

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2 «Родничок» комбинированного вида»

**Примерное 10-ти дневное меню
С 3-7 лет**

УТВЕРЖДЕНО приказом от 10.01.2024 №38

Меню сад

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша гречневая с сахаром. 2. Хлеб пшеничный с маслом. 3. Чай. <p>2-й завтрак</p> <p>Сок фруктовый</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Салат овощной. 2. Суп картофельный с рыбными консервами. 3. Мясная котлета (биточки) 4. Рожки отварные с поливой. 5. Компот из сухофруктов. 6. Хлеб ржаной. <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Яичное суфле. 2. Кофейный напиток. 3. Хлеб пшеничный. 	<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша геркулесовая. 2. Кофейный напиток. 3. Хлеб пшеничный с маслом. <p>2-й завтрак</p> <p>Фрукты</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Щи на курином бульоне со сметаной. 2. Картофельная запеканка с отварной курицей. 3. Напиток изюмный с курагой. 4. Хлеб ржаной. <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Винегрет. 2. Кисель плодово-ягодный. 3. Хлеб пшеничный. 	<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сырники (вареники) со сметаной 2. Какао. 3. Хлеб пшеничный с маслом. <p>2-й завтрак</p> <p>Фрукты</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Салат овощной. 2. Борщ мясной со сметаной. 3. Рыба тушеная (котлета) с овощами. 4. Рисовый гарнир с подливой. 5. Сок фруктовый. 6. Хлеб ржаной. <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Яйцо. 2. Хлеб пшеничный. 3. Чай с мармеладом. 	<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша пшеничная. 2. Кофейный напиток. 3. Хлеб пшеничный с маслом. <p>2-й завтрак</p> <p>Фрукты</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суп с мясными фрикадельками. 2. Овощное рагу с мясом. 3. Компот из сухофруктов. 4. Хлеб ржаной. <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пирожок с яйцом. 2. Молоко. 	<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша рисовая с яйцом. 2. Кофейный напиток. 3. Хлеб пшеничный с маслом. <p>2-й завтрак</p> <p>Сок фруктовый</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Салат овощной. 2. Вермишель молочная. 3. Гуляш из суб. продуктов. 4. Картофельное пюре. 5. Компот из с/х фруктов. 6. Хлеб ржаной. <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кисломолочный продукт. 2. Пряник (печенье)
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рожки с тертым сыром. 2. Чай. 3. Хлеб пшеничный с маслом. <p>2-й завтрак</p> <p>Сок фруктовый</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суп гороховый с курицей. 2. Голубцы ленивые с мясом. 3. Компот из сухофруктов. 4. Хлеб ржаной. <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оладьи с джемом. 2. Молоко. 	<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша гречневая молочная. 2. Чай. 3. Хлеб пшеничный с маслом. <p>2-й завтрак</p> <p>Фрукты</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Борщ на мясном бульоне со сметаной. 2. Кулебяка с мясом и рисом. 3. Сок фруктовый. 4. Хлеб ржаной. <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Яйцо. 2. Хлеб пшеничный. 	<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Запеканка творожно – манная со сгущенным молоком. 2. Какао. 3. Хлеб пшеничный с маслом. <p>2-й завтрак</p> <p>Фрукты</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Салат овощной. 2. Суп сборно – овощной с фасолью на курином бульоне со сметаной. 3. Картофельное жаркое с курицей. 4. Компот из сухофруктов. 5. Хлеб ржаной. <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рыба отварная под омлетом. 2. Чай с пастилой (зефир) 	<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша манная с мармеладом. 2. Чай. 3. Хлеб пшеничный с маслом. <p>2-й завтрак</p> <p>Фрукты</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Щи молочные с яйцом. 2. Рулет (зразы) мясные 3. Гречка с подливой 4. . Напиток изюмный с курагой. 5. Хлеб ржаной. <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ватрушка сдобная. 2. Молоко. 	<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Морковь тертая по сезону. 2. Каша пшеничная. 3. Кофейный напиток. 4. Хлеб пшеничный с маслом. <p>2-й завтрак</p> <p>Сок фруктовый</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Салат овощной. 2. Суп картофельный, рыбный. 3. Печеночные оладьи. 4. Картофельное пюре 5. Компот из сухофруктов. 6. Хлеб ржаной. <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кисломолочный продукт. 2. Вафля.

