

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом по Станиченскому детскому саду  
от «02» августа 2024 года № 38  
Заведующий детским садом  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Ярцева

**Десятидневное меню**  
для организации питания детей  
от 3-х до 7-ми лет  
в муниципальном бюджетном дошкольном  
образовательном учреждении  
«Станиченский детский сад»  
Алексеевского городского округа

**МЕНЮ**  
**10-ти дневное для детей дошкольного возраста**  
**(САНПИН 2.3/2.4.3590-20)**

**1 ДЕНЬ**

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность ( ккал)
	<b>Завтрак</b>					
221	Каша манная молочная	200	7,8	17,9	57,1	406
3	Булка с маслом	30/7	2	8,6	10,3	94
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>10</b>	<b>26,5</b>	<b>81,4</b>	<b>556</b>
	<b>2й завтрак</b>					
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
10.1.5	Печенье	40	8,2	4,6	26,4	188
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>8,6</b>	<b>4,6</b>	<b>36,2</b>	<b>230</b>
	<b>Обед</b>					
77	Икра кабачковая	60	1	4,5	-	48
54-3з	( Огурец свежий)*	60	0,6	0,1	1,4	8,5
135	Суп овощной	200	2,2	4,4	12,4	99
305,373	Фрикадельки в сметано-томатном соусе	80/30	15,6	23,5	25,8	206
297	Каша гречневая	150	11,8	8,2	48	270
874	Кисель из сухофруктов	200	0,3	-	24,4	96,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>35,1</b>	<b>41,3</b>	<b>134</b>	<b>832,7</b>
	<b>Полдник</b>					
10	Салат из зелёного горошка	60	5,5	0,5	7,3	58
340	Омлет натуральный	80	11,5	9	2,3	120
689	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	5	21,2	152
Пром	Батон нарезной	30	3,9	0,5	24	117,8
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>25,5</b>	<b>15</b>	<b>54,8</b>	<b>447,8</b>
	<b>Ужин</b>					
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
Пром	Кефир	200	7,2	5,8	7,6	120,6
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>10</b>	<b>6,2</b>	<b>24,5</b>	<b>203,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2097</b>	<b>89,2</b>	<b>93,6</b>	<b>330,9</b>	<b>2269,7</b>

## 2 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность ( ккал)
<b>Завтрак</b>						
161	Суп молочный вермишелевый	200	5,6	5	19,7	212
3	Булка с маслом	30/7	2	8,6	10,3	94
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>7,8</b>	<b>13,6</b>	<b>44</b>	<b>362</b>
<b>2й завтрак</b>						
140	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>
<b>Обед</b>						
50	Салат из свеклы с маслом	60	1,6	2,5	3,8	53,4
54-3з	( Огурец свежий)*	60	0,6	0,1	1,4	8,5
124	Щи из св. кап. с карт/смет	200/10	2	4,3	10	88
492	Плов рисовый из птицы	200	12,1	11,9	27	240
638	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	24,4	96,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>20,2</b>	<b>19,4</b>	<b>88,6</b>	<b>591,1</b>
<b>Полдник</b>						
372	Рыба запеченная	80	19,5	4,8	4,2	137,4
160	Картофель тушеный	150	2,7	5,9	13,7	119
693	Какао с молоком	200	6,2	6,2	22,4	190
Пром	Батон нарезной	30	3,9	0,5	24	117,8
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>32,3</b>	<b>17,4</b>	<b>64,3</b>	<b>564,2</b>
<b>Ужин</b>						
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
Пром	Кефир	200	7,2	5,8	7,6	120,6
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>10</b>	<b>6,2</b>	<b>24,5</b>	<b>203,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1997</b>	<b>70,7</b>	<b>56,6</b>	<b>231,2</b>	<b>1767,5</b>

