

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад  
№22 «Журавлик» города Сафоново Смоленской области  
(МБДОУ д/с №22)



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ д/с №22  
С.В. Зыбина

**«Основное (организованное) 10-ти дневное меню  
для организации питания детей от 3-х до 7 лет» НА 10,5 ЧАСОВ**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2024 год НА 10,5 ЧАСОВ (3-7 лет)**

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168	Каша вязкая геркулесовая	200	5,39	6,38	27,13	187,0	0
65	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	12,3	48,66	4,06
79/74	Печенье с маслом	20 / 60	4,13/3,7	6,43/4,4	13,25/43,2	131,5/229,0	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>367,16/464,66</b>	
	<b>Обед</b>						
31	Суп куриный вермишелевый	200	7,71	4,1	15,96	119,12	5,3
45	Ленивые голубцы мясо / курица	200	18,54/14,92	14,76/12,64	17,04/12,6	287,9/222,27	23,14/16,4
62/37	Компот из сухофруктов / компот из свежих плодов	200	0,45/0,2	0	21,9/35,8	85,6/142,0	4,0/5,4
66	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	95,25	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>587,87/578,64</b>	
	<b>Полдник</b>						
73	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	<b>46</b>	2,0
	<b>Ужин</b>						
267/57	Блины дрожжевые / Оладьи	80/110	6,52/6,9	11,3/13,92	30,95/43,22	252,3/320,83	0/1,77
80	Повидло	20	0,08	0	13,0	50,0	0,1
36	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,07	9,98	39,9	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>342,2/410,73</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>47,22/43,3</b>	<b>43,74/42,21</b>	<b>188,71/240,39</b>	<b>1343,23/1500,03</b>	<b>38,6/35,03</b>

№ техн. карты	День: среда Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
16	Каша манная	200	6,3	9,13	25,62	209,0	0,12
36	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,07	9,98	39,9	0
67	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,86	78,5	0
15	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>370,4</b>	
	<b>Обед</b>						
25	Борщ со сметаной	200	6,98	6,08	11,2	116,5	12,4
94/47	Рыба кусочком /Котлеты рыбные	80/120	21,14/21,74	7,78/9,21	6,75/8,13	172,74/201,94	0/3,79
55А	Соус	40	0,6/0	1,44/0	3,4/0	29,2/0	3,79/0
34	Картофельное пюре	150	3,07	6,29	18,61	146,42	4,34
62/37	Компот из сухофруктов/Компот из свежих плодов	200	0,45/0,2	0	21,9/35,8	85,6/142,0	4,0/5,4
66	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	95,25	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>663,73/730,51</b>	
	<b>Полдник</b>						
73/9	Сок фруктовый/Салат из тертой моркови	100/40	0,5/0,37	0,1/2,79	10,1/4,46	<b>46,0/44,65</b>	2,0/1,82
	<b>Ужин</b>						
51	Вареники ленивые/Сырники	120	16,3	11,3	30,79	293,9	0,4
59	Чай с сахаром	200	0,12	0	10,0	39,9	0
67	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>482,39</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>70,14/71,17</b>	<b>54,66/57,63</b>	<b>197,15/203,47</b>	<b>1562,52/1627,95</b>	<b>33,79/37,01</b>

№ техн. карты	День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
17	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,12	8,3	31,16	229,7	1,12
61	Какао с молоком	200	3,64	4,16	18,11	114,4	3,0
67	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,86	78,5	0
15/15А	Масло сливочное / Сыр	5/20	0,04/4,64	3,62/5,9	0,06/0	43,0/72,0	0 / 0,14
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>479,5/508,5</b>	
	<b>Обед</b>						
27	Щи из свежей капусты со сметаной	200	7,25	3,61	11,28	123,68	19,53
48	Мясные котлеты в соусе	110	14,79	16,32	12,73	220,0	0,08
14А	Макароны с маслом	150	6,04	4,6	38,52	222,65	0
62/37	Компот из сухофруктов/Компот из свежих плодов	200	0,45/0,2	0	21,9/35,8	85,6/142,0	4,0/5,4
66	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,19	47,62	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>575,87/632,27</b>	
	<b>Полдник</b>						
100	Кефир	100	2,9	2,5	1,33	50,0	0,7
58/ 77	Вафли / Пряник	50/25	1,4/0,1	1,66/ 0	38,66/16,3	177,0/62,5	0/0,12
	<b>Ужин</b>						
89	Омлет	110	11,83	20,54	1,82	239,2	0,22
59	Чай с сахаром	200	6,0	1,53	6,5	24,64	0
67/66	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	30/25	3,87	1,17	30,81	122,62	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>325,15</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>74,86/78,27</b>	<b>59,42/60,04</b>	<b>243,66/235,14</b>	<b>1607,52/1578,42</b>	<b>35,35/37,01</b>

