

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад

№61 «Малышок»

В.В. Голубь

«15» мая 2024г.

Приказ № 20- ОП от 15.05.2024г.



## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ с 3 до 7 ЛЕТ**

**муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения «Детский сад  
комбинированного вида № 61 «Малышок»  
(весна – осень 2024года)**

(меню составлено на основе  
«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для  
предприятий общественного питания»  
Москва 2021)

# Десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет весна-осень 2024 года

		ДЕНЬ 1			ДЕНЬ 2			ДЕНЬ 3			ДЕНЬ 4			ДЕНЬ 5			
		ЗАВТРАК															
завтрак	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал		
		д	л		д	л		д	л		д	л		д	л		
	Каши жидкая молочная рисовая	150	166	Суп молочный с макаронными изделиями	150	100	Каши жидкая молочная геркулесовая	150	190	Каши жидкая молочная манная	150	149	Суп молочный с гречневой крупой	150	123		
	Какао с молоком сгущенным	180	121	Молоко кипяченое	180	103	Молоко кипяченое	180	103	Молоко кипяченое	180	103	Молоко кипяченое	180	103		
	Батон	30	83	Бутерброд с сыром	50	170	Батон	30	83	Бутерброд с сыром	50	170	Батон	30	83		
	<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>370</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>373</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>376</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>422</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>309</b>		
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
ой завтрак	Сок	180	83	Яблоко	150	87	Сок	180	83	Яблоко	150	87	Яблоко	150	87		
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>83</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>87</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>83</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>87</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>87</b>		
		ОБЕД															
Обед	Суп из овощей	180	68	Борщ с капустой картофелем	180	153	Суп картофельный с консервированной фасолью	180	69	Щи из свежей капусты с картофелем	180	242	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	176		
	со сметаной	10	16	со сметаной	10	16	со сметаной	10	16	со сметаной	10	16					
	Плов с говядиной	180	369	Котлета рубленая из ЦБ	80	271	Говядина тушеная	125	235	Фрикадельки из ЦБ	80	220	Биточки из говядины	75	228		
				Каши гречневая рассыпчатая	130	209	Макароны отварные	130	181	Пюре из свеклы	130	104	Каши пшеничная рассыпчатая	130	207		
				соус красный основной	50	41							соус красный основной	50	41		
	Компот из смеси сухофруктов	180	77	Компот из свежих плодов	180	54	Компот из свежих плодов	180	54	Компот из свежих плодов	180	54	Компот из смеси сухофруктов	180	77		
	Хлеб ржаной	50	130	Хлеб ржаной	50	130	Хлеб ржаной	50	130	Хлеб ржаной	50	130	Хлеб ржаной	50	130		
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>660</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>680</b>	<b>874</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>669</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>766</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>859</b>		
			ПОЛДНИК														
	полдник	Омлет натуральный	110	293	Рыба припущенная	75	136	Пудинг из творога (запеченный)	150	425	Запеканка рисовая с творогом	150	280	Яйцо вареное	40	78	
Овощи свежие		50	8	картофельное пюре	130	122	Соус молочный сладкий	75	77	Соус яблочный	50	34	Икра кабачковая	50	49		
				Соус томатный	50	53							Оладьи с повидлом	75/15	271		
Кофейный напиток с молоком		180	74	Кисель из повидла	180	93	Кефир	180	101	Кисель из плодов шиповника	180	93	Кофейный напиток с молоком	180	74		
Хлеб пшеничный		30	71	хлеб пшеничный	30	71							Хлеб пшеничный	30	71		
<b>ИТОГО</b>		<b>370</b>	<b>446</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>465</b>	<b>475</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>405</b>	<b>603</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>407</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>390</b>	<b>543</b>		
		Ужины															
Ужины	Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19		
	Хлеб пшеничный	20	48	Хлеб пшеничный	20	48	Хлеб пшеничный	20	48	Хлеб пшеничный	20	48	Хлеб пшеничный	20	48		
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>67</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>67</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>67</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>67</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>67</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1710</b>	<b>1626</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1875</b>	<b>1876</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1810</b>	<b>1798</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1740</b>	<b>1749</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1765</b>	<b>1865</b>		