### 3 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
<b>Завтрак</b>						
168	Каша молочная « Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
15	Булка с сыром	30/15	3,6	4,8	10,1	114,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>8,8</b>	<b>10,6</b>	<b>48,2</b>	<b>339,3</b>
<b>2й завтрак</b>						
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
10.1.5	Вафли	40	1,5	12,2	25	217
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>1,9</b>	<b>12,2</b>	<b>34,8</b>	<b>259</b>
<b>Обед</b>						
20	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,00	1,5	36,6
25	( Помидор свежий)*	60	0,6	1,8	2,2	51,2
88	Суп гороховый	200	4,8	2,2	17,8	106,4
262, 373	Сердце тушеное в сметано-томатном соусе	70/30	10,6	12,3	9,8	148
520	Картофельное пюре	150	3,7	4,8	36,5	203,5
638	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	24,4	96,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>24,1</b>	<b>24,7</b>	<b>114,2</b>	<b>746,9</b>
<b>Полдник</b>						
42	Вареники ленивые со сметаной	150/20	17,8	18,6	39	322
689	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	5	21,2	152
Пром	Батон нарезной	30	3,9	0,5	24	117,8
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>26,3</b>	<b>24,1</b>	<b>84,2</b>	<b>591,8</b>
<b>Ужин</b>						
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
Пром	Кефир	200	7,2	5,8	7,6	120,6
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>10</b>	<b>6,2</b>	<b>24,5</b>	<b>203,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2125</b>	<b>71,1</b>	<b>77,8</b>	<b>305,9</b>	<b>2140,2</b>

## 4 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
<b>Завтрак</b>						
221	Каша пшенная молочная	200	7,8	17,9	57,1	406
3	Бутерброд с маслом	30/7	2	8,6	10,3	94
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>10</b>	<b>26,5</b>	<b>81,4</b>	<b>556</b>
<b>2й завтрак</b>						
140	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>
<b>Обед</b>						
71	Винегрет овощной	60	1,4	10	6,8	124
25	(Помидор свежий)*	60	0,6	1,8	2,2	51,2
85	Свекольник / со сметаной	200/10	2,1	4,6	13,1	102
309	Рыба тушеная с овощами	80	15,9	8,7	8,8	157,4
210	Капуста тушеная	150	2,9	6	13,7	122
685	Напиток из сока	200	0,2	-	25	105,2
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>26,7</b>	<b>31,7</b>	<b>91,6</b>	<b>766,2</b>
<b>Полдник</b>						
726	Блины дрожжевые со сметаной	100/20	3	10	30	240
689	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	5	21,2	152
Пром	Батон нарезной	30	3,9	0,5	24	117,8
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>11,5</b>	<b>15,5</b>	<b>75,2</b>	<b>509,8</b>
<b>Ужин</b>						
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
Пром	Кефир	200	7,2	5,8	7,6	120,6
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>10</b>	<b>6,2</b>	<b>24,5</b>	<b>203,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1917</b>	<b>58,6</b>	<b>79,9</b>	<b>282,5</b>	<b>2082,2</b>

## 5 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	*Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
<b>Завтрак</b>						
161	Суп молочный гречневый	200	6,2	7,9	23,2	188
3	Бутерброд с маслом	30/7	2	8,6	10,3	94
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>8,4</b>	<b>16,5</b>	<b>47,5</b>	<b>338</b>
<b>2 й завтрак</b>						
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
10.1.7	Конфета	30	0,3	0,2	12,2	32,7
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>22</b>	<b>74,7</b>
<b>Обед</b>						
21	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,8	6,1	4,7	76,1
15	(Салат из свежих огурцов и помидор)*	60	0,6	3,7	1,8	42,8
110	Борщ из св кап. с карт /смет.	200/10	2	5,2	13,1	106
487	Птица отварная	80	13,8	11,9	0,4	135
297	Каша пшениная	150	2,8	4,5	16	117
282	Лимонный напиток	200	0,2	-	24,4	96
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>23,8</b>	<b>32</b>	<b>82,4</b>	<b>677,3</b>
<b>Полдник</b>						
131	Яйцо вареное	40 (1шт)	12,7	11,5	0,7	157
12	Салат из кукурузы с луком	60	4,9	7,2	28,5	198
689	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	5	21,2	152
Пром	Батон нарезной	30	3,9	0,5	24	117,8
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>26,1</b>	<b>24,2</b>	<b>74,4</b>	<b>624,8</b>
<b>Ужин</b>						
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
Пром	Кефир	200	7,2	5,8	7,6	120,6
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>10</b>	<b>6,2</b>	<b>24,5</b>	<b>203,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2027</b>	<b>69</b>	<b>79,1</b>	<b>250,8</b>	<b>1918</b>

