

352901 Краснодарский край,  
г. Армавир, ул. П. Осипенко, дом. 86  