

Утверждаю
Заведующий
МАДОУ Детский сад № 6
«Солнышко» г. Дюртюли
Ф.Ф. Каримова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(осень- зима 2023-2024)

Неделя 1. День 1		(осень- зима 2025-2026)												№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность					
		До 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		До 3 лет	От 3 до 7 лет				
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	200/5	8,4	11,2	5,4	34,6	46,2	296	224	296	№160			
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0	0	0	0	10,6	13,6	42	52	№194			
	Бутерброд с маслом	30/5	50/5	2,4	4	4,4	4,6	14,5	24,2	109	156	№1			
					10,8	15,2	9,8	39,2	71,3	333,8	375	504			
Итого															
10:00	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	11,5	11,5	43	54	№17			
Обед	Салат из свеклы	40	60	0,5	0,8	3	4,4	2,4	3,6	38	57	№39			
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	200	1,7	2,3	1,7	2,2	10,7	14,3	66	88				
	Каша рассыпчатая рисовая	120/4	150/5	2,7	3,4	3,5	4,4	25,6	32	148	184	№127			
	Котлеты рыбные	50	75	7,4	11,2	5,7	8,5	6,9	9,7	107	161	№56			
	Соус томатный	20	30	0,2	0,3	0,9	1,3	1,2	1,8	14	20	№159			
	Напиток из шиповника	150	200	0,5	0,6	0,2	0,3	20,2	27	83	111	210			
	Хлеб ржаной	40	50	8,5	8,5	1,0	1,0	10,8	10,8	47,6	71,4				
					21,3	20,3	15,1	20,8	87,6	108,9	532,6	726,4			
Итого															
15:00	Молоко кипяченое	150	200	4,1	5,8	4,6	6,5	6,4	9	83	116	193			
Уплотненный полдник	Чай с молоком и сахаром	150/12	200/15	1,1	1,4	1,2	1,6	15,3	15,8	74	80	№195			
	Рагу овощное	200	150	2,7	3,6	7,5	10,0	12,8	17,1	130	173	№112			
	Хлеб пшеничный	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	9,98	9,98	59,5	76,5				
Итого															
				15,24	20,0	16,08	21,8	87,98	106,48	559,5	710,5				

Неделя 1. День 2

Прием пищи

Наименование блюда

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры		
	До 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		До 3 лет	От 3 до 7 лет			
Завтрак			До 3 лет	От 3 до 7 лет	До 3 лет	От 3 до 7 лет	До 3 лет	От 3 до 7 лет					
	Каша пшенная молочная	150/4	200/5	5,5	7,3	6,7	9	25,3	33,7	184	245	№133	
	Чай с молоком и сахаром	150/12	200/15	1,1	1,4	1,2	1,6	15,3	15,8	74	80	№195	
Итого	Бутерброд с маслом	30/5	50/5	2,4	4	4,4	4,6	14,5	24,2	109	156	№1	
	10:00			9,0	12,7	12,3	15,2	55,1	73,7	367	481		
	Обед												
	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	11,5	11,5	43	54	№15	
	Салат витаминный	40	60	0,6	0,9	1,8	2,7	4,3	6,5	35	53		
	Рассольник Ленинградский	150/5	200/5	1,4	1,9	3,3	4,1	9,4	12,5	74	95		№35
	Гороховое пюре												
	Котлеты из говядины	85/5	100/7	12,4	14,5	13,3	16,4	10,9	12,9	214	259		
	Соус томатный	20	30	0,2	0,3	0,9	1,3	1,2	1,8	14	20	№159	
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	1,8	2,4	0,1	0,1	31	41,4	128	171		№205
	Хлеб ржаной	40	50	8,5	8,5	1,0	1,0	10,8	10,8	47,6	71,4		
	Итого			24,9	28,5	20,4	25,6	79,1	97,4	555,6	723,4		
	15:00												
Плотный полдник	Молоко кипяченное	150	200	4,1	5,8	4,6	6,5	6,4	9	83	116	№193	
	Морковь тушенная с зеленым горошком в молочном соусе	115	150	2,5	3,3	6,8	8,9	9,4	12,3	108	142		№107
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0	0	0	0	10,6	13,6	42	52		
	Хлеб пшеничный	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	9,98	9,98	59,5	76,5		
	Печенье	20	30	1,5	2,25	3,36	3,54	14,88	22,3	83,4	125,1		
Итого				10,74	14,65	15,24	19,54	51,26	157	375,9	521,6		

Неделя 1. День 3

3.