1 день сад

Наименование блюд	выход	кол-во в граммах	химический состав			калорийность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1. Каша гречневая с сахаром.	185		6,1	10,7	33,31	191,04	182
греча		40					
масло сливочное		5					
сахар		2					
2. Чай с сахаром	185		0,20	0,05	8,04	33,36	392
чай		0,8					
сахар		10					
3. Хлеб пшеничный с маслом	30/8		2,85	8,64	16,52	142,9	
2-й завтрак							
Сок фруктовый	125		0,74	-	6,72	32,11	
Обед							
1. Салат овощной.	50		0,61	0,99	4,61	29,21	20
капуста		70					
масло растительное		3					
2. Суп картофельный с рыбными консервами.	200		13,72	6,14	25,68	215,13	54-12с
рыбные консервы		50					
картофель		150					
лук		15					
морковь		15					
пшено		5					
3. Мясная котлета (биточки)	70		14,57	9,06	5,99	164,65	282
мясо		80					
лук		20					
яйцо		1/8					

хлеб пшеничный		10					
масло растительное		5					
4. Рожки отварные с поливой	130/40		4,11	6,4	18,1	122,4	204 203
рожки		45					
масло сливочное		4					
мука		5					
лук		15					
морковь		15					
соус		5					
5. Компот из сухофруктов	180		0,2	-	15,4	44,0	349
сухофрукты		10					
сахар		8					
6. Хлеб ржаной	40		3,32	0,28	19,96	85,60	1
Полдник							
1. Яичное суфле	100		2,16	5,32	3,30	69,84	216
молоко		80					
яйцо		1					
масло растительное		2					
2. Кофейный напиток	180		5,22	5,76	18,44	146,04	253
кофе злаковый		2,0					
молоко		160					
сахар		8					
3. Хлеб пшеничный	30						
Итого за день			55,52	54,05	215,71	1759,83	

2 день сад

Наименование блюд	выход	кол-во в граммах	химический состав			калорийность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1. Каша геркулесовая	180		7,17	8,54	24,75	208,56	22
геркулес		25					
молоко		100					
сахар		5					
сливочное масло		5					
2. Кофейный напиток	180		5,93	6,51	18,94	157,25	253
кофе злаковое		2,0					
молоко		150					
сахар		8					
3. Хлеб пшеничный с маслом	35/8		2,85	8,64	16,52	142,9	
2-й завтрак							
Фрукты	200		0,2	0,23	18,44	89,19	
Обед							
1. Щи на мясном бульоне со сметаной	200		10,12	3,80	16,59	140,68	61
куры		90					
капуста		100					
картофель		100					
лук		15					
морковь		15					
масло растительное		2					
сметана		10					
2. Картофельная запеканка с отварной курицей	170		14,09	9,27	35,98	311,71	12
картофель		100					
лук		5					
морковь		5					

масло сливочное		5					
яйцо		1/3					
масло растительное		3					
3. Напиток изюмный с курагой	180		0,35	0,07	15,9	63,52	33
изюм		5					
курага		5					
сахар		10					
4. Хлеб ржаной	40		3,32	0,28	19,96	85,60	
Полдник							
1. Винегрет	120		3,11	10,34	24,21	207,3	43
свекла		80					
картофель		50					
лук		30					
морковь		50					
зеленый горошек		40					
соленые огурцы		15					
масло растительное		5					
2. Хлеб пшеничный	35		20,1	0,39	14,43	68,16	
3. Кисель плодово - ягодный	180		0,02	0,02	10,67	43,18	44
кисель конц.		27					
сахар		5					
Итого за день			55,23	51,81	242,65	1617,04	

