

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №14 «Золушка»  
Моргаушского муниципального округа Чувашской Республики**

DN: E=uc\_fk@roskazna.ru, S=77  
=7710568760, =1047797019830,  
STREET="", C=RU, O="", CN="6", 1",  
: 17 2024 . 16:05:54

Утверждено  
приказом МБДОУ «Детский сад №14  
«Золушка» Моргаушского муниципального округа ЧР  
№03 от «17» января 2024 г

**Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей от 3-7 лет  
на осенне-зимний сезон**

Десятидневное меню соответствует СанПин 2.3/2.4.3590-20  
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».  
Меню составлено по программе Тамова М.Ю.

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
<b>Завтрак 1</b>	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,282	9,378	22,5	200,142	66(Б)
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	414
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	6
Итого за завтрак		390	19,162	14,518	44,1	420,282	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	45	1,395	0,09	2,925	18	10
	Щи со сметаной на курином бульоне	200	10,376	9,86	16,356	203,424	73
	Курица отварная	70	15,582	9,947	0	162,729	317
	Картофельное пюре	140	3,038	4,368	7,504	115,64	339
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	394
Итого за обед		655	31,431	24,265	53,745	607,233	
<b>Полдник</b>	Суп молочный с вермишелью	160	5,28	7,2	16,512	149,632	100
	Кисель	200	0	0	19,6	80	396
Итого за полдник		360	5,28	7,2	36,112	229,632	
<b>На весь день</b>	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	147(Б)
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого		100	6,07	1,57	43,095	201,715	
Итого за день		1605	62,343	47,953	186,852	1505,862	

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
<b>Завтрак 1</b>	Сырники творожные	180					245
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	416
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	6
Итого за завтрак		390	14,5	6,5	22,46	244,62	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	418
Итого за завтрак 2		100	1	0,2	20,2	92	
<b>Обед</b>	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	50	0,55	3,575	2,25	44,345	14
	Рассольник на мясном бульоне	200	3,38	1,9	12,24	94,74	82
	Голубцы ленивые	80	5,848	5,856	7,472	106,568	94(Б)
	Пюре картофельное	140	3,038	4,368	7,504	115,64	339
	Напиток из изюма	200	1,04	0	26,96	107,44	394
Итого за обед		670	13,856	15,699	56,426	468,733	
<b>Полдник</b>	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	151(Б)
	Винегрет с растительным маслом	60	0,966	3,114	5,04	54,906	46
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	411
Итого за полдник		280	17,066	8,474	31,24	198,186	
<b>На весь день</b>	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	147(Б)
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого		100	6,07	1,57	43,095	201,715	
Итого за день		1540	52,492	32,443	173,421	1205,254	

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
<b>Завтрак 1</b>	Каша манная молочная	170	5,1	6,97	24,905	182,75	65(Б)
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	413
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	6
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,8	7
Итого за завтрак		395	20,42	14,33	42,705	419,63	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Обед</b>	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,43	3,55	1,305	38,645	13
	Борщ на курином бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	63
	Гуляш из отварного мяса	70	9,212	6,594	1,897	103,299	293
	Вермишель с маслом	140	5,46	5,74	29,176	193,542	335
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	394
Итого за обед		660	19,222	17,624	64,758	507,906	
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная с изюмом	150	21,24	14,58	17,715	290,265	251
	Молоко стерилизованное	200	5,6	6,4	8,2	112	419
Итого за полдник		350	26,84	20,98	25,915	402,265	
<b>На весь день</b>	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	147(Б)
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого		100	6,07	1,57	43,095	201,715	
Итого за день		1605	72,952	54,904	186,273	1578,516	

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
<b>Завтрак 1</b>	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,436	8,964	28,188	215,406	72(Б)
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	414
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	6
Итого за завтрак		390	18,316	14,104	49,788	435,546	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	418
Итого за завтрак 2		100	1	0,2	20,2	92	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты с репчатым луком и растительным маслом	50	0,75	2,25	3,5	37,5	18(Б)
	Суп гороховый	200	5,72	0,48	16,12	101,88	87
	Гренки для супа	15	2,28	0,24	14,58	71,4	123
	Котлеты рыбные паровые	80	20,28	0,712	5,176	100,728	273
	Пюре картофельное	140	3,038	4,368	7,504	115,64	339
	Лимонный напиток	200	0,1	0	18,9	73	139(Б)
Итого за обед		685	32,168	8,05	65,78	500,148	
<b>Полдник</b>	Овощное рагу	150	3,75	8,085	14,445	126,315	148
	Кисломолочный напиток с сахаром	200	5,44	6,4	13,94	138,4	420
		350	9,19	14,485	28,385	264,715	
Итого за полдник	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	147(Б)
<b>На весь день</b>	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого		100	6,07	1,57	43,095	201,715	
Итого за день		1625	66,744	38,409	207,248	1494,124	

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
<b>Завтрак 1</b>	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	5,994	9,9	20,376	194,796	69(Б)
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	413
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	6
Итого за завтрак		390	17,414	13,24	38,176	378,876	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Обед</b>	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	50	0,49	3,565	1,9	47,15	15
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3,78	2	15,5	112,52	83
	Жаркое по-домашнему	150	7,965	8,145	14,55	191,638	292
	Напиток из чернослива	200	1,04	0	26,96	107,44	394
Итого за обед		600	13,275	13,71	58,91	458,748	
<b>Полдник</b>	Булочка сдобная	90	6,696	6,804	43,002	260,001	449
	Молоко стерилизованное	200	5,6	6,4	8,2	112	419
Итого за полдник		290	12,296	13,204	51,202	372,001	
<b>На весь день</b>	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	147(Б)
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого		100	6,07	1,57	43,095	201,715	
Итого за день		1480	49,455	42,124	201,183	1458,34	

