



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №11»  
Умарова Ф.Б.  
Приказ № 52 от 28.02.2025

Весенне - летнее 10-ти дневное меню (3-7 лет)

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>День 1</b>								
завтрак:		542	12,28	17,76	80,63	453,10	2,10	
	Каша ячневая жидкая молочная	200,000	4,120	5,060	32,660	192,500	0,000	106/44
	Чай с молоком или сливками	190,000	3,360	2,950	14,330	97,530	0,020	263
	Батон	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Сыр порциями	12,000	2,780	4,550	0,000	43,200	0,080	6
2 завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100,000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
	Печенье	20,000	1,280	5,040	13,700	30,200	0,000	309
обед:		760	23,12	20,63	117,97	744,66	34,62	
	Салат из квашеной капусты с луком	60,000	1,030	3,000	5,080	51,420	11,890	18
	Суп картофельный с клецками	200,000	2,240	3,020	12,300	85,540	4,180	65
	Суфле из отварного мяса с рисом	70,000	10,880	8,970	11,690	162,400	0,000	179
	Пюре картофельное	150,000	3,060	4,800	20,450	138,000	18,170	216
	Компот из сушеных фруктов	190,000	0,420	0,020	26,370	108,300	0,380	253
	Хлеб пшеничный	40,000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	50,000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
уплотненный полдник:		381	14,40	16,14	111,94	464,05	5,60	
	"Гребешок" из дрожжевого теста	75,000	6,880	10,590	93,980	273,750	0,210	285
	Морковь тушеная в сметанном соусе	100,000	1,433	4,440	7,860	77,000	2,653	227
	Молоко кипяченое	200,000	6,080	5,450	10,100	113,300	2,740	269
	Соль	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за первый день:		1683,000	49,800	54,530	310,540	1661,810	42,320	
<b>День 2</b>								
завтрак:		507	9,29	10,59	58,79	368,05	51,54	
	Каша овсяная (герк.) жидкая молочная	190,000	3,380	5,950	22,820	157,930	0,000	111/3
	Какао с молоком	190,000	3,990	3,440	16,420	112,730	1,520	266
	Батон	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Масло порциями	7,000	0,060	0,900	0,220	9,720	0,020	319
2 завтрак:	Напиток из плодов шиповника	100,000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:		756	28,71	24,50	149,00	855,13	48,32	
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60,000	5,440	7,390	5,030	108,410	39,300	42
	Борщ с капустой с картофелем	200,000	1,460	3,920	10,200	82,000	8,220	52
	Сметана	6,000	0,160	0,900	0,220	9,720	0,020	319
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	80,000	7,810	4,350	28,340	114,000	0,420	163
	Макаронные изделия отварные с маслом	140,000	7,950	7,100	38,150	239,400	0,000	124
	Компот из кураги	180,000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253/2
	Хлеб ржаной	50,000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
	Хлеб пшеничный	40,000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
уплотненный полдник:		441	23,22	19,90	48,75	439,68	10,33	
	Запеканка из творога	100,000	17,730	14,070	13,260	232,300	0,210	149
	Соус молочный (сладкий)	30,000	0,582	1,356	3,978	30,600	0,099	238
	Чай с молоком или сливками	190,000	3,360	3,950	14,330	97,530	0,020	263
	Яблоки свежие	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Хлеб пшеничный	15,000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Соль	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за второй день:		1704,000	61,220	54,990	256,540	1662,860	110,190	
<b>День 3</b>								
завтрак:		512	12,97	12,67	65,33	416,48	3,32	
	Каша пшеничная жидкая молочная	190,000	5,210	5,430	31,920	194,940	0,000	111/5
	Кофейный напиток с молоком	190,000	2,960	2,530	13,470	88,670	1,240	264
	Батон	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Сыр порциями	12,000	2,780	4,550	0,000	43,200	0,080	6
2ой завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100,000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
обед:		774	30,07	29,94	117,10	860,78	22,60	
	Салат из свежесы вареной	60,000	0,860	3,650	5,020	56,400	5,700	34
	Ши из свежей капусты с картофелем	200,000	1,400	3,900	6,780	67,800	14,780	56

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Плов из птицы	210,000	21,470	19,690	35,690	406,000	1,010	200
	Соус томатный	30,000	0,348	1,260	2,406	22,500	0,714	235
	Компот из изюма	180,000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253/1
