

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

«Центр развития ребенка – детский сад № 4»



*Дойкова*  
Дойкова Т.Л.

Утверждаю:  
Директор ООО «Общепит плюс»

С.В. Бuzина

**Перспективное 10 – дневное меню  
для питания детей  
посещающих дошкольное образовательное учреждение**

**12 часовым пребыванием (3-7 лет)**

(из справочника: «Сборник рецептов для питания детей в дошкольных организациях»)

2024г.

Примерное 10-дневное меню для питания детей посещающих дошкольное образовательное учреждение с 3-7 лет

рецепту	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
185/014	Каша рисовая молочная с маслом	165	5,4	5,22	26,28	261,9
ГОСТ	Печенье	40	2,46	6,08	14,7	117
391/014	Чай с сахаром	200	0,5	0	8,5	36
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>8,36</b>	<b>11,3</b>	<b>49,48</b>	<b>414,9</b>
	<b>2 завтрак</b>					
тк	Компот из ягод замороженных	100	1,75	1,45	2,74	92,03
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,75</b>	<b>1,45</b>	<b>2,74</b>	<b>92,03</b>
	<b>Обед</b>					
76/014	Нарезка из свежей моркови	50	0,75	2,3	6,73	31,3
306/014	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	1,8	5,96	9,5	187,8
	Макаронь отварные	130	2,6	4	20,54	175
372/014	Ёжики мясные с соусом 70/10	80	16,56	4,46	34,56	217,36
	Компот из свежих яблок	180	0,14	1,94	20,6	103,14
ГОСТ	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>21,35</b>	<b>13,16</b>	<b>70,55</b>	<b>505,43</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>					
185/014	Каша пшеничная молочная со сл.маслом	155	43,9	3,99	27,14	242,03
393/014	Чай сладкий с лимоном	200	2,9	0	17,6	37,4
тк	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,3	9,66	46,76
	<b>Итого:</b>	<b>407</b>	<b>48,9</b>	<b>4,29</b>	<b>54,4</b>	<b>326,19</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1562</b>	<b>80,36</b>	<b>30,2</b>	<b>177,17</b>	<b>1338,55</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
185/014	Каша гречневая молочная с маслом	165	8,05	9,71	32,98	348,6
3/014	Бутерброд с сыром	37	4,64	5,9	0	102,4
397/014	Какао	180	3,04	0,6	23,4	112,6
	<b>Итого:</b>	<b>382</b>	<b>15,73</b>	<b>16,21</b>	<b>56,38</b>	<b>563,6</b>
	<b>2 завтрак</b>					
376/014	Компот из изюма	100	0,54	1,29	15,04	91,78
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>1,29</b>	<b>15,04</b>	<b>91,78</b>
	<b>Обед</b>					
45/014	Нарезка из свежей капусты	50	2,25	6,93	20,17	47,05
67/014	Борщ из свежей капусты со сметаной	180	2,4	3,53	11,34	152,16
тк	Гуляш из отварного мяса 50/50	100	40,4	11,18	0,96	189,76
315/014	Рис отварной	130	3,19	4,66	14,4	182,1
376/014	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	15,53	176,7
ГОСТ	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>51,52</b>	<b>27,01</b>	<b>82,16</b>	<b>816,74</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД  
№ 4", Дойкова Татьяна Леонидовна, Заведующая

17.10.24 15:34 (MSK)

