        | 33,84  |                 |     |
|                        | чай с сахаром                         | 200    |     |  | 0,8   |       |  | 0,2   |       |       | 8,144    |       |        | 30,32  |                 | №69 |
|                        |                                       |        |     |  |       |       |  |       |       |       |          |       |        |        |                 |     |
| II<br>ЗАВТРАК          |                                       |        |     |  | 5,62  |       |  | 6,73  |       |       | 45,444   |       |        | 259,21 |                 |     |
|                        | яблоко                                | 100    |     |  | 0,4   |       |  | 0,4   |       |       | 9,8      |       |        | 45     |                 |     |
| ОБЕД                   | суп уха                               | 200    |     |  | 5,29  |       |  | 3,48  |       |       | 13,1     |       |        | 102,9  |                 | №17 |
|                        | плов                                  | 180    | 180 |  | 21,46 | 50,96 |  | 11,46 | 10,06 |       | 44,59    | 44,34 | 398,5  | 419,5  | №36 №27         |     |
|                        |                                       |        |     |  |       |       |  |       |       |       |          |       |        |        |                 |     |
|                        | хлеб пшеничный                        | 40     |     |  | 4,5   |       |  | 0,55  |       |       | 26,84    |       |        | 133    |                 |     |
|                        | компот из сухофруктов                 | 200    |     |  | 0,69  |       |  |       |       |       | 19,41    |       |        | 89,08  |                 |     |
|                        |                                       |        |     |  | 31,94 |       |  | 61,44 | 15,49 | 14,09 | 103,9    | 103,7 | 723,48 | 744,48 |                 |     |
| ПОЛДНИК                | хлеб пшеничный                        | 40     |     |  | 4,5   |       |  | 0,55  |       |       | 26,84    |       |        | 133    |                 |     |
|                        | картофель отварной с кабачковой икрой | 180    |     |  | 3     |       |  | 1,96  |       |       | 24,22    |       |        | 200,7  |                 | №26 |
|                        | чай с молоком                         | 200    |     |  | 1,36  |       |  | 0,84  |       |       | 1,1      |       |        | 17,6   |                 |     |
|                        |                                       |        |     |  | 5,86  |       |  | 1,39  |       |       | 27,94    |       |        | 351,3  |                 |     |
|                        |                                       |        |     |  |       |       |  |       |       |       |          |       |        |        |                 |     |
| Калорийность за 1 день |                                       |        |     |  | 43,82 | 73,32 |  | 24,01 | 22,61 |       | 187,1    | 186,9 | 1379   | 1400   |                 |     |
|                        |                                       |        |     |  |       |       |  |       |       |       |          |       |        |        |                 |     |

| 5 ДЕНЬ                 |                               |        |           |              |              |               |                 |
|------------------------|-------------------------------|--------|-----------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                        | МЕНЮ                          | ГРАММЫ | БЕЛКИ     | ЖИРЫ         | УГЛЕВОДЫ     | К/КАЛЛ        | номер рецептуры |
| ЗАВТРАК                | каша "Рябушка" с маслом       | 200    | 5,1       | 6,3          | 33,8         | 214,6         | №11             |
|                        | печенье                       | 40     | 3         | 3,9          | 29,8         | 166,3         |                 |
|                        | чай                           | 200    | 1,36      | 0,84         | 1,1          | 11,6          | №63             |
|                        |                               |        |           |              |              |               |                 |
| II ЗАВТРАК             | сок                           | 150    | 9,46<br>1 | 11,04<br>0,2 | 64,7<br>20,2 | 392,5<br>86,6 |                 |
|                        |                               |        |           |              |              |               |                 |
| ОБЕД                   | суп овощной с мясом           | 200    | 8,842     | 0,872        | 11,89        | 109,72        | №12             |
|                        | гуляш мясной в томатном соусе | 70     | 5,87      | 2,55         | 22,7         | 107,7         | №39             |