	Хлеб пшеничный	40,000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	50,000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
	Сметана	4,000	0,100	0,600	0,140	6,480	0,020	319
	<b>уплотненный полдник:</b>	<b>491</b>	<b>19,90</b>	<b>11,55</b>	<b>51,48</b>	<b>371,77</b>	<b>24,20</b>	
	Чорыг селянка (рыба в омлете)	80,000	13,080	5,200	2,340	100,000	0,180	159
	Картофель отварной	100,000	1,910	2,880	20,640	95,000	14,000	213
	Чай с сахаром	190,000	3,370	2,950	14,320	97,520	0,020	263
	Хлеб пшеничный	15,000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Яблоки свежие	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Соль	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	<b>Итого за третий день:</b>	<b>1777,000</b>	<b>62,940</b>	<b>54,160</b>	<b>236,910</b>	<b>1656,950</b>	<b>50,120</b>	
	<b>День 4</b>							
	<b>завтрак:</b>	<b>507</b>	<b>9,38</b>	<b>9,57</b>	<b>63,59</b>	<b>377,80</b>	<b>50,04</b>	
	Каша пшенная жидкая молочная	190,000	4,100	5,420	29,710	182,880	0,000	111/6
	Чай с молоком	190,000	3,360	2,950	14,330	97,530	0,020	264
	Батон	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Масло порциями	7,000	0,060	0,900	0,220	9,720	0,020	319
	<b>2 завтрак:</b>	<b>100,000</b>	<b>0,340</b>	<b>0,140</b>	<b>9,490</b>	<b>40,670</b>	<b>50,000</b>	<b>267</b>
	<b>обед:</b>	<b>810</b>	<b>28,83</b>	<b>28,30</b>	<b>129,38</b>	<b>781,65</b>	<b>35,35</b>	
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60,000	2,706	4,716	4,350	70,800	3,426	37
	Нугулишид (суп картофельный с горохом и нугулями)	200,000	4,400	2,560	22,000	119,040	4,600	66
	Рагу из овощей	180,000	4,010	7,270	18,290	156,010	25,790	87
	Тефтели мясные (1й вариант)	80,000	11,780	12,910	14,900	123,000	1,130	187,000
	Компот из сушеных фруктов	200,000	0,440	0,021	27,760	114,000	0,400	253
	Хлеб ржаной	50,000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
	Хлеб пшеничный	40,000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	<b>уплотненный полдник:</b>	<b>456</b>	<b>21,02</b>	<b>20,61</b>	<b>62,01</b>	<b>516,42</b>	<b>40,52</b>	
	Ватрушка с творогом	75,000	9,880	5,870	31,270	216,430	0,050	283/11
	Салат "Космос"	60,000	3,520	8,770	3,460	107,440	27,730	44
	Молоко кипяченое	200,000	6,080	5,450	10,100	113,300	2,740	269
	Хлеб пшеничный	15,000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Яблоки свежие	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Соль	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	<b>Итого за четвертый день:</b>	<b>1773,000</b>	<b>59,230</b>	<b>58,480</b>	<b>254,980</b>	<b>1675,870</b>	<b>125,910</b>	
	<b>День 5</b>							
	<b>завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>14,05</b>	<b>14,61</b>	<b>62,19</b>	<b>424,24</b>	<b>5,16</b>	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	190,000	5,910	7,330	26,320	190,950	1,840	107
	Кофейный напиток с молоком	190,000	2,960	2,530	13,470	88,670	1,240	264
	Батон	23,000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Сыр порциями	12,000	2,780	4,550	0,000	43,200	0,080	6
	<b>2ой завтрак:</b>	<b>100,000</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>10,100</b>	<b>42,670</b>	<b>2,000</b>	<b>268</b>
	<b>обед:</b>	<b>776</b>	<b>24,79</b>	<b>26,28</b>	<b>121,70</b>	<b>824,65</b>	<b>29,29</b>	
	Икра свекольная	60,000	1,410	2,760	7,380	60,060	4,030	47
	Рассольник ленинградский	200,000	1,680	4,100	13,280	96,600	6,040	60
	Котлеты рубленые из птицы	80,000	12,587	12,880	13,307	218,670	0,667	202
	Пюре картофельное	150,000	3,060	4,800	20,450	138,000	18,170	216
	Компот из кураги	190,000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253/2
	Хлеб пшеничный	40,000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	50,000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
	Сметана	6,000	0,160	0,900	0,220	9,720	0,020	319
	<b>уплотненный полдник:</b>	<b>511</b>	<b>24,65</b>	<b>16,62</b>	<b>113,32</b>	<b>505,98</b>	<b>10,43</b>	
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100,000	12,200	6,500	55,200	138,200	2,230	157
	Макаронные изделия отварные с маслом	100,000	5,680	5,070	27,250	171,000	0,000	124
	Овощи в молочном соусе	100,000	2,270	1,980	9,160	64,000	8,180	226
	Чай с молоком	190,000	3,360	2,950	14,330	97,530	0,020	264