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
<b>Завтрак 1</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,56	5,526	31,32	199,206	64(Б)
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	416
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	6
Итого за завтрак		390	22,06	12,026	53,78	443,826	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	418
Итого за завтрак 2		100	1	0,2	20,2	92	
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	45	1,395	0,09	2,925	18	10
	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,68	95
	Тефтели мясо- крупяные (ежики)	70	8,848	6,643	4,529	118,111	304
	Капуста тушенная	130	2,756	5,824	6,045	103,74	143
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	394
Итого за обед		645	22,179	14,637	53,779	467,971	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	80	8,384	8,72	26,488	229,84	441
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	413
Итого за полдник		280	11,504	11,96	44,188	339,12	
<b>На весь день</b>	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	147(Б)
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого		100	6,07	1,57	43,095	201,715	
Итого за день		1515	62,813	40,393	215,042	1544,632	

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак 1	Макаронные изделия с тертым сыром	150	10,71	11,04	29,22	271,935	220
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	414
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	6
Итого за завтрак		360	23,59	16,18	50,82	492,075	
Завтрак 2	Банан	100	0,5	1,5	21	96	386
Итого за завтрак 2		100	0,5	1,5	21	96	
Обед	Томаты свежие с растительным маслом	50	0,515	3,59	1,775	42,685	14
	Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,5	8,36	61,2	41(Б)
	Гуляш из отварного мяса	70	9,212	6,594	1,897	103,299	293
	Пюре картофельное	140	3,038	4,368	7,504	115,64	339
	Лимонный напиток	200	0,1	0	18,9	73	139(Б)
Итого за обед		660	16,305	15,052	38,436	395,824	
Полдник	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	229
	Кисель	200	0	0	19,6	80	396
	Вафли	24	0,7008	0,7992	18,6	85,0008	152(Б)
Итого за полдник		324	8,5508	9,8592	41,41	289,9308	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	108,215	147(Б)
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого		100	6,07	1,57	43,095	202,715	
Итого за день		1544	55,0158	44,1612	194,761	1476,545	



День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,084	9,378	23,274	202,446	70(Б)
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,25	413
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	6
Итого за завтрак		390	17,504	12,718	41,074	386,496	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	418
Итого за завтрак 2		100	1	0,2	20,2	92	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,43	3,55	1,305	38,645	13
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	3,74	1,7	10,18	72,82	46(Б)
	Плов из риса с куриным мясом	150	3,615	4,77	42,66	229,08	321
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	394
Итого за обед		600	8,825	10,02	81,105	447,985	
Полдник	Суфле творожное	150	21,45	13,455	18,42	289,2	84(Б)
	Молоко стерилизованное	200	5,6	6,4	8,2	112	419
Итого за полдник		350	27,05	19,855	26,62	401,2	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	147(Б)
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого		100	6,07	1,57	43,095	201,715	
Итого за день		1540	60,449	44,363	212,094	1529,396	

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 Завтрак 1	Каша из пшена и риса молочная жидкая	170	5,688	9,162	23,706	200,844	68(Б)
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	416
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	6
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,8	7
Итого за завтрак		395	24,088	19,682	46,166	498,264	
Завтрак 2	Банан	100	0,5	1,5	21	96	386
Итого за завтрак 2		100	0,5	1,5	21	96	
Обед	Салат из квашеной капусты с репчатым луком и растительным маслом	50	0,75	2,25	3,5	37,5	18(Б)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	85,64	88
	Тефтели из рыбы	80	9,312	3,568	6,425	93,344	276
	Пюре картофельное	140	3,038	4,368	7,504	115,64	339
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	394
Итого за обед		670	17,62	10,726	58,909	439,564	
Полдник	Булочка сдобная	90	6,696	6,84	43,002	260,001	449
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	412
Итого за полдник		290	6,916	10,9	56,302	312,581	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	147(Б)
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого		100	6,07	1,57	43,095	201,715	
Итого за день		1555	55,194	44,378	225,472	1548,124	

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак 1	Суп молочный с крупяными изделиями	200	4,82	5,08	16,84	132,4	101
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	413
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	6
Итого за завтрак		410	16,24	8,42	34,64	316,48	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	418
Итого за завтрак 2		100	1	0,2	20,2	92	
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	50	0,575	3,56	1,72	41,79	15
	Суп с клецками на курином бульоне	200	5,1	1,72	16,9	114,24	128
	Котлета мясная, рубленая, запеченая	50	5,72	0,585	4,055	97,255	298
	Овощи тушеные	130	2,652	4,277	17,303	140,153	54(Б)
	Напиток из кураги	200	1,04	0	26,96	107,44	126
Итого за обед		630	15,087	10,142	66,938	500,878	
Полдник	Ватрушки с повидлом	80	5,2	8,54	29,94	213,58	441
	Молоко стерилизованное	200	5,6	6,4	8,2	112	419
Итого за полдник		280	10,8	14,94	38,14	325,58	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	147(Б)
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого		100	6,07	1,57	43,095	201,715	
Итого за день		1520	49,197	35,272	203,013	1436,653	

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
<b>Итого за весь период</b>	586,6548	424,4002	2005,359	14777,4458
<b>Среднее значение за период</b>	58,66548	42,44002	200,5359	1477,74458
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	3,969 4%	2,872 3%	13,570 14%	