№ техн. карты	День: четверг Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
20	Каша рисовая молочная	200	6,4	9,23	33,5	234,9	1,12
61	Какао с молоком	200	3,64	4,16	18,11	114,4	3,0
67	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,86	78,5	0
15	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>484,7</b>	
	<b>Обед</b>						
23	Суп гороховый с мясом / с курицей// Суп фасолевый	200	8,87/6,6	5,41/5,4	23,76/3,6	176,85/89,4	5,32/10,3
19	Гречка рассыпчатая	100	5,6	3,92	27,2	173,3	0
38/ 38А	Гуляш из отварного мяса / Бефстроганов из сердца	110/110	14,18/13,42	11,2/2,64	3,6/2,86	171,28/91,41	0
88	Кисель фруктовый	200	0	0	19,6	80,0	6,0
66	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	95,25	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>702,0/521,36</b>	
	<b>Полдник</b>						
69	Банан / Яблоко	100/100	1,5/0,4	0,5/0,4	21,0/9,8	<b>95,0/44,0</b>	10,0/10,0
	<b>Ужин</b>						
34	Картофельное пюре	150	3,07	6,29	18,61	146,42	4,34
7	Сельдь с луком	35	4,37	4,13	0,74	57,65	1,3
59	Чай с сахаром	200	0,12	0	10,0	39,9	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>570,46/458,54</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>74,09/60,96</b>	<b>68,91/53,88</b>	<b>240,86/200,67</b>	<b>1852,16/1508,6</b>	<b>49,93/47,63</b>

№ техн. карты	День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
18	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,76	8,86	26,56	213,4	0,12
60	Кофейный напиток	200	4,1	4,69	20,2	128,3	9,8
67	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,86	78,5	0
15	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>427,06</b>	
	<b>Обед</b>						
28	Щи по-уральски (с крупой)	200	6,76	6,17	9,01	127,89	8,8
1/92А	Оладьи из печени в соусе / Бефстроганов из печени	110/130	15,71/11,29	9,15/6,73	12,56/13,3	192,72/159,5	6,31/0,46
34	Картофельное пюре	150	3,07	6,29	18,61	146,42	4,34
63	Компот из лимона	200	0,16	0	15,54	62,7	11,1
66	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,19	47,62	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>604,23/571,01</b>	
	<b>Полдник</b>						
69	Яблоко / Банан	100/100	0,4/1,5	0,4/0,5	9,8/21,0	<b>44,0/95,0</b>	10,0/10,0
	<b>Ужин</b>						
8	Винегрет овощной	120	1,34	3,17	9,23	79,7	6,6
161	½ яйца	1\2	2,55	2,3	0,15	31,5	0
59	Чай с сахаром	200	0,12	0	10,0	39,9	0
66	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,19	47,62	0
67	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>274,87</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>50,17/46,85</b>	<b>43,45/41,13</b>	<b>185,1/197,04</b>	<b>1350,16/1367,94</b>	<b>54,56/48,71</b>

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
14	Макароны с сахаром	200	6,6	4,58	48,28	265,32	0
33	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	12,3	48,66	4,06
79	Печенье	20	4,13	6,43	13,25	131,5	0
15	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>445,48/542,98</b>	
	<b>Обед</b>						
69	Суп овсяный с курицей	200	4,0	2,56	10,7	101,56	4,0
72	Плов с мясом / с курицей	200	10,4/11,4	13,84/20,2	26,27/30,6	319,0/346,0	2,4/2,0
62/37	Компот из сухофруктов/Компот из свежих плодов	200	0,45/0,2	0	21,9/35,8	85,6/142,0	4,0/5,4
66	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,19	47,62	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>553,78/637,18</b>	
	<b>Полдник</b>						
73	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	<b>46</b>	2,0
	<b>Ужин</b>						
17	Каша пшеничная	200	4.25	7.56	24.05	181.29	0.69
36	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,07	9,98	39,9	0
67	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>280,08</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>35,58/35,9</b>	<b>37,24/41,57</b>	<b>196,24/244,42</b>	<b>1325,34/1506,24</b>	<b>24,54/25,54</b>

№ техн. карты	День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
118	Каша вязкая геркулесовая	200	5,39	6,38	27,13	187,0	0
61	Какао с молоком	200	3.64	4,16	18.11	114.4	3.0
67	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,86	78,5	0
15	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>436,8</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
	<b>Обед</b>						
5/2	Салат из свеклы/Салат из свежих помидоров	60/50	0,54/0,64	3,05/2,09	4,73/2,53	48,8/32,2	2,9/11,1
24	Рассольник/Щавелевый	200	6,76	5,16	13,27	138,16	9,12
95	Тефтели рыбные	160	20,93	9,21	24,02	261,91	1,55
62/37	Компот из сухофруктов/Компот из свежих плодов	200	0,45/0,2	0	21,9/35,8	85,6/142,0	4,0/5,4
66	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	95,25	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>629,72/669,52</b>	
	<b>Полдник</b>						
73/9	Сок фруктовый/Салат из тертой моркови	100/40	0,5/0,37	0,1/2,79	10,1/4,46	<b>46,0/44,65</b>	2,0/1,82
	<b>Ужин</b>						
204	Запеканка творожная	140	23.35	17.61	50.73	455.5	0
59	Чай с сахаром	200	0,12	0	10,0	39,9	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>408,16</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>64,26/63,98</b>	<b>49,17/50,9</b>	<b>205,51/211,57</b>	<b>1520,68/1559,13</b>	<b>30,85/40,27</b>



