

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 23  
«Ромашка»



**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ № 23

Р.М. Кадырова

«02» сентября 2024 год

**Примерное десятидневное меню  
для воспитанников  
(группы от 3 до 7 лет)  
Период (сентябрь, октябрь, ноябрь)**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 1 Понедельник</b>							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	100	8,6	13,4	2,3	163,1	60/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135/1
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Второй завтрак	Напиток" Витоша"	100	0	0	9,7	3,36	188
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>14,8</b>	<b>17,26</b>	<b>48,56</b>	<b>350,26</b>	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Щи из свежей капусты	150	1,1	2,9	4,7	49,8	22
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,36	180
	Макаронные изделия отварные	120	4,5	0,5	23,2	116	50
	Гуляш из говядины	80	13,8	14,6	2,8	198	99/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
	<b>Итого за обед</b>		<b>646</b>	<b>24,47</b>	<b>23,6</b>	<b>85,59</b>	<b>539,72</b>
Полдник	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	110
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	181
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81	133
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>445</b>	<b>8,58</b>	<b>15,95</b>	<b>52,51</b>	<b>294,98</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	"Гребешок" с повидлом	60	6	3,9	49,4	257	154
<b>Итого за ужин</b>		<b>210</b>	<b>10,4</b>	<b>7,7</b>	<b>56,6</b>	<b>337</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1741</b>	<b>58,25</b>	<b>64,51</b>	<b>243,26</b>	<b>1521,96</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 2 Вторник</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,9	7,1	26,9	213	44
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81	133
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>11,79</b>	<b>11,27</b>	<b>54,46</b>	<b>384</b>	
Обед	Салат из капусты с морковью	40	0,6	1,9	3,7	35,2	15
	Рассольник" Ленинградский"	150	1,2	3,2	9,8	97	21
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,36	180
	Картофельная запеканка с мясом	150	17,5	17,6	14,2	285	94
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	136
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
	<b>Итого за обед</b>		<b>616</b>	<b>25,47</b>	<b>25,9</b>	<b>83,39</b>	<b>577,72</b>
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,3	18,9	146	28/2
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>449</b>	<b>11,13</b>	<b>7,92</b>	<b>51,34</b>	<b>257,93</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Пирожок с капустой	70	7,86	8,18	24,83	204	148/161
<b>Итого за ужин</b>		<b>220</b>	<b>12,26</b>	<b>11,98</b>	<b>32,03</b>	<b>284</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1635</b>	<b>60,65</b>	<b>57,07</b>	<b>221,22</b>	<b>1503,65</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 3 Среда</b>							
Завтрак	Каша из геркулеса молочная с маслом	150	5,4	7,1	21,6	171,3	42
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	134/1
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Второй завтрак	Напиток "Витоша"	100	0	0	9,7	3,36	188
<b>Итого за завтрак</b>		<b>499</b>	<b>15,7</b>	<b>14,96</b>	<b>83,56</b>	<b>496,46</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	5,9	2,9	9,1	86,1	24/2
	Сложный гарнир	120	2,5	4,6	25,4	105	103
	Биточки куриные	80	12	8,6	7,4	150,9	98/1
	Компот из сухофруктов	200					137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>24,2</b>	<b>16,5</b>	<b>66,2</b>	<b>343,16</b>	
Полдник	Суп- пюре из картофеля	200	4	5,2	20	141	27
	Гренки пшеничные	20	2,3	0,2	13,9	66,8	172
	Чай с сахаром	200	0,09	0	1,3	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>460</b>	<b>9,43</b>	<b>5,72</b>	<b>54,64</b>	<b>288,73</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Булочка "Домашняя"	60	4,5	7,8	36,2	233	141
<b>Итого за ужин</b>		<b>210</b>	<b>8,9</b>	<b>11,6</b>	<b>43,4</b>	<b>313</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1769</b>	<b>58,23</b>	<b>48,78</b>	<b>247,8</b>	<b>1441,35</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 4 Четверг</b>							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	4,7	5,6	23,1	162	47