Сертификат D9CC79B096DE4EEE877CE255106A5943

	Котлета "Детская"	40	26,9	7,5	0,64	124,4
185/014	Вермишель	100	3,4	5	17	134,6
ТТК	Чай сладкий с яблоком	200	3,24	0	2,88	40
ТТК	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,3	9,66	46,76
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>35,64</b>	<b>12,8</b>	<b>30,18</b>	<b>345,76</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1512</b>	<b>103,43</b>	<b>57,31</b>	<b>183,76</b>	<b>1817,88</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
185/014	Каша пшённая молочная с маслом	165	52,7	4,8	32,6	290,4
1/014	Бутерброд с маслом	37	3,16	4,2	7,13	102,72
891/014	Чай сладкий	200	0,5	0	8,5	36
	<b>Итого:</b>	<b>402</b>	<b>56,36</b>	<b>9</b>	<b>48,23</b>	<b>429,12</b>
	<b>2 завтрак</b>					
ГОСТ	Сок	100	0,74	0	11,4	92,6
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>11,4</b>	<b>92,6</b>
	<b>Обед</b>					
ТТК	Огурец соленый порционный или помидор	50	1,7	1,7	16,7	37,5
57/014	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1,6	3,74	11,22	162,6
805/014	Котлета куриная	70	5,69	10,06	11,14	244,9
821/014	Картофельное пюре	130	2,7	2,06	8,8	131,2
ТТК	Компот из ягод замороженных	180	3,15	2,61	4,93	165,7
ГОСТ	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>17,08</b>	<b>20,61</b>	<b>72,55</b>	<b>810,87</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>					
215/014	Омлет	80	5,12	9,5	45,33	156,3
382/01	Кисель	180	0,04	0,01	6,9	80
ТТК	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,3	9,66	46,76
868/014	Фрукт	120	2,17	0,18	10,4	111,5
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>9,43</b>	<b>9,99</b>	<b>72,29</b>	<b>394,56</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1542</b>	<b>83,61</b>	<b>39,6</b>	<b>204,47</b>	<b>1727,15</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
185/014	каша вермишелевая на молоке	165	9,31	4,4	58,4	269,6
2/014	Бутерброд с повидлом	40	2,68	3,93	13,86	106
893/014	Чай сладкий с лимоном	200	2,9	0	17,6	37,4
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>14,89</b>	<b>8,33</b>	<b>89,86</b>	<b>413</b>
	<b>2 завтрак</b>					
ГОСТ	Сок	100	0,74	0	11,4	92,6
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>11,4</b>	<b>92,6</b>
	<b>Обед</b>					
ТТК	Нарезка из свеклы отварной	50	1	5,15	3,85	50,05
80/014	Суп картоф. с крупой	180	1,8	4,1	11,82	169,9
ТТК	Печень в сметанном соусе 50/10	60	40,4	11,17	0,96	189,7
813/014	Греча отварная	130	2,19	4,94	10,65	201
872/014	Компот из свежих яблок	180	0,14	1,94	20,6	103,14
	Хлеб ржаной обогащенный	20	2,24	0,44	19,76	68,97

ГОСТ	микроэлементами					
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>47,77</b>	<b>27,74</b>	<b>67,64</b>	<b>782,76</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>					
206/014	Макароны отварные с сыром 100/20	120	4,54	4,9	21,65	184,97
ттк	Ватрушка с творогом	50	3,53	4,3	17	123,17
891/014	Чай с сахаром	200	0,5	0	8,5	36
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>8,57</b>	<b>9,2</b>	<b>47,15</b>	<b>344,14</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1505</b>	<b>71,97</b>	<b>45,27</b>	<b>216,05</b>	<b>1632,5</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
185/014	Каша овсяная молочная с маслом	165	6,42	3,3	38,34	372,7
3/014	Бутерброд с сыром	37	4,64	5,9	0	102,4
ттк	Чай сладкий с яблоком	200	3,24	0	2,88	40
	<b>Итого:</b>	<b>402</b>	<b>14,3</b>	<b>9,2</b>	<b>41,22</b>	<b>515,1</b>
	<b>2 завтрак</b>					
ттк	Компот из ягод замороженных	100	1,75	1,45	2,74	92,03
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,75</b>	<b>1,45</b>	<b>2,74</b>	<b>92,03</b>
	<b>Обед</b>					
45/014	Нарезка из свежей капусты	50	2,25	6,93	20,17	47,05
81/014	Суп гороховый	180	3,24	2,34	10,26	92,34
ттк	Картофельное пюре	130	2,7	2,06	8,8	131,2
	Фишбол	70	11,34	10,5	15,26	227,22
ттк	Компот из свежих фруктов	180	0,14	1,9	24,8	92,6
ГОСТ	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>10,57</b>	<b>13,67</b>	<b>83,79</b>	<b>432,16</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>					
805/014	Птица тушеная с капустой	125	3,5	4,4	6,6	180,2
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
891/014	Чай с сахаром	200	0,5	0	8,5	36
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>6,24</b>	<b>4,84</b>	<b>34,86</b>	<b>285,17</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1497</b>	<b>32,86</b>	<b>29,16</b>	<b>162,61</b>	<b>1324,46</b>
						<b>1479</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД  
№ 4", Дойкова Татьяна Леонидовна, Заведующая