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		До 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		До 3 лет	От 3 до 7 лет	
Завтрак	Каша из смеси круп	150/4	200/5	6,6	8,8	7,4	9,9	28,2	37,6	207	275	№92
	Чай с молоком и сахаром	150/12	200/15	1,1	1,4	1,2	1,6	15,3	15,8	74	80	№195
	Бутерброд с сыром	40	65	4,5	6,9	2,4	3,5	13,2	22	94	150	№1
Итого				12,2	17,1	11,0	15,0	56,7	75,4	375	505	
10:00	Йогурт	100	150	3,2	4,8	2,5	3,75	16	24	99	148,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150/5	200/5	1,2	1,6	3,2	3,9	4,4	5,8	51	65	№33
	Усбосмак	85	170	7,8	15,6	7,2	14,2	18,1	36,3	170	338	№178
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	1,8	2,4	0,1	0,1	31	41,4	128	171	№205
	Хлеб ржаной	40	50	8,5	8,5	1,0	1,0	10,8	10,8	47,6	71,4	
Итого				22,5	32,9	14,0	22,95	70,3	118,3	495,6	793,9	
15:00	Молоко кипяченое	150	200	4,1	5,8	4,6	6,5	6,4	9	83	116	№193
полдник	Омлет с зеленым горошком	60/4	90/5	4,8	7,2	7,8	11	1,4	2	95	136	№153
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0	0	0	0	10,6	13,6	42	52	№194
	Хлеб пшеничный	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	9,98	9,98	59,5	76,5	
	Молоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42	42	
Итого				11,94	16,7	13,28	18,5	38,18	44,38	321,5	422,5	

Неделя 1. День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		До 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		До 3 лет	От 3 до 7 лет	
Завтрак	Каша молочная Дружба	150/4	200/5	4,6	6,2	6,4	8,6	24,3	32,4	174	232	№134
	Чай с молоком и сахаром	150/12	200/15	1,1	1,4	1,2	1,6	15,3	15,8	74	80	№195
	Бутерброд с сыром	40	65	4,5	6,9	2,4	3,5	13,2	22	94	150	№1
Итого				10,2	14,5	10,0	13,7	52,8	70,2	268	462	
10:00	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	11,5	11,5	43	54	
Обед	Салат из моркови	40	60	0,4	0,6	1,8	2,7	5,8	8,7	40	60	№10
	Борщ с капустой и картофелем	150/5	200/5	1,1	1,5	3,2	3,9	7,2	9,5	61	79	№36
	Бефстроганов	40/40	47/45	10,8	12,2	11,6	13	3,5	3,9	161	182	№61
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	4,4	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	196	№147
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	1,8	2,4	0,1	0,1	31	41,4	128	171	№205
	Хлеб ржаной	40	50	8,5	8,5	1,0	1,0	10,8	10,8	47,6	71,4	
Итого				27,0	30,7	21,1	24,9	96,5	119,1	637,6	813,4	
15:00	Молоко кипяченое	150	200	4,1	5,8	4,6	6,5	6,4	9	83	116	№193
Плотный полдник	Ватрушка с творогом	50	70	6,4	8,9	2,3	3,2	19,8	27,7	127	178	№41
	Чай с молоком и сахаром	150/12	200/15	1,4	1,4	1,2	1,6	15,3	15,8	74	80	№195
	Мандарины	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	9,4	9,4	38	38	
Итого				12,4	16,9	8,3	11,5	50,9	61,9	322	412	

Неделя 1. День 5

5.