|                        | вермишель с маслом            | 160    | 4,7       | 4,62         | 31,4         | 189,05        | №31             |
|                        |                               |        |           |              |              |               |                 |
|                        | хлеб пшеничный                | 40     | 4,5       | 0,55         | 26,84        | 133           |                 |
|                        | кисель плодово-ягодный        | 200    | 0,03      |              | 13,49        | 52,1          | №68             |
|                        |                               |        | 23,942    | 8,592        | 106,32       | 591,57        |                 |
|                        |                               |        |           |              |              |               |                 |
|                        | ватрушка с сыром              | 60     | 6,7       | 7,9          | 36,5         | 240,6         |                 |
|                        | чай с сахаром                 | 200    | 1         | 0,26         | 10,18        | 37,9          | №69             |
|                        |                               |        | 7,7       | 8,16         | 46,68        | 278,5         |                 |
|                        |                               |        |           |              |              |               |                 |
| Калорийность за 1 день |                               |        | 42,102    | 27,992       | 237,9        | 1349,17       |                 |
|                        |                               |        |           |              |              |               |                 |

| 6 ДЕНЬ                 |                                   |        |       |        |          |        |                 |
|------------------------|-----------------------------------|--------|-------|--------|----------|--------|-----------------|
|                        | МЕНЮ                              | ГРАММЫ | БЕЛКИ | ЖИРЫ   | УГЛЕВОДЫ | К/КАЛЛ | номер рецептуры |
| ЗАВТРАК                | каша манная с маслом              | 200    | 3,5   | 5,58   | 21,8     | 146,9  | №12             |
|                        | вафля                             | 50     | 1,4   | 1,7    | 38,7     | 175,1  |                 |
|                        | чай                               | 200    | 1,36  | 0,84   | 1,1      | 17,6   |                 |
|                        |                                   |        |       |        |          |        |                 |
| II ЗАВТРАК             |                                   |        | 6,26  | 8,12   | 61,6     | 339,6  |                 |
|                        | банан                             | 100    | 1,5   | 0,1    | 19,21    | 89     |                 |
| ОБЕД                   | суп рисовый с мясом               | 200    | 7,59  | 4,102  | 27,7     | 172,3  | №14             |
|                        | вермишель с маслом                | 160    | 4,7   | 4,62   | 31,4     | 184,6  | №31             |
|                        | бефстроганов из печени (говядина) | 70     | 8,48  | 4,24   | 2,08     | 50,42  | №42             |
|                        | хлеб пшеничный                    | 40     | 4,5   | 0,55   | 26,84    | 133    |                 |
|                        | кисель плодово-ягодный            | 200    | 0,03  |        | 13,49    | 52,1   | №68             |
|                        |                                   |        | 16,82 | 9,272  | 99,43    | 542    |                 |
|                        |                                   |        |       |        |          |        |                 |
| ПОЛДНИК                | ватрушка с творогом               | 60     | 12,11 | 8,24   | 33,46    | 280,6  | №61             |
|                        | чай с сахаром                     | 200    | 0,8   | 0,2    | 8,144    | 37,6   |                 |
|                        |                                   |        | 12,91 | 8,44   | 41,604   | 318,2  |                 |
|                        |                                   |        |       |        |          |        |                 |
| Калорийность за 1 день |                                   |        | 37,49 | 25,932 | 221,844  | 1288,8 |                 |
|                        |                                   |        |       |        |          |        |                 |

| 7 ДЕНЬ                 |                          |        |        |       |          |         |                 |