3 день сад

Наименование блюд	выход	кол-во в граммах	химический состав			калорийность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1. Сырники (вареники) творожные со сметаной	200/40		17,94	25,12	50,13	477,21	23
творог		120					
сахар		15					
яйцо		¼					
мука		20					
масло растительное		3					
масло сливочное		5					
сметана		40					
2. Какао	170		6,6	6,08	17,01	144,77	35
какао порошок		2,5					
сахар		8					
молоко		180					
3. Хлеб пшеничный с маслом	30/8		2,85	8,64	16,52	142,9	
2-й завтрак							
Фрукты	100		0,3	-	10,20	41,40	
Обед							
1. Салат овощной	50		1,28	0,95	9,02	5,89	34
зеленый горошек		50					
лук		20					
масло растительное		3					
2. Борщ мясной со сметаной	200/10		9,48	8,27	19,15	193,55	3
мясо		40					
картофель		100					
капуста		50					
свекла		80					
лук		20					
морковь		20					

сметана		10					
3. Рыба тушеная с овощами	95		14,17	8,46	6,77	145,74	13
рыба		130					
лук		40					
морковь		50					
мука		5					
масло растительное		4					
4. Рис отварной с подливой	130/30		7,12	14,43	39,47	202,13	40
рис		55					
мука		5					
масло сливочное		5					
лук		10					
морковь		10					
томат		4					
5. Сок фруктовый	200		-	-	23	92,1	
4. Хлеб ржаной	40		3,32	0,28	19,96	85,60	
Полдник							
1. Яйцо	1		0,13	0,11	0,01	1,57	
2. Хлеб пшеничный	30		20,1	0,39	14,43	68,16	
3. Чай с мармеладом	180/30		1,2/2,1	3,4/5,8	30,45/41,56	142,14/151,42	
чай заварка		0,8					
мармелад		30					
Итого за день			59,02	54,1	243,1	1683,7	

4 день сад

Наименование блюд	выход	кол-во в граммах	химический состав			калорийность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1. Каша пшеничная	180		6,72	9,78	32,12	254,01	24
крупы пшеничная		30					
молоко		150					
сахар		3					
масло сливочное		5					
2. Кофейный напиток	180		5,93	6,51	18,94	157,25	38
кофе злаковое		1,5					
молоко		150					
сахар		10					
3. Хлеб пшеничный с маслом	40/8	8	3,32	6,20	19,63	149,76	
2-й завтрак							
Фрукты	200		0,2	0,23	18,44	89,19	
Обед							
1. . Суп с мясными фрикадельками.	200		12,07	16,84	20,73	246,23	4
мясо		50					
картофель		130					
яйцо		1/8					
лук		20					
морковь		20					
масло растительное		2					
2. Овощное рагу с мясом	180		10,15	10,81	14,61	237,52	14
мясо		80					
капуста		160					
картофель		20					
лук		30					
морковь		50					
масло сливочное		5					

масло растительное		3					
кабачковая икра		20					
3. Компот из сухофруктов	180		0,1	-	8,68	35,06	33
сухофрукты		10					
сахар		10					
4. Хлеб ржаной	40		3,32	0,28	19,96	85,60	
Полдник							
1. Пирожок с яйцом	100		5,61	7,41	53,14	289,13	47
молоко		50					
мука		50					
яйцо		½					
дрожжи		1,0					
сахар		5					
масло растительное		5					
2. Молоко	180		4,21	8,11	9,13	121,51	
Итого за день			54,99	57,16	254,26	1701,19	

5 день сад

Наименование блюд	выход	кол-во в граммах	химический состав			калорийность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1. Каша рисовая с яйцом	170/1/2		9,98	10,14	43,15	278,11	25
рис		30					
молоко		150					
сахар		5					
масло сливочное		4					
яйцо		½					
2. Кофейный напиток	200		5,93	6,51	18,94	157,25	38
кофе злаковый		1,5					
молоко		160					
сахар		10					
3. Хлеб пшеничный с маслом	30/8	8	2,85	8,64	16,52	142,9	
2-й завтрак							
Сок фруктовый	125		-	-	12,6	50,4	
Обед							
1. Салат овощной.	55		0,71	5,07	5,11	38,61	46
свекла		80					
масло растительное		5					
2. Вермишель молочная	200		7,97	7,90	36,44	252,20	5
вермишель		15					
молоко		180					
сахар		3					
масло сливочное		1					
3. Гуляш из печени	80		14,42	4,92	13,04	170,16	15
печень		95					
мука		5					
лук		20					