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135/1
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>13,44</b>	<b>11,76</b>	<b>59,8</b>	<b>377,2</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,6	9,1	64,8	29/2
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,36	180
	Картофельное пюре	120	2,5	6,6	13,1	110	106
	Голубцы ленивые	80	6,8	6,7	3,2	100	91/1
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	136/1
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
<b>Итого за обед</b>		<b>626</b>	<b>16,85</b>	<b>19,1</b>	<b>81,09</b>	<b>435,32</b>	
	Капуста тушеная	120	4,4	4,3	4,7	76	109
	Суфле рыбное	80	13	4	2	94	80
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>440</b>	<b>20,53</b>	<b>8,62</b>	<b>39,14</b>	<b>250,93</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	140
<b>Итого за ужин</b>		<b>210</b>	<b>8,5</b>	<b>11,1</b>	<b>46,5</b>	<b>319</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1686</b>	<b>59,32</b>	<b>50,58</b>	<b>226,53</b>	<b>1382,45</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 5 Пятница</b>							
Завтрак	Запеканка творожная	120	19,2	20,2	19,1	340	71
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	96	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>27,56</b>	<b>26,61</b>	<b>72,46</b>	<b>619,8</b>	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,6	1,9	3,7	35,2	15
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	3	6,4	57	31/2
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,4	180
	Греча отварная	100	5,7	5,3	24,8	168,7	40
	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	87
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	94	137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
	<b>Итого за обед</b>		<b>666</b>	<b>25,47</b>	<b>25,3</b>	<b>90,49</b>	<b>560,46</b>
Полдник	Макаронные изделия отварные	120	4,5	0,5	23,2	116	50
	Икра морковная	50	1,2	3,55	5,2	57,5	19
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>410</b>	<b>8,83</b>	<b>4,37</b>	<b>60,84</b>	<b>254,43</b>	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,09	0	1,3	80	132
	Печенье, вафли	50	2,8	11,9	32,6	253,8	182/183
<b>Итого за ужин</b>		<b>250</b>	<b>2,89</b>	<b>11,9</b>	<b>33,9</b>	<b>333,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1366</b>	<b>37,79</b>	<b>43,47</b>	<b>188,93</b>	<b>1183,89</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 6 Понедельник</b>							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	5,4	5	30	185,2	45
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Второй завтрак	Напиток "Витоша"	100	0	0	9,7	3,36	188
<b>Итого за завтрак</b>		<b>499</b>	<b>13,9</b>	<b>11,16</b>	<b>76,26</b>	<b>403,36</b>	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Щи из капусты с картофелем	150	1,1	2,9	4,7	49,8	22/2
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,36	180
	Плов из говядины	150	11,3	11,2	29,5	264	96
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
	<b>Итого за обед</b>		<b>616</b>	<b>18,27</b>	<b>21,3</b>	<b>91,29</b>	<b>514,72</b>
Полдник	Огурец соленый порционный	40	0	0	1,5	25	189
	Картофельное пюре	120	2,5	6,6	13,1	110	106
	Кнели рыбные припущенные	60	9,5	4,7	1,9	88,2	79
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>460</b>	<b>15,13</b>	<b>11,62</b>	<b>48,94</b>	<b>304,13</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Шанежка наливная с яйцом	60	5,5	2,2	28,5	156	142/1
<b>Итого за ужин</b>		<b>210</b>	<b>9,9</b>	<b>6</b>	<b>35,7</b>	<b>236</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1785</b>	<b>57,2</b>	<b>50,08</b>	<b>252,19</b>	<b>1458,21</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 7 Вторник</b>							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом	150	4,4	9	20	171	48
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81	133
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>11,44</b>	<b>13,76</b>	<b>56,7</b>	<b>388,2</b>	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,6	1,9	3,7	35,2	15
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	11,3	66,8	23/2
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,36	180
	Жаркое по домашнему	180	21,3	19	13,6	310,1	92/1
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	136
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