17.10.24 15:34 (MSK)

Сертификат D9CC79B096DE4EEE877CE255106A5943

	<b>2 неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
185/014	Каша пшенная молочная с маслом	165	52,7	4,8	32,6	290,4
1/014	Бутерброд с маслом	37	3,16	4,2	7,13	102,72
392/014	Чай сладкий с лимоном	200	2,9	0	17,6	37,4
	<b>Итого:</b>	<b>402</b>	<b>58,76</b>	<b>9</b>	<b>57,33</b>	<b>430,52</b>
	<b>2 завтрак</b>					
ткк	Компот из ягод замороженных	100	1,75	1,45	2,74	92,03
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,75</b>	<b>1,45</b>	<b>2,74</b>	<b>92,03</b>
	<b>Обед</b>					
ткк	Нарезка из свежей капусты	50	2,25	6,93	20,17	47,05
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,3	3,6	5,9	70,2
304/035	Плов из птицы	200	13,85	11,12	15,53	344,45
376/014	Компот из изюма	180	1,23	1,29	13,58	102
ГОСТ	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>20,87</b>	<b>23,38</b>	<b>74,94</b>	<b>632,67</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>					
185/014	Каша вермишелевая на молоке	155	7,76	3,65	48,66	224,66
ткк	Чай сладкий с яблоком	200	3,24	0	2,88	40
ткк	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,3	9,66	46,76
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>13,1</b>	<b>3,95</b>	<b>61,2</b>	<b>311,42</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1517</b>	<b>94,48</b>	<b>37,78</b>	<b>196,21</b>	<b>1466,64</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
185/014	Каша рисовая молочная с маслом	165	5,4	5,22	26,28	261,9
2/014	Бутерброд с повидлом	40	2,68	3,93	13,86	106
393/014	Чай сладкий с лимоном	200	2,9	0	17,6	37,4
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>10,98</b>	<b>9,15</b>	<b>43,88</b>	<b>405,3</b>
	<b>2 завтрак</b>					
376/014	Компот из свежих яблок	100	1,12	2,79	14,64	96,6
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,12</b>	<b>2,79</b>	<b>14,64</b>	<b>96,6</b>
	<b>Обед</b>					
ткк	Нарезка из свеклы отварной	50	1	5,15	3,85	50,05
	Суп рыбный	180	1,74	6	9,48	187,8
	Митбол с соусом 70/10	80	11,5	11,2	39,3	244,8
	Греча отварная	130	2,19	4,94	10,65	201
376/014	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	15,53	176,7
ГОСТ	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>19,71</b>	<b>28</b>	<b>98,57</b>	<b>929,32</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>					
ткк	Сельдь	25	4,25	2,13	0	36
45/01	Винегрет	100	1,4	10,04	7,3	125,1
391/014	Чай с сахаром	200	0,5	0	8,5	36
	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
ткк	микроэлементами					

