

Утверждено:  
Заведующим МДОУ  
«Детский сад № 5 «Радуга»

Е. Ю. Карпенко

Приказ № 157/1 от 02.09.2024 г.

### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

в осенне - зимний период на 2024 г. – 2025 г.  
В МДОУ с 8-10-ти часовым пребыванием детей  
возрастом от 3 - х до 7 - ми лет

Составлено в соответствии: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2012 г., «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» Под ред. В.А. Тутельяна, 2016 г.,

# Десятидневное меню

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя: Первая, день Понедельник

Сезон осенне - зимний возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
168	Каша ячневая вязкая	150	3,53	3,23	35,87	190,42
75	Икра морковная	40	0,83	2,72	5,52	49,33
396	Кофейный напиток со сгущённым молоком	180	7,44	3,6	0,06	85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	70,5
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>14,17</b>	<b>9,91</b>	<b>55,94</b>	<b>395,25</b>
<b>2-й Завтрак</b>						
368	Яблоко	1 шт.	0,4	0,4	0,8	44
	<b>Итого за прием</b>	<b>1 шт.</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>44</b>
<b>Обед</b>						
64	Борщ с картофелем	200	1,63	4	11,28	87,7
261	Тефтели рыбные тушёные	70	9,97	5,09	3,5	99,7
312	Пюре картофельное	130	2,7	4,42	16,12	115,27
348	Соус томатный	30	0,34	1,26	0,86	22,34
382	Кисель из сока натурального	180	0,513	0,054	6,217	122,58
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	70,5
	Хлеб шпакровский	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Итого за прием</b>	<b>670</b>	<b>19,503</b>	<b>15,544</b>	<b>62,487</b>	<b>570,29</b>
<b>Полдник</b>						
	Пряники	50	3,53	7,26	13,43	177,5
400	Молоко кипячёное	200	6,09	6,05	0	113,33
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>9,62</b>	<b>13,31</b>	<b>13,43</b>	<b>290,83</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,693</b>	<b>39,164</b>	<b>132,657</b>	<b>1300,37</b>

# Десятидневное меню

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя: Первая, день Вторник

Сезон осенне - зимний возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
237	Запеканка из творога	180	30,4	17,3	23,8	376,2
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107
3	Бутерброд с сыром (Сыр "Российский" твёрдый 50%)	50	6,5	8,7	14,2	161
<b>Итого за прием</b>		<b>410/10</b>	<b>40,57</b>	<b>29,19</b>	<b>38,49</b>	<b>644,2</b>
<b>2-й Завтрак</b>						
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4
<b>Итого за прием</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>
<b>Обед</b>						
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	108
282	Котлеты из говядины	70	10,88	8,11	9,69	160,12
204	Макаронные изделия отварные	130	4,59	3,26	28,89	162,93
347	Соус основной белый	30	0,18	1,06	0,94	14,6
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	70,5
	Хлеб шпаковский	30	1,98	0,36	10,02	52,2
<b>Итого за прием</b>		<b>670</b>	<b>24,83</b>	<b>17,39</b>	<b>93,53</b>	<b>633,15</b>
<b>Полдник</b>						
454	Пирожки с картофелем	70	4,8	3,7	27,8	233
378	Чай с молоком	180/14	1,26	1,44	16	82
<b>Итого за прием</b>		<b>250/14</b>	<b>6,06</b>	<b>5,14</b>	<b>43,8</b>	<b>315</b>
<b>Итого за день</b>			<b>72,46</b>	<b>51,72</b>	<b>196,02</b>	<b>1676,75</b>

# Десятидневное меню

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя: Первая, день Среда

Сезон осенне - зимний возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
188	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,08	27,5	93,64
376	Чай с сахаром	180/14	0,09	0	13,5	54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47
	<b>Итого за прием</b>	<b>400/14</b>	<b>6,97</b>	<b>5,32</b>	<b>50,66</b>	<b>194,64</b>
<b>2-й Завтрак</b>						
368	Яблоко	1 шт.	0,4	0,4	0,8	44
	<b>Итого за прием</b>	<b>1 шт.</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>44</b>
<b>Обед</b>						
86	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,68	3,36	9,71	70
321	Плов из птицы	200	38,14	7,72	33,45	282,5
382	Кисель из сока натурального	180	0,513	0,054	6,217	122,58
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	70,5
	Хлеб шпаковский	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Итого за прием</b>	<b>640</b>	<b>44,683</b>	<b>11,854</b>	<b>73,887</b>	<b>597,78</b>
<b>Полдник</b>						
	Пряники	50	3,53	7,26	13,43	177,5
400	Молоко кипяченое	200	6,09	6,05	0	113,33
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>9,62</b>	<b>13,31</b>	<b>13,43</b>	<b>290,83</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>61,673</b>	<b>30,884</b>	<b>138,777</b>	<b>1127,25</b>