<b>Итого за обед</b>		<b>626</b>	<b>28,87</b>	<b>24,2</b>	<b>82,09</b>	<b>547,62</b>	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	150	22,6	17,2	21,6	333	70
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>25,73</b>	<b>17,52</b>	<b>54,04</b>	<b>413,93</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Батон с повидлом	60	3,06	1,16	32,6	154,4	177/184
<b>Итого за ужин</b>		<b>210</b>	<b>7,46</b>	<b>4,96</b>	<b>39,8</b>	<b>234,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1636</b>	<b>73,5</b>	<b>60,44</b>	<b>232,63</b>	<b>1584,15</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 8 Среда</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,9	6,2	26,3	185	46
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	134
	Сыр порционный	9	2,6	2,6	0	34,3	170
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Второй завтрак	Напиток " Витоша"	100	0	0	9,7	3,36	188
<b>Итого за завтрак</b>		<b>499</b>	<b>16,5</b>	<b>14,36</b>	<b>88,26</b>	<b>513,46</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	5,9	49	9,1	86,1	24
	Сложный гарнир	120	2,5	4,6	25,4	105	103
	Котлета куриная	80	12	8,6	7,4	150,9	98/1
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27	110	137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>24,8</b>	<b>62,6</b>	<b>93,2</b>	<b>453,16</b>	
Полдник	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	110
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81	133
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>460</b>	<b>11,08</b>	<b>14,62</b>	<b>52,58</b>	<b>293,33</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	131/1
	Булочка" Дорожная"	60	4	8,3	33,5	226	143
<b>Итого за ужин</b>		<b>260</b>	<b>9,8</b>	<b>13,3</b>	<b>43,1</b>	<b>332</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1819</b>	<b>62,18</b>	<b>104,88</b>	<b>277,14</b>	<b>1591,95</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 9 Четверг</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	43,3	59,5	190,2	146,9	49
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>52,04</b>	<b>65,66</b>	<b>226,9</b>	<b>362,1</b>	
Обед	Суп-пюре из картофеля	200	4	5,2	20	141	27
	Гренки пшеничные	20	2,3	0,2	13,9	66,8	172
	Капуста тушеная с мясом	200	9	7,5	7,36	255	86
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	136
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>20,5</b>	<b>13,3</b>	<b>94,56</b>	<b>585,96</b>	
Полдник	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Суфле "Рыбка" с рисом	80	11	11	1,1	145,6	77/1
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>14,73</b>	<b>15,32</b>	<b>36,94</b>	<b>278,93</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Шанежка с картофелем	60	6,3	6,2	33,2	214	147
<b>Итого за ужин</b>		<b>210</b>	<b>10,7</b>	<b>10</b>	<b>40,4</b>	<b>294</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1650</b>	<b>97,97</b>	<b>104,28</b>	<b>398,8</b>	<b>1520,99</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 10 Пятница</b>							
Завтрак	Запеканка творожная	120	19,2	20,2	19,1	340	71
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	96	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>27,56</b>	<b>26,61</b>	<b>72,46</b>	<b>619,8</b>	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,8	4	2,4	49	2
	Свекольник	150	1,3	2,7	7,2	58,2	32/2
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,36	180
	Картофельное пюре	120	2,5	6,6	13,1	110	106
	Шницель из курицы	80	12	8,6	7,4	150,9	98
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
<b>Итого за обед</b>		<b>666</b>	<b>21,87</b>	<b>25,1</b>	<b>83,79</b>	<b>516,62</b>	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,3	18,9	146	28/2
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Чай с сахаром	200	0,09	0	1,3	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>449</b>	<b>11,13</b>	<b>7,92</b>	<b>39,64</b>	<b>257,93</b>	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Печенье, вафли	60	4,6	7,2	44,6	131	182
<b>Итого за ужин</b>		<b>260</b>	<b>4,69</b>	<b>7,2</b>	<b>57,6</b>	<b>211</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>740</b>	<b>39,09</b>	<b>34,53</b>	<b>173,8</b>	<b>832,89</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533149

Владелец Бекетова Наталья Игоревна

Действителен с 06.02.2024 по 05.02.2025