|------------------------|--------------------------|--------|--------|-------|----------|---------|-----------------|
|                        | МЕНЮ                     | ГРАММЫ | БЕЛКИ  | ЖИРЫ  | УГЛЕВОДЫ | К/КАЛЛ  | номер рецептуры |
| ЗАВТРАК                | каша Дружба с маслом     | 200    | 4,325  | 6,1   | 31,4     | 199,8   | №5              |
|                        | пряник                   | 30     | 1,5    | 2,4   | 21,3     | 120     |                 |
|                        | чай                      | 200    | 1,36   | 0,84  | 1,1      | 17,6    | №63             |
|                        |                          |        |        |       |          |         |                 |
| II ЗАВТРАК             | яблоко                   | 100    | 0,4    | 0,4   | 9,8      | 45      |                 |
| ОБЕД                   | суп с клецками           | 200    | 8,97   | 7,17  | 12,01    | 160,8   | №20             |
|                        | гречка отварная с маслом | 160    | 5,69   | 5,62  | 27,99    | 188,1   | №30             |
|                        | котлета мясная в т/с     | 80     | 21,86  | 3,74  | 4,135    | 148,9   | №44             |
|                        | хлеб пшеничный           | 40     | 4,5    | 0,55  | 26,84    | 133     |                 |
|                        | компот из сухофруктов    | 200    | 0,84   |       | 26,64    | 117,55  | №65             |
|                        |                          |        | 41,86  | 17,08 | 97,615   | 748,35  |                 |
| ПОЛДНИК                | овощное рагу             | 160    | 3      | 1,96  | 24,22    | 142,3   | №72             |
|                        | чай с молоком            | 200    | 1,36   | 0,84  | 1,1      | 17,6    | №63             |
|                        |                          |        | 4,36   | 2,8   | 25,32    | 159,9   |                 |
|                        |                          |        |        |       |          |         |                 |
| Калорийность за 1 день |                          |        | 53,805 | 29,62 | 186,535  | 1290,65 |                 |

| 8 ДЕНЬ                 |                            |        |       |       |          |         |                 |
|------------------------|----------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|-----------------|
|                        | МЕНЮ                       | ГРАММЫ | БЕЛКИ | ЖИРЫ  | УГЛЕВОДЫ | К/КАЛЛ  | номер рецептуры |
| ЗАВТРАК                | каша пшеничная с маслом    | 200    | 6,03  | 6,6   | 34,85    | 195,8   | №6              |
|                        | батон с маслом             |        | 2,59  | 1,01  | 17,9     | 87,5    |                 |
|                        | какао с молоком            | 200    | 2,54  | 1,83  | 12,61    | 75,6    | №67             |
|                        |                            |        |       |       |          |         |                 |
| II ЗАВТРАК             | банан                      | 100    | 11,16 | 9,44  | 65,36    | 358,9   |                 |
|                        |                            |        | 1,5   | 0,1   | 19,21    | 89      |                 |
| ОБЕД                   | суп вермишелевый с мясом   | 200    | 8,75  | 6,52  | 18,98    | 157,8   | №23             |
|                        | перловка отварная с маслом | 160    | 3,29  | 4,52  | 23,32    | 149,4   | №33             |
|                        | тефтеля рыбная в т/с       | 70     | 27,54 | 8,54  | 5,95     | 180,5   | №41             |
|                        | хлеб пшеничный             | 40     | 4,5   | 0,55  | 26,84    | 133     |                 |
|                        | напиток фруктовый          | 200    | 0,1   | 0,06  | 16,06    | 67,65   | №66             |
|                        |                            |        | 44,18 | 20,19 | 91,15    | 688,35  |                 |
| ПОЛДНИК                | рулет с повидлом           | 60     | 6,7   | 7,9   | 36,5     | 240,6   | №50             |
|                        | чай с сахаром              | 150    | 0,8   | 0,2   | 8,144    | 37,9    | №69             |
|                        |                            |        | 7,5   | 8,1   | 44,644   | 278,5   |                 |
| Калорийность за 1 день |                            |        | 64,34 | 37,83 | 220,364  | 1414,75 |                 |

| 9 ДЕНЬ                 |                               |        |        |       |          |         | номер рецептуры |
|------------------------|-------------------------------|--------|--------|-------|----------|---------|-----------------|
|                        | МЕНЮ                          | ГРАММЫ | БЕЛКИ  | ЖИРЫ  | УГЛЕВОДЫ | К/КАЛЛ  |                 |