			ДЕНЬ 6														
		ДЕНЬ 7															
		ДЕНЬ 8															
		ДЕНЬ 9															
		ДЕНЬ 10															
		ЗАВТРАК															
Завтрак	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал		
		д	л		д	л		д	л		д	л		д	л		
	Каши жидкая молочная с пшеничной крупой	150	170	Каши жидкая молочная пшеничная	150	186	Суп молочный с геркулесом	150	107	Каши жидкая молочная манная	150	149	Суп молочный с макаронными изделиями	150	100		
	Какао с молоком сгущенным	180	121	Молоко кипяченое	180	103	Молоко кипяченое	180	103	Молоко кипяченое	180	103	Молоко кипяченое	180	103		
	Батон	30	83	Бутерброд с сыром	50	170	Батон	30	83	Бутерброд с сыром	50	170	Батон	30	83		
	<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>374</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>459</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>293</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>422</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>286</b>		
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
ой завтрак	Сок	180	83	Яблоко	150	87	Сок	180	83	Яблоко	150	87	Яблоко	150	87		
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>83</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>87</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>83</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>87</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>87</b>		
		ОБЕД															
обед	Борщ с капустой картофелем	180	69	Суп картофельный с рисовой крупой	180	156	Борщ с фасолью и картофелем	180	88	Суп картофельный с бобовыми	180	168	Суп картофельный с клецками	180	194		
	со сметаной	10	16				со сметаной	10	16								
	Котлета из говядины	75	228	Фрикадельки из ЦБ	80	220	Шницель из говядины	75	228	Котлета рубленая из ЦБ	80	271	Бефстроганов из говядины	100	279		
	Макароны отварные	130	181	Пюре из свеклы	130	103	Капуста тушеная	130	108	Каши рисовая рассыпчатая	130	181	Картофельное пюре	130	122		
	Соус красный основной	50	41							Соус красный основной	50	41					
	Компот из смеси сухофруктов	180	77	Компот из свежих плодов	180	54	Компот из свежих плодов	180	54	Компот из свежих плодов	180	54	Компот из смеси сухофруктов	180	77		
	Хлеб ржаной	50	130	Хлеб ржаной	50	130	Хлеб ржаной	50	130	Хлеб ржаной	50	130	Хлеб ржаной	50	130		
	<b>ИТОГО</b>	<b>675</b>	<b>742</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>620</b>	<b>663</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>625</b>	<b>633</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>670</b>	<b>845</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>802</b>		
		ПОЛДНИК															
полдник	Омлет натуральный	110	293	Рыба припущенная	75	136	Запеканка из творога	150	437	Картофель, запеченный с яйцом	175	371	Шницель рыбный натуральный	80	203		
	Овощи свежие	50	8	Картофельное пюре	130	122	Соус молочный сладкий	75	77	овощи свежие	50	8	Рагу из овощей	130	149		
				Соус томатный	50	53											
	Хлеб пшеничный	30	71	Хлеб пшеничный	30	71				Хлеб пшеничный	30	71	Хлеб пшеничный	30	71		
	Кофейный напиток с молоком	180	74	Кисель из повидла	180	93	Кефир	180	101	Кофейный напиток с молоком	180	74	Кисель из плодов шиповника	180	93		
	<b>ИТОГО</b>	<b>370</b>	<b>446</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>465</b>	<b>475</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>405</b>	<b>615</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>524</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>516</b>		
		Ужины															
ужины	Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19		
	Хлеб пшеничный	20	48	Хлеб пшеничный	20	48	Хлеб пшеничный	20	48	Хлеб пшеничный	20	48	Хлеб пшеничный	20	48		
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>67</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>67</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>67</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>67</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>67</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1785</b>	<b>1712</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1815</b>	<b>1751</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1770</b>	<b>1691</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1835</b>	<b>1945</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1770</b>	<b>1758</b>		