## 6 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
	<b>Завтрак</b>					
314	Плов рисовый с изюмом	150	6,6	3	27,8	163,5
15	Бутерброд с сыром	30/15	3,6	4,8	10,1	114,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>10,4</b>	<b>7,8</b>	<b>51,9</b>	<b>333,9</b>
	<b>2й завтрак</b>					
140	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>
	<b>Обед</b>					
77	Икра кабачковая	60	1,4	4,5	-	48
110	Борщ из св кап. со смет	200/10	1,6	5,2	13,1	106
171	Котлета мясная	80	11,1	10,4	4,3	155,4
520	Картофельное пюре	150	3,7	4,8	36,5	203,5
638	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	24,4	96,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>21,7</b>	<b>25,5</b>	<b>100,3</b>	<b>714,1</b>
	<b>Полдник</b>					
359	Сырники творожные со сметаной	150/20	16,3	10,7	23	273
689	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	5	21,2	152
Пром	Батон нарезной	30	3,9	0,5	24	117,8
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>24,8</b>	<b>16,2</b>	<b>68,2</b>	<b>542,8</b>
	<b>Ужин</b>					
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
Пром	Кефир	200	7,2	5,8	7,6	120,6
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>10</b>	<b>6,2</b>	<b>24,5</b>	<b>203,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1865</b>	<b>67,3</b>	<b>55,7</b>	<b>254,7</b>	<b>1841</b>

## 7 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность ( ккал)
	<b>Завтрак</b>					
221	Каша манная молочная	200	7,8	17,9	57,1	406
3	Бутерброд с маслом	30/7	2	8,6	10,3	94
686	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,2	-	15,2	59
	<b>Итого:</b>	<b>447</b>	<b>10</b>	<b>26,5</b>	<b>82,6</b>	<b>559</b>
	<b>2й завтрак</b>					
140	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>
	<b>Обед</b>					
50	Салат из свеклы	60	1,6	2,5	3,8	53,4
54-3з	( Огурец свежий)*	60	0,6	0,1	1,4	8,5
138	Суп пшенный	200	2,5	3	18,3	113
487	Птица отварная	80	13,8	11,9	0,4	135
332	Макаронные изд. отварные	150	3,5	3,2	21,6	139
874	Кисель из сухофруктов	200	0,3	-	24,4	96,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>25,9</b>	<b>21,3</b>	<b>91,9</b>	<b>650,1</b>
	<b>Полдник</b>					
160	Картофель тушеный	150	2,7	5,9	13,7	119
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	11	52,2
741	Ватрушка с повидлом	60/30	7,1	6,7	61,4	320,2
693	Какао с молоком	200	6,2	6,2	22,4	190
	<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>17,8</b>	<b>19,1</b>	<b>108,5</b>	<b>681,4</b>
	<b>Ужин</b>					
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
Пром	Кефир	200	7,2	5,8	7,6	120,6
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>10</b>	<b>6,2</b>	<b>24,5</b>	<b>203,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2032</b>	<b>64,1</b>	<b>73,1</b>	<b>317,3</b>	<b>2140,7</b>



## 8 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
<b>Завтрак</b>						
333	Макар изделия отвар. /с сыром	150	5,4	6,1	21,3	167
3	Бутерброд с маслом	30/7	2	8,6	10,3	94
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	<b>Итого:</b>	<b>387</b>	<b>7,6</b>	<b>14,7</b>	<b>45,6</b>	<b>317</b>
<b>2й завтрак</b>						
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
10.1.5	Вафли	40	1,5	12,2	25	217
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>1,9</b>	<b>12,2</b>	<b>34,8</b>	<b>259</b>
<b>Обед</b>						
21	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,8	6,1	4,7	76,1
15	(Салат из свежих огурцов и помидор)*	60	0,6	3,7	1,8	42,8
280	Борщ с фасолью	200/10	3,5	5,1	14,2	117
468,372	Оладьи печеночные в сметанном соусе	80/15	18,6	16,4	7,7	252,3
520	Картофельное пюре	150	3,7	4,8	36,5	203,5
638	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	24,4	96,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>31,1</b>	<b>36,7</b>	<b>111,3</b>	<b>892,9</b>
<b>Полдник</b>						
340	Омлет натуральный	80	11,5	9	2,3	120
210	Капуста тушеная	150	2,9	6	13,7	122
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
689	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	5	21,2	152
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>21,8</b>	<b>20,4</b>	<b>54,1</b>	<b>476,6</b>
<b>Ужин</b>						
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
Пром	Кефир	200	7,2	5,8	7,6	120,6
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>10</b>	<b>6,2</b>	<b>24,5</b>	<b>203,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2122</b>	<b>72,4</b>	<b>90,2</b>	<b>270,3</b>	<b>2148,7</b>