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		До 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		До 3 лет	От 3 до 7 лет	
Завтрак	Каша манная молочная	150/4	200/5	4,5	6,0	6,1	8,2	22	29,3	161	215	№132
	Чай с молоком и сахаром	150/12	200/15	1,1	1,4	1,2	1,6	15,3	15,8	74	80	№195
	Бутерброд с маслом	30/5	50/5	2,4	4	4,4	4,6	14,5	24,2	109	156	№1
Итого				8,0	11,4	11,7	14,4	51,8	69,3	344	451	
10:00	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	11,5	11,5	43	54	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,8	1,2	1,8	2,7	3,7	5,5	34	51	№3
	Суп с картофелем и макаронными изделиями	150	200	1,6	2,2	1,6	2,1	11,3	15,1	67	89	№38
	Котлеты рубленые из птицы	85	100	17,1	20,2	21,1	24,9	10,9	12,8	304	357	№98
	Картофельное пюре	120	150	2,8	3,5	3,8	4,8	11,8	14,7	94	117	№104
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	1,8	2,4	0,1	0,1	31	41,4	128	171	№205
	Хлеб ржаной	40	50	8,5	8,5	1,0	1,0	10,8	10,8	47,6	71,4	
Итого				32,6	38	29,4	35,6	91	111,8	717,6	910,4	
15:00	Молоко кипяченое	150	200	4,1	5,8	4,6	6,5	6,4	9	83	116	№193
плотный полдник	Морковь тушенная с рисом	150	200	2,7	3,6	7,7	10,2	25,5	34	182	243	№106
	Какао с молоком	150	200	2,7	3,6	2,7	3,6	17,1	18,3	101	117	№201
	Хлеб пшеничный	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	9,98	9,98	59,5	76,5	
	Печенье	20	30	1,5	2,25	3,36	3,54	14,88	22,3	83,4	125,1	
Итого				16,64	18,55	18,84	24,44	73,86	93,58	508,9	677,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность		№ рецептуры
		До 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		До 3 лет	От 3 до 7 лет			
Завтрак	Макаронны запеченные с сыром	150/6	200/8	7,8	10,3	13	16,8	26,1	34,8	255	335	№151		
	Чай с лимоном и сахаром	150/12/5	200/15/7	0,1	0,1	0,0	0,0	11	13,8	43	54	№196		
	Бутерброд с маслом	30/5	50/5	2,4	4	4,4	4,6	14,5	24,2	109	156	№1		
Итого 10:00	Сок фруктовый	100	100	10,3	14,4	17,4	21,4	51,6	72,8	407	545			
Обед	Винегрет овощной	40	60	0,5	0,8	0,9	1,4	3,1	4,6	43	54			
	Суп крестьянский с крупой	150/5	200/5	1,4	1,9	3,7	4,6	7,0	9,9	23	34	№26		
	Каша гречневая рассыпчатая	120/4	150/5	5,7	7,1	4,6	5,8	22,9	28,6	67	86	№43		
	Азу	40/40	47,45	11,7	13,7	16	18,5	2,7	3	158	198	№123		
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	200	0	0	0	0	7,5	10,0	201	233	№64		
	Хлеб ржаной	40	50	8,5	8,5	1,0	1,0	10,8	10,8	89	119			
Итого 15:00	Молоко кипяченное	150	200	27,8	32,0	26,2	31,3	65,5	78,4	47,6	71,4			
плотный полдник	Булочка «Веснушка»	50	90	4,1	5,8	4,6	6,5	6,4	9	628,6	795,4	№193		
	Чай с молоком и сахаром	150/12	200/15	3,7	6,6	2,4	4,3	24,4	44,0	83	116	№185		
	Яблоки	150/12	200/15	1,1	1,4	1,2	1,6	15,3	15,8	135	243	№185		
	Яблоки	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	74	80	№195		
Итого				9,3	14,2	8,6	12,8	12,7	78,6	42	42			
				9,3	14,2	8,6	12,8	12,7	78,6	334	481			