морковь		20					
томатная паста		3					
4. Картофельное пюре	150		4,72	7,06	36,07	195,2	39
картофель		250					
молоко		50					
масло сливочное		5					
3. Компот из сухофруктов	180		0,10	-	6,69	27,1	33
сухофрукты		10					
сахар		10					
4. Хлеб ржаной	40		3,32	0,28	19,96	65,60	
Полдник							
1. Кисломолочный продукт	180		4,60	6,60	8,20	112	
2. Пряник	60		248	3,9	42,96	218,4	
Итого за день			58,15	56,11	221,64	1705,83	

6 день сад

Наименование блюд	выход	кол-во в граммах	химический состав			калорийность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1.Рожки отварные с тертым сыром	180		8,39	13,4	49,84	178,14	26
рожки		50					
масло сливочное		5					
сыр		30					
2. Чай	180		-	-	10,98	49,85	36
чай заварка		0,8					
сахар		13					
3. Хлеб пшеничный с маслом	30/8		2,85	8,64	16,52	142,9	
2-й завтрак							
Сок фруктовый	125		0,81	-	8,01	39,80	
Обед							
1. Суп гороховый с курицей	200		15,32	11,70	47,93	364,58	6
курица		50					
картофель		150					
горох		40					
лук		20					
морковь		20					
масло растительное		5					
2. Голубцы ленивые с мясом	180		13,97	12,38	22,92	249,01	7
мясо		80					
капуста		180					
лук		30					
морковь		50					
масло растительное		5					
масло сливочное		5					

рис		15					
томатный соус		3					
3. Компот из сухофруктов	180		0,12	-	10,96	40,24	33
сухофрукты		10					
сахар		10					
4. Хлеб ржаной	40		3,32	0,28	19,96	85,60	
Полдник							
1. Оладьи с джемом	110/30		6,18	11,66	61,39	450,84	32
мука		55					
молоко		80					
сахар		5					
яйцо		1/3					
масло растительное		5					
дрожжи		1,0					
джем		30					
2. Молоко	200		5,80	7,40	9,40	118,0	
Итого за день			55,2	58,07	213,33	1738,64	

7 день сад

Наименование блюд	выход	кол-во в граммах	химический состав			калорийность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1. Каша гречневая молочная	180		5,28	10,99	35,36	246,12	27
греча		40					
молоко		150					
сахар		3					
масло сливочное		5					
2. Чай	180		0,20	0,05	8,04	33,36	
чай заварка		0,8					
сахар		10					
3. Хлеб пшеничный с маслом	30/8		2,85	8,64	16,52	142,9	
2-й завтрак							
Фрукт	200		0,2	0,23	18,44	89,19	
Обед							
1. Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/10		9,48	8,27	19,15	193,55	7
мясо		90					
картофель		50					
капуста		50					
свекла		80					
лук		20					
морковь		20					
сметана		10					
2. Кулебяка с мясом и рисом	160		16,45	14,33	56,19	412,79	17
мука		55					
дрожжи		1,0					

молоко		50					
сахар		5					
яйцо		0,25					
рис		20					
3. Сок фруктовый	200		-	-	23	92,1	
4. Хлеб ржаной	40		3,32	0,28	19,96	85,60	
Полдник							
1. Яйцо	1		0,13	0,11	0,01	1,57	
2. Напиток кофейный	200		5,93	6,51	18,94	157,25	
кофе злаковый		1,5					
сахар		10					
молоко		/150					
3. Хлеб пшеничный	30		20,1	0,39	14,43	68,16	
Итого за день			55,43	58,04	216,72	1764,71	

8 день сад

Наименование блюд	выход	кол-во в граммах	химический состав			калорийность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1. Запеканка творожно – манная со сгущенным молоком	180/40		13,66	19,5	39,46	380,33	28
творог		120					
сахар		10					
манка		10					
масло сливочное		5					
масло растительное		2					
яйцо		1/4					
сгущенка		40					
2. Какао	180		5,08	6,44	16,07	132,97	35
какао порошок		2,5					
сахар		8					
молоко		200					
3. Хлеб пшеничный с маслом	30/8		2,85	8,64	16,52	142,9	
2-й завтрак							
Фрукт	100		0,3	-	10,2	41,2	
Обед							
1. Салат овощной	50		0,04	0,15	0,08	17,31	34
зеленый горошек		50					
лук		20					
масло растительное		5					
2. Суп сборно – овощной с фасолью на курином бульоне	200		10,2	3,8	16,59	140,68	8