| ЗАВТРАК                | каша рисовая с маслом         | 200    | 4,025  | 5,68  | 36,61    | 210,85  | №2              |
|                        | хлеб пшеничный                | 20     | 2,59   | 1,01  | 17,99    | 87,5    |                 |
|                        | зефир                         |        | 0,12   | 0,59  | 7        | 33,84   |                 |
|                        | чай с молоком                 | 200    | 1,36   | 0,84  | 1,1      | 17,6    | №63             |
| II ЗАВТРАК             | яблоко                        | 100    | 8,095  | 8,12  | 62,7     | 349,79  |                 |
|                        |                               |        | 0,4    | 0,4   | 9,8      | 45      |                 |
| ОБЕД                   | суп кружевной с мясом         | 200    | 9,04   | 7,28  | 15,31    | 189,6   | №18             |
|                        | горошница отварная с маслом   | 160    | 9,4    | 5,36  | 22,46    | 177,85  | №35             |
|                        | гуляш мясной в томатном соусе | 80     | 5,87   | 2,5   | 22,7     | 107,7   | №39             |
|                        | хлеб пшеничный                | 40     | 4,5    | 0,55  | 26,84    | 133     |                 |
|                        | кисель плодово-ягодный        | 200    | 0,03   |       | 13,49    | 52,1    | №68             |
|                        |                               |        | 28,84  | 15,69 | 100,8    | 660,25  |                 |
|                        |                               |        |        |       |          |         |                 |
|                        | каша гречневая рассыпная      | 180    | 6,3    | 6,76  | 31,9     | 215,7   | №8              |
|                        | чай с молоком                 | 200    | 1,36   | 0,84  | 1,1      | 17,6    |                 |
|                        |                               |        | 7,66   | 7,6   | 33       | 233,3   |                 |
|                        |                               |        |        |       |          |         |                 |
| Калорийность за 1 день |                               |        | 44,995 | 31,81 | 206,3    | 1288,34 |                 |

| 10 ДЕНЬ                |                               |        |       |       |          |         |                 |
|------------------------|-------------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|-----------------|
|                        | МЕНЮ                          | ГРАММЫ | БЕЛКИ | ЖИРЫ  | УГЛЕВОДЫ | К/КАЛЛ  | номер рецептуры |
| ЗАВТРАК                | геркулесовая каша с маслом    | 200    | 5,8   | 7,64  | 30,03    | 187,9   | №7              |
|                        | вафля                         | 50     | 1,4   | 1,7   | 38,7     | 175,1   |                 |
|                        |                               |        |       |       |          |         |                 |
|                        | чай с молоком                 | 200    | 1,36  | 0,84  | 1,1      | 17,6    | №63             |
| II ЗАВТРАК             |                               |        | 8,56  | 10,18 | 69,83    | 380,6   |                 |
|                        | сок натуральный               | 200    | 0,14  | 0,02  | 3,32     | 14,02   |                 |
| ОБЕД                   | щи с мясом                    | 200    | 6,17  | 8,78  | 13,14    | 142,3   | №22             |
|                        | рис отварной с маслом         | 160    | 3,18  | 4,58  | 32,1     | 185,9   | №34             |
|                        | ежики мясные в томатном соусе | 80     | 20,48 | 12,09 | 13,17    | 201,8   | №38             |
|                        | компот из сухофруктов         | 200    | 0,69  |       | 19,41    | 89,08   | №65             |
|                        | хлеб пшеничный                | 40     | 4,5   | 0,55  | 26,84    | 133     |                 |
|                        |                               |        | 35,02 | 26    | 104,66   | 752,08  |                 |
| ПОЛДНИК                | булочка домашняя              | 60     | 10,4  | 6,74  | 36,8     | 232,08  | №60             |
|                        | чай с сахаром                 | 200    | 1     | 0,26  | 10,18    | 37,9    | №69             |
|                        |                               |        |       |       |          |         |                 |
|                        |                               |        | 11,4  | 7     | 46,98    | 269,98  |                 |
| Калорийность за 1 день |                               |        | 55,12 | 43,2  | 224,79   | 1416,68 |                 |
|                        |                               |        |       |       |          |         |                 |