	Соль	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Хлеб пшеничный	15,000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Итого за пятый день:		1802,000	63,490	57,510	297,210	1754,870	44,880	
<b>День 6</b>								
завтрак:		510	11,74	10,31	62,90	391,92	50,04	
	Каша гречневая вязкая	190,000	6,080	6,160	26,560	185,250	0,000	106/1
	Чай с молоком или сливками	190,000	3,360	2,950	14,330	97,530	0,020	264
	Батон	23,000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Масло порциями	7,000	0,060	0,900	0,220	9,720	0,020	319
2ой завтрак:		100,000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
Напиток из плодов шиповника								
обед:		800	29,95	23,69	118,84	784,42	15,39	
	Салат из зеленого горошка конс.	60,000	7,890	3,110	3,750	50,160	6,600	12
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,000	2,160	2,260	13,720	83,800	6,600	64
	Эрразы рыбные с яйцом	80,000	10,740	5,340	12,040	138,660	1,820	170
	Соус сметанный	30,000	0,420	1,500	1,760	22,200	0,010	241
	Каша перловая	150,000	2,850	10,638	20,513	188,000	0,000	111/9
	Компот из изюма	190,000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253/1
	Хлеб пшеничный	40,000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	50,000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
уплотненный полдник:		436	27,78	28,07	45,47	529,70	5,21	
	Сырники из творога	100,000	18,690	12,670	11,400	234,000	0,250	142
	Соус молочный (сладкий)	30,000	0,582	1,356	3,978	30,600	0,099	238
	молоко кипяченое	200,000	6,080	5,450	10,100	113,300	2,740	269
	морковь, тушенная в сметанном соусе	80,000	1,150	3,552	6,288	61,600	2,120	227
	Печенье	20,000	1,280	5,040	13,700	90,200	0,000	309
	Соль	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за шестой день:		1746,000	69,470	62,070	247,210	1706,040	70,640	
<b>День 7</b>								
завтрак:		515,5	16,95	18,10	67,80	493,27	11,32	
	Каша рисовая жидкая молочная	190,000	2,510	4,620	31,880	179,300	0,000	111/2
	яйцо отварное	0,500	6,400	5,800	0,350	79,350	0,000	130
	Кофейный напиток с молоком	190,000	2,960	2,530	13,470	88,670	1,240	264
	Батон	23,000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Сыр порциями	12,000	2,780	4,550	0,000	43,200	0,080	6
2ой завтрак:		100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
Соки овощные, фруктовые и ягодные								
обед:		780	19,73	23,09	108,25	830,48	33,54	
	Салат картофельный	60,000	0,910	3,060	8,250	64,200	0,700	39
	Суп картофельный с Геркулесом	200,000	1,780	2,380	11,300	73,800	6,600	62
	Суфле из птицы	80,000	8,000	11,940	3,650	266,980	0,100	206
	Капуста тушенная	150,000	3,110	4,870	15,210	112,500	25,740	228
	Компот из изюма	200,000	0,440	0,021	27,760	114,000	0,400	253
	Хлеб пшеничный	40,000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	50,000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
уплотненный полдник:		591	12,36	13,03	59,84	414,30	11,13	
	Сдоба обыкновенная	75,000	4,290	4,950	7,090	117,260	0,134	281
	Суп молочный с макаронными изделиями	200,000	6,070	7,500	19,830	152,840	0,970	68
	Чай с сахаром	190,000	0,074	0,021	13,280	53,200	0,020	261
	Яблоки свежие	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Соль	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за седьмой день:		1886,500	49,040	54,220	235,890	1738,050	55,990	
<b>День 8</b>								
завтрак:		412	12,20	12,51	54,28	327,94	53,81	
	Омлет с зеленым горошком	90,000	5,910	7,830	3,340	106,070	2,270	132
	Какао с молоком	190,000	3,990	3,440	16,420	112,730	1,520	266
	Батон	25,000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Масло порциями	7,000	0,060	0,900	0,220	9,720	0,020	319
2ой завтрак:		100,000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
Напиток из плодов шиповника								
обед:		725	23,32	26,81	107,15	789,92	21,44	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Салат из свеклы с изюмом и курагой	60,000	0,960	3,670	7,970	69,000	4,630	36
	Борщ с капустой с картофелем	200,000	1,400	3,900	6,780	67,800	14,780	56
	Сметана	6,000	0,160	0,900	0,220	9,720	0,020	319
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80,000	5,620	8,580	4,090	79,500	0,460	181
	Пюре гороховое с маслом	130,000	9,545	8,799	24,518	278,500	0,000	310