№ техн. карты	День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
89	Омлет	110	11,83	20,54	1,82	239,2	0,22
5	Салат из свеклы	60	0,54	3,05	4,73	48,8	2,8
60	Кофейный напиток	200	4,1	4,69	20,2	128,3	9,8
67	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,86	78,5	0
66	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,19	47,62	0
15/15А	Масло сливочное / Сыр	5/20	0,04/4,64	3,62/5,9	0,06/0	43,0/72,0	0 / 0,14
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>439,0/468,0</b>	
	<b>Обед</b>						
26	Суп картофельный с мясом / с курицей	200	7,3/6,6	3,82/5,4	36,77/3,6	130,0/89,4	11,72/10,3
48	Мясные котлеты в соусе	110	14,79	16,32	12,73	220,0	0,08
36А	Капуста тушеная	150	3,78	7,69	12,09	134,04	20,34
62/37	Компот из сухофруктов/Компот из свежих плодов	200	0,45/0,2	0	21,9/35,8	85,6/142,0	4,0/5,4
66	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,19	47,62	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>617,26/633,06</b>	
	<b>Полдник</b>						
100	Кефир	100	2,9	2,5	1,33	<b>50,0</b>	0,7
58/74	Вафли / Пряник	50/60	1.4/3,7	1.66/4,4	38.66/43,2	<b>177.0/229,0</b>	0 / 0
	<b>Ужин</b>						
103	Каша кукурузная молочная	200	4,66	0,68	0,66	189,2	0
67	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,0	0
59	Чай с сахаром	200	0,12	0	10,0	39,9	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>450,52</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>58,44/65,69</b>	<b>65,28/73,54</b>	<b>188,49/196,06</b>	<b>1619,28/1830,58</b>	<b>49,78/49,78</b>

№ техн. карты	День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
101	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201,0	1,95
61	Какао с молоком	200	3.64	4,16	18.11	114.4	3.0
67	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,86	78,5	0
15	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43,0	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>450,9</b>	
	<b>Обед</b>						
3	Салат витаминный	30/60	0,4/0,54	0,81/1,06	2,43/1,27	18,88/18,02	2,95/4,3
30	Суп рыбный перловый	200	9,71	4,15	23,12	158,1	5,9
46	Жаркое по-домашнему с мясом / с курицей	200	17,34/10,2	10,26/14,8	34,91/18,8	292,2/251,0	1,87/2,8
63	Компот из лимона	200	0,16	0	15,54	62,7	11,1
66	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	95,25	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>627,13/585,07</b>	
	<b>Полдник</b>						
69	Яблоко / Банан	100/100	0,4/1,5	0,4/0,5	9,8/21,0	<b>44,0/95,0</b>	10,0/10,0
	<b>Ужин</b>						
288А	Вермишель отварная в молоке жидкая	200	6.0	3.8	24.2	156.0	2.0
59	Чай с сахаром	200	0,12	0	10,0	39,9	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>478,4/236,32</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>66,81/47,92</b>	<b>49,92/47,51</b>	<b>228,24/227,82</b>	<b>1600,43/1367,29</b>	<b>43,57/45,94</b>

№ техн. карты	День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
18	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,76	8,86	26,56	213,4	0,12
60	Кофейный напиток	200	4,1	4,69	20,2	128,3	9,8
67	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,86	78,5	0
15	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43,0	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>463,3</b>	
	<b>Обед</b>						
11	Салат зимний	60/55	1,03/0,94	2,14/1,41	7,75/4,82	61,0/41,66	11,18/15,6
29	Свекольник со сметаной	200	7,07	4,45	14,48	126,72	12,3
58/40	Кулебяка с мясом/Мясные биточки	140/140	17,92/14,94	11,18/16,68	49,35/13,58	390,6/227,3	1,0/1,97
88	Кисель фруктовый	200	0	0	19,6	80,0	6,0
66	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	17,1	95,25	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>753,57/570,93</b>	
	<b>Полдник</b>						
76	Молоко кипяченое	200	5.48	4.88	9.07	102.0	2.46
55	Домашняя булочка/Крендель	80	5.66	10.51	44.6	296.0	0
	<b>Ужин</b>						
32	Рагу овощное	200	20.82	14.09	21.03	271.3	10.11
59	Чай с сахаром	200	0,12	0	10,0	39,9	0
66	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	17,1	95,25	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>512,46/461,06</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>61,91/57,3</b>	<b>54,85/54,12</b>	<b>282,01/217,82</b>	<b>1824,33/1539,29</b>	<b>53,3/58,87</b>