курица		80					
картофель		20					
капуста		80					
фасоль		40					
лук		15					
морковь		15					
масло растительное		3					
3. Картофельное жаркое с курицей	180		14,09	9,27	35,98	311,71	18
картофель		180					
лук		20					
морковь		20					
масло сливочное		3					
4. Компот из сухофруктов	180		0,1	-	8,68	35,06	349
сухофрукты		10					
сахар		10					
5. Хлеб ржаной	40		3,32	0,28	19,96	85,6	
Полдник							
1. Рыба отварная под омлетом	90		6,58	8,98	3,33	167,69	65
рыба		110					
молоко		50					
яйцо		1/2					
масло сливочное		2					
2. Чай с пастилой	180/30		2,1	5,8	41,56	151,12	392
чай заварка		0,8					
пастила		30					
3. Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,10	2
Итого за день			52,11	52,45	219,86	1594,81	

9 день сад

Наименование блюд	выход	кол-во в граммах	химический состав			калорийность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1. Каша манная с мармеладом	180/20		7,91	8,90	45,11	245,91	88
манка		25					
молоко		150					
сахар		3					
масло сливочное		4					
мармелад		20					56
2. Чай	180		0,05	0,4	8,2	33,36	392
чай заварка		1					
сахар		10					
3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/8/25						
хлеб пшеничный		30					
масло		8					
сыр		25					15
2-й завтрак							
Фрукт	200		0,2	0,23	18,44	89,19	
Обед							
1. Щи молочные с яйцом	200		5,96	8,62	22,14	206,69	9
молоко		180					
капуста		100					
картофель		50					
яйцо		1/3					
масло сливочное		1					
морковь		20					
2. Рулет мясной с яйцом	90		18,71	11,06	7,94	172,14	458

мясо		90					
яйцо		1/3					
лук		20					
хлеб пшеничный		10					
3. Греча с подливой	145		3,21	5,95	32,14	112,82	168-
греча		55					-348
масло сливочное		5					
мука		8					
лук		20					
морковь		20					
томатный соус		4					
4. Напиток изюмный с курагой	180		0,38	0,08	16,56	66,16	349
курага		5					
изюм		5					
сахар		10					
5. Хлеб ржаной							
Полдник							
1. Ватрушка сдобная	100		13,14	14,24	91,07	235,68	289
мука		50					
молоко		50					
дрожжи		1					
яйцо		1/3					
сахар		5					
творог		60					
2. Молоко	180		4,22	5,76	8,46	106,2	400
Итого за день			55,42	53,12	206,13	1659,83	

10 день сад

Наименование блюд	выход	кол-во в граммах	химический состав			калорийность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1.Каша пшённая	180		5.14	10.21	29.84	242.22	30
молоко		140					177
пшено		30					
сахар		5					
масло сливочное		5					
2. Кофейный напиток	180		5.93	6.51	18.94	157.25	253
кофе злаковый		1.5					
сахар		10					
молоко		140					
3. Хлеб пшеничный с маслом	40/8		3.32	6.2	19.63	149.76	
2-й завтрак							
Сок фруктовый	125		0,81	-	8.01	39.80	
Обед							
1. Салат овощной.	60		0.61	0,99	4.61	29.21	37
капуста		90					
морковь		10					
масло растительное		5					
2. Суп картофельный рыбный	200		11.78	6.69	29.9	218.29	10
рыба		60					
картофель		100					
лук		20					
морковь		20					

масло растительное		2					
пшено		3					
3.Оладьи из печени	80		9.4	6.81	23.41	178.68	120
печень		950					
молоко		40					
мука		10					
яйцо		1/3					
масло растительное		3					
4. Картофельное пюре	140		4.72	5.34	36.07	198.2	321
картофель		200					
масло сливочное		5					
молоко		40					
5. Компот из сухофруктов	180		0.1	-	8.68	36.06	349
сухофрукты		10					
сахар		15					
6. Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14.94	64.20	1
Полдник							
1. Кисломолочный продукт	150/20		30.04	10.18	70.38	120.8	
вафли		20					35
Кисломолочный продукт		150					386
Итого за день			54.09	50.47	211.65	1800.46	