	Компот из свежих яблок	190,000	0,140	0,140	21,490	86,400	1,550	251/1
	Хлеб ржаной	50,000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
	Хлеб пшеничный	40,000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	уплотненный полдник:	601	16,77	15,03	96,18	507,55	47,27	
	Рыба, тушенная с овощами (сад)	80,000	7,780	3,950	3,040	127,350	2,980	156/1
	Картофель отварной	160,000	3,060	4,610	56,550	152,000	22,400	213
	Хлеб пшеничный	15,000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Чай с молоком или сливками	190,000	3,360	2,950	14,330	97,530	0,020	264
	Салат из квашеной капусты с луком	60,000	1,030	3,000	5,080	51,420	11,890	18
	Яблоко свежие	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Соль	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Итого за восьмой день:	1763,000	52,290	54,350	257,610	1625,410	122,520	
	<b>День 9</b>							
	завтрак:	517	13,65	13,53	68,35	438,42	10,04	
	Каша пшеничная жидкая молочная	190,000	5,210	5,430	31,920	194,940	0,000	111/5
	Кофейный напиток с молоком	190,000	2,960	2,530	13,470	88,670	1,240	264
	Батон	25,000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Сыр порциями	12,000	2,780	4,550	0,000	43,200	0,080	6
	2ой завтрак:	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	обед:	760	31,53	23,40	135,40	767,60	8,43	
	Икра кабачковая	60,000	0,546	2,820	3,552	41,760	3,312	45
	Нугулишyd (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртскоеблюдо)	200,000	4,400	2,560	22,000	119,040	4,600	66
	Суфле из рыбы	80,000	12,720	11,080	3,260	128,000	0,140	171
	Макаронные изделия отварные с маслом	140,000	7,950	6,100	38,150	171,500	0,000	124
	Компот из сушеных фруктов	190,000	0,420	0,020	26,370	108,300	0,380	253
	Хлеб пшеничный	40,000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	50,000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
	уплотненный полдник:	586	13,34	18,01	83,00	466,45	4,12	
	Коржики молочные	75,000	4,890	8,430	46,480	201,000	0,050	298
	Морковь тушенная в сметанном соусе	100,000	1,433	4,440	7,860	77,000	2,653	227
	Чай с сахаром	190,000	0,074	0,021	13,280	53,200	0,020	261
	Хлеб пшеничный	15,000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Кефир	200,000	5,800	5,000	8,000	100,000	1,400	270
	Соль	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Итого за девятый день:	1863,000	58,520	54,940	286,750	1672,470	22,590	
	<b>День 10</b>							
	завтрак:	517	11,23	12,36	61,11	392,15	50,10	
	Каша манная жидкая молочная	190,000	2,850	4,520	24,990	152,000	0,000	111/1
	Чай с молоком или сливками	190,000	3,360	2,950	14,330	97,530	0,020	264
	Батон	25,000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Сыр порциями	12,000	2,780	4,550	0,000	43,200	0,080	6
	2ой завтрак:	100,000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
	Напиток из плодов шиповника	100,000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
	обед:	740	22,18	17,38	125,85	751,57	40,12	
	Салат из квашеной капусты м луком	60,000	1,030	3,000	5,080	51,420	11,890	18
	Рассольник ленинградский	200,000	1,680	4,100	13,280	96,600	6,040	60
	Запеканка картофельная с печенью	160,000	13,120	7,940	35,890	268,350	21,780	193/1
	Соус сметанный	30,000	0,420	1,500	1,760	22,200	0,010	241
	Компот из изюма	200,000	0,440	0,021	27,760	114,000	0,400	253
	Хлеб ржаной	50,000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
	Хлеб пшеничный	40,000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	уплотненный полдник:	516	23,35	24,02	46,10	494,49	30,72	
	Пудинг из творога (запеченный)	100,000	11,650	8,280	18,720	196,150	0,150	146
	Соус молочный (сладкий)	30,000	0,582	1,356	3,978	30,600	0,099	238
	молоко кипяченое	200,000	6,080	5,450	10,100	113,300	2,740	269
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Салат "Космос"	80,000	3,520	8,770	3,460	107,440	27,730	44

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Соль	3,000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за <u>десятый день</u> :		1823,000	56,760	54,060	234,060	1638,210	120,940	
Итого за весь период:		17820,500	582,760	559,310	2597,700	178975,300	755,100	
Среднее значение за период		1782,500	58,270	55,930	259,770	1789,700	75,510	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			17,74	18,15	49,25			