# Десятидневное меню

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя: Первая, день Четверг

Сезон осенне - зимний возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
215	Омлет натуральный с маслом	170	16	33	16,9	364
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
3	Бутерброд с сыром (Сыр "Российский" твёрдый 50%)	50	6,5	8,7	14,2	161
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>25,35</b>	<b>44,11</b>	<b>45,46</b>	<b>616</b>
<b>2-й Завтрак</b>						
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4
<b>Итого за прием</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>
<b>Обед</b>						
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8
87	Тефтели мясные 2 - й вариант	70	9,45	10,96	10,28	185,5
168	Каша перловая вязкая	130	3,06	2,8	31,9	165,03
354	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,46	22,22
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	70,5
	Хлеб шпаковский	30	1,98	0,36	10,02	52,2
<b>Итого за прием</b>		<b>670</b>	<b>19,11</b>	<b>19,91</b>	<b>91,38</b>	<b>628,05</b>
<b>Полдник</b>						
466	Сдоба обыкновенная	70	6,14	4,56	37,83	219,33
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107
<b>Итого за прием</b>		<b>250</b>	<b>9,81</b>	<b>7,75</b>	<b>38,32</b>	<b>326,33</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,27</b>	<b>71,77</b>	<b>195,36</b>	<b>1654,78</b>

# Десятидневное меню

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя: Первая, день Пятница

Сезон осенне - зимний возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
94	Суп молочный с пшеном	200	5,798	5,478	18,572	146,8
376	Чай с сахаром	180/14	0,09	0	13,5	54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47
	<b>Итого за прием</b>	<b>400/14</b>	<b>7,468</b>	<b>5,718</b>	<b>41,732</b>	<b>247,8</b>
<b>2-й Завтрак</b>						
368	Яблоко	1 шт.	0,4	0,4	0,8	44
	<b>Итого за прием</b>	<b>1 шт.</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>44</b>
<b>Обед</b>						
113	Суп – лапша домашняя	200	2,06	4,44	10,7	91
143	Рагу из овощей	130	1,9	10,69	13,79	177,66
317	Птица отварная	70	14,77	9,536	27,3	144,37
382	Кисель из сока натурального	180	0,513	0,054	6,217	122,58
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	70,5
	Хлеб шпаковский	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Итого за прием</b>	<b>640</b>	<b>23,593</b>	<b>25,44</b>	<b>82,517</b>	<b>658,31</b>
<b>Полдник</b>						
	Пряники	50	3,53	7,26	13,43	177,5
400	Молоко кипяченое	200	6,09	6,05	0	113,33
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>9,62</b>	<b>13,31</b>	<b>13,43</b>	<b>290,83</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41,081</b>	<b>44,868</b>	<b>138,479</b>	<b>1240,94</b>

# Десятидневное меню

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя: Вторая, день Понедельник

Сезон - осенне - зимний возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
213	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63
168	Каша пшеничная вязкая	150	3,67	3,36	37,12	197
396/1	Какао со сгущенным молоком	180	7,44	3,6	0,06	85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	70,5
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>18,56</b>	<b>11,92</b>	<b>51,95</b>	<b>415,5</b>
<b>2-й Завтрак</b>						
399	Сок фруктовы	200	1	0	20,2	84,4
		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>
<b>Обед</b>						
31/2	Суп крестьянский с крупой со	200	1,8	4,37	10,1	88
256	Котлеты рыбные	70	9,357	3,29	6,988	94,5
165	Каша гречневая	130	3,98	3,49	17,36	118,3
348	Соус томатный	30	0,34	1,26	0,86	22,34
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	70,5
	Хлеб шпаковский	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Итого за прием</b>	<b>670</b>	<b>20,267</b>	<b>13,15</b>	<b>76,258</b>	<b>510,64</b>
<b>Полдник</b>						
	Пряники	50	3,53	7,26	13,43	177,5
400	Молоко кипяченое	200	6,09	6,05	0	113,33
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>9,62</b>	<b>13,31</b>	<b>13,43</b>	<b>290,83</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,447</b>	<b>38,38</b>	<b>161,838</b>	<b>1301,37</b>