Неделя 2. День 7

4.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность	№ рецептуры
		До 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
				До 3 лет	От 3 до 7 лет	До 3 лет	От 3 до 7 лет	До 3 лет	От 3 до 7 лет	До 3 лет	От 3 до 7 лет		
Завтрак	Каша овсяная молочная	150/4	200/5	5	6,7	7,4	9,8	20,3	27,1	167	223	№130	
	Чай без сахара	150	200	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1	№45	
	Бутерброд с повидлом	50	80	1,6	2,4	5,1	7,5	22,6	36,9	141	222	№56	
Итого													
10:00	Кефир	150/5	200/5	6,7	9,2	12,52	17,32	42,92	64,02	309	446		
Обед	Салат свежий	40	60	0,6	1,0	2,4	3,6	2,6	3,8	34	51	№23	
	Суп с картофельный	150	200	1,6	2,1	1,6	2,1	11,6	15,5	68	90	№40	
	Голубцы ленивые	180/20	200/30	13,3	15,8	1,1	10,9	10,8	11,6	197	208	№82	
	Напиток из шиповника	150	200	0,5	0,6	0,2	0,3	20,2	27	83	111	№210	
	Хлеб ржаной	40	50	8,5	8,5	1,0	1,0	10,8	10,8	47,6	71,4		
Итого													
15:00	Молоко кипяченое	150	200	28,7	33,6	16,4	17	66	85,1	488,6	622,4		
плотный полдник	Сырники из творога	50/5	75/5	4,1	5,8	4,6	6,5	6,4	9	83	116	№193	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	200	7,4	10,9	8,2	12,1	9,9	13,6	142	206	№157	
				0	0	0	0	7,5	10,0	89	119	№211	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,25	3,36	3,54	14,88	22,3	83,4	125,1		
	Яблоки	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42	42		
Итого				13,4	19,35	16,56	22,54	48,48	64,7	439,4	608,1		

Неделя 2. День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		До 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		До 3 лет	От 3 до 7 лет	
Завтрак	Суп молочный с овощами	150	200	3,0	4,0	3,8	5	9,6	12,8	84	113	№46
	Чай с молоком и сахаром	150/12	200/15	1,1	1,4	1,2	1,6	15,3	15,8	74	80	№195
	Бутерброд с сыром	40	65	4,5	6,9	2,4	3,5	13,2	22	94	150	№1
Итого				8,6	12,3	7,4	10,1	38,1	50,6	252	343	
10:00	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	11,5	11,5	43	54	
Обед	Салат из свежесы с растительным маслом	40	60	0,5	0,8	3,0	4,4	2,4	3,6	38	57	№17
	Суп с картофельным с макаронными изделиями	150	200	1,6	2,2	1,6	2,1	11,3	15,1	67	89	№38
	Жаркое по домашнему	150	200	12,5	15,0	12,8	16,3	14,8	20,6	226	291	№68
Итого	Компот из сухофруктов	150	200	1,8	2,4	0,1	0,1	31	41,4	128	171	№205
	Хлеб ржаной	40	50	8,5	8,5	1,0	1,0	10,8	10,8	47,6	71,4	
				24,9	28,9	18,5	23,9	81,8	103,0	549,6	733,4	
15:00	Молоко кипяченое	150	200	4,1	5,8	4,6	6,5	6,4	9	83	116	№193
плотный полдник	Каша пшеничная молочная	150/4	200/5	5,6	7,4	6,2	8,3	27,4	36,5	183	243	№83
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0	0	0	0	10,6	13,6	42	52	№194
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,25	3,36	3,54	14,88	22,3	83,4	125,1	
Итого				11,2	15,45	14,16	18,34	59,28	81,4	391,4	536,1	