	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>8,39</b>	<b>12,17</b>	<b>15,8</b>	<b>266,07</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1510</b>	<b>39,08</b>	<b>49,32</b>	<b>158,25</b>	<b>1600,69</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
185/014	Каша "дружба" молочная с маслом	165	7,38	9,4	33	270,6
3/014	Бутерброд с сыром	37	4,64	5,9	0	102,4
393/014	Кофейный напиток	180	3,4	0,6	23,4	139,7
	<b>Итого:</b>	<b>382</b>	<b>15,42</b>	<b>15,9</b>	<b>56,4</b>	<b>512,7</b>
	<b>2 завтрак</b>					
ткк	Молоко кипяченое	100	3,84	3,05	14,01	90,88
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>3,84</b>	<b>3,05</b>	<b>14,01</b>	<b>90,88</b>
	<b>Обед</b>					
ткк	Нарезка из свежей моркови	50	0,75	2,3	6,73	31,3
81/014	Суп гороховый	180	3,24	2,34	10,26	92,34
ткк	Рыбная котлета 70/10	80	11,34	10,5	15,26	227,22
ткк	Картофельное пюре	130	2,7	2,06	8,8	131,2
ткк	Компот из ягод замороженных	180	3,15	2,61	4,93	165,6
ГОСТ	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>23,42</b>	<b>20,25</b>	<b>65,74</b>	<b>716,63</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>					
185/014	Запеканка творожно-морковная с повидлом 100/20	120	10,6	9	20,92	267,73
	Компот из свежих яблок	180	0,14	1,94	20,6	103,14
	Фрукт	120	2,17	1,7	14,5	111,5
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>12,91</b>	<b>12,64</b>	<b>56,02</b>	<b>482,37</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1552</b>	<b>55,59</b>	<b>51,84</b>	<b>192,17</b>	<b>1802,58</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
185/014	Каша гречневая молочная с маслом	165	8,05	9,71	32,98	348,6
ГОСТ	Печенье	40	2,46	6,08	14,7	117
ткк	Чай сладкий	200	0,5	0	8,5	36
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>11,01</b>	<b>15,79</b>	<b>56,18</b>	<b>501,6</b>
	<b>2 завтрак</b>					
376/014	Компот из изюма	100	0,54	1,29	15,04	91,78
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>1,29</b>	<b>15,04</b>	<b>91,78</b>
	<b>Обед</b>					
71/011	Огурец свежий порционный	50	0,75	0,43	1,4	13,33
	Борщ из свежей капусты со сметаной	180	2,4	3,53	11,34	152,16
ткк	Тефтели мясные с соусом 70/10	80	11,5	11,8	10,01	301,56
	Рис отварной	130	3,19	4,66	14,4	182,1
ткк	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	15,53	176,7
ГОСТ	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>21,12</b>	<b>21,13</b>	<b>72,44</b>	<b>894,82</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>					
206/014	Макаронны отварные с сыром или яйцом	120	4,54	4,9	21,65	184,97

Документ подписан электронной подписью



ттк	Чай сладкий с яблоком	200	3,24	0	2,88	40
	Витушка	80	5,44	5,8	52,08	311,6
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,22</b>	<b>10,7</b>	<b>76,61</b>	<b>536,57</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1555</b>	<b>45,89</b>	<b>48,91</b>	<b>220,27</b>	<b>2024,77</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
185/014	Каша овсяная молочная с маслом	165	6,42	3,3	38,34	372,7
3/014	Бутерброд с сыром	37	4,64	5,9	0	102,4
391/014	Чай сладкий	200	0,5	0	8,5	36
	<b>Итого:</b>	<b>402</b>	<b>11,56</b>	<b>9,2</b>	<b>46,84</b>	<b>511,1</b>
	<b>2 завтрак</b>					
ГОСТ	Сок	100	0,74	0	11,4	92,6
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>11,4</b>	<b>92,6</b>
	<b>Обед</b>					
ттк	Нарезка из свежей капусты	50	2,25	6,93	20,17	47,05
	Суп "Крестьянский"	180	2,77	5,05	14,61	101,4
	Жаркое по-домашнему	200	8,13	10,27	8,8	230,67
ттк	Компот из свежих яблок	180	0,14	1,94	20,6	103,14
ГОСТ	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>15,53</b>	<b>24,63</b>	<b>83,94</b>	<b>551,23</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>					
ттк	Голубцы ленивые с соусом 120/20	140	13,9	14,14	3,3	551,9
ГОСТ	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
393/014	Чай сладкий с лимоном	200	2,9	0	17,6	37,4
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>19,04</b>	<b>14,58</b>	<b>40,66</b>	<b>658,27</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1512</b>	<b>46,87</b>	<b>48,41</b>	<b>182,84</b>	<b>1813,2</b>
						<b>1333</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД  
№ 4", Дойкова Татьяна Леонидовна, Заведующая

17.10.24 15:34 (MSK)

Сертификат D9CC79B096DE4EEE877CE255106A5943