# Десятидневное меню

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя: Вторая, день Вторник

Сезон осенне - зимний возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
94	Суп молочный с ячневой	180	5,25	4,92	16,7	132
376	Чай с сахаром	180/14	0,09	0	13,5	54
3	Бутерброд с сыром (Сыр "Российский" твёрдый 50%)	50	6,5	8,7	14,2	161
<b>Итого за прием</b>		<b>410/14</b>	<b>11,84</b>	<b>13,62</b>	<b>44,4</b>	<b>347</b>
<b>2-й Завтрак</b>						
368	Яблоки	1 шт.	0,4	0,4	0,8	44
		<b>1 шт.</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>44</b>
<b>Обед</b>						
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84
276	Жаркое по - домашнему	200	25,02	6,79	19,95	240,9
382	Кисель из сока натурального	180	0,513	0,054	6,27	122,58
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	70,5
	Хлеб шпаковский	30	1,98	0,36	10,02	52,2
<b>Итого за прием</b>		<b>640</b>	<b>32,033</b>	<b>9,834</b>	<b>64,44</b>	<b>570,18</b>
<b>Полдник</b>						
454	Пирожки с капустой	70	4,8	5,2	26,1	171,5
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	84
<b>Итого за прием</b>		<b>250</b>	<b>7,65</b>	<b>7,61</b>	<b>40,46</b>	<b>255,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,923</b>	<b>31,464</b>	<b>150,1</b>	<b>1216,68</b>



# Десятидневное меню

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя: Вторая, день Среда

Сезон осенне - зимний возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
168	Каша кукурузная вязкая	200	4,5	5,9	22	159
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>9,75</b>	<b>9,33</b>	<b>32,15</b>	<b>313</b>
<b>2-й Завтрак</b>						
399	Сок фруктовы	200	1	0	20,2	84,4
		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>
<b>Обед</b>						
80	Суп картофельный с рисом	200	1,68	3,36	9,71	70
293	Пельмени мясные отварные	200/10	22,8	18,2	43,2	428
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	70,5
	Хлеб шпаковский	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Итого за прием</b>	<b>640/10</b>	<b>29,27</b>	<b>22,3</b>	<b>93,86</b>	<b>685,5</b>
<b>Полдник</b>						
	Пряники	50	3,53	7,26	13,43	177,5
400	Молоко кипяченое	200	6,09	6,05	0	113,33
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>9,62</b>	<b>13,31</b>	<b>13,43</b>	<b>290,83</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,64</b>	<b>44,94</b>	<b>159,64</b>	<b>1373,73</b>

# Десятидневное меню

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя: Вторая, день Четверг

Сезон осенне - зимний возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
6/4 ч. 1	Каша овсяная молочная	170	4,17	5,1	24,14	158,94
376	Чай с сахаром	180/14	0,09	0	13,5	54
3	Бутерброд с сыром (Сыр "Российский" твёрдый 50%)	50	6,5	8,7	14,2	161
<b>Итого за прием</b>		<b>400/14</b>	<b>10,76</b>	<b>13,8</b>	<b>51,84</b>	<b>373,94</b>
<b>2-й Завтрак</b>						
368	Яблоки	1 шт.	0,4	0,4	0,8	44
<b>Итого за прием</b>		<b>1 шт.</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>44</b>
<b>Обед</b>						
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,9	10,19	82
165	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,18	2,91	32,17	170,7
247	Рыба тушёная с овощами	70	6,93	3,98	0,06	71
382	Кисель из сока натурального	180	0,513	0,054	6,217	122,58
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	70,5
	Хлеб шпаковский	30	1,98	0,36	10,02	52,2
<b>Итого за прием</b>		<b>640</b>	<b>16,423</b>	<b>11,564</b>	<b>73,147</b>	<b>568,98</b>
<b>Полдник</b>						
466	Сдоба обыкновенная	70	6,14	4,56	37,83	219,33
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	84
<b>Итого за прием</b>		<b>250</b>	<b>8,99</b>	<b>6,97</b>	<b>52,19</b>	<b>303,33</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,573</b>	<b>32,734</b>	<b>177,977</b>	<b>1290,25</b>

# Десятидневное меню

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя: Вторая, день Пятница

Сезон - осенний - зимний возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
8/5 ч. 1	Сырники из творога с	200	34,25	18,9	40,68	454
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>39,5</b>	<b>22,33</b>	<b>50,83</b>	<b>608</b>
<b>2-й Завтрак</b>						
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4
		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>
<b>Обед</b>						
108	Суп картофельный с клёцками	200	4,18	10,35	23,2	154,4
292	Макаронник с мясом	160	16,8	10,96	29,25	291,56
75	Икра свекольная	50	1,15	3,4	7,7	65
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	70,5
	Хлеб шпаковский	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Итого за прием</b>	<b>650</b>	<b>26,92</b>	<b>25,45</b>	<b>101,1</b>	<b>698,46</b>
<b>Полдник</b>						
	Пряники	50	3,53	7,26	13,43	177,5
400	Молоко кипяченое	200	6,09	6,05	0	113,33
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>9,62</b>	<b>13,31</b>	<b>13,43</b>	<b>290,83</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>77,04</b>	<b>61,09</b>	<b>185,56</b>	<b>1681,69</b>