## 9 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность ( ккал)
<b>Завтрак</b>						
221	Каша рисовая молочная	200	7,8	17,9	57,1	406
3	Бутерброд с маслом	30/7	2	8,6	10,3	94
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>10</b>	<b>26,5</b>	<b>81,4</b>	<b>556</b>
<b>2й завтрак</b>						
140	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>
<b>Обед</b>						
20	Салат из соленого огурца с луком	60	0,5	3	1,5	36,6
25	( Помидор свежий)*	60	0,6	1,8	2,2	51,2
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	2,2	24,1	122
298,373	Формовые ленивые голубцы в томатно-сметанном соусе	75/30	6,4	9,8	13,3	170
297	Каша гречневая с маслом	150	4,7	3,2	25,6	144
282	Лимонный напиток	200	0,2	-	24,4	96
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>20</b>	<b>20,6</b>	<b>113,1</b>	<b>724,2</b>
<b>Полдник</b>						
726	Блины дрожжевые со сметаной	100/20	3	10	30	240
Пром	Батон нарезной	30	3,9	0,5	24	117,8
689	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	5	21,2	152
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>11,5</b>	<b>15,5</b>	<b>75,2</b>	<b>509,8</b>
<b>Ужин</b>						
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
Пром	Кефир	200	7,2	5,8	7,6	120,6
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>10</b>	<b>6,2</b>	<b>24,5</b>	<b>203,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1932</b>	<b>51,9</b>	<b>68,8</b>	<b>304</b>	<b>2040,2</b>

## 10 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность ( ккал)
<b>Завтрак</b>						
161	Суп молочный вермишелевый	200	5,6	5	19,7	212
15	Бутерброд с сыром	30/15	3,6	4,8	10,1	114,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>9,4</b>	<b>9,8</b>	<b>43,8</b>	<b>382,4</b>
<b>2й завтрак</b>						
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
10.1.7	Конфета	30	0,3	0,2	12,2	32,7
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>22</b>	<b>74,7</b>
<b>Обед</b>						
71	Винегрет овощной	60	1,4	10	6,8	124
25	( Помидор свежий)*	60	0,6	1,8	2,2	51,2
73	Рассольник со сметаной	200/5	7,6	5,1	10,9	104
389	Котлета рыбная	80	15,6	2,4	4,2	145,9
297	Рис отварной	150	2,5	3,1	27	139
638	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	24,4	96,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	<b>Итого:</b>	<b>805</b>	<b>31,6</b>	<b>23</b>	<b>97,5</b>	<b>765,3</b>
<b>Полдник</b>						
366,86	Творожная запеканка со сметанным сладким соусом	150/40	10,6	13,4	41,9	350,4
693	Какао с молоком	200	6,2	6,2	22,4	190
Пром	Батон нарезной	30	3,9	0,5	24	117,8
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>20,7</b>	<b>20,1</b>	<b>88,3</b>	<b>658,2</b>
<b>Ужин</b>						
Пром	Батон нарезной	20	2,8	0,4	16,9	82,6
Пром	Кефир	200	7,2	5,8	7,6	120,6
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>10</b>	<b>6,2</b>	<b>24,5</b>	<b>203,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2120</b>	<b>72,4</b>	<b>59,3</b>	<b>276,1</b>	<b>2083,8</b>

Разработчик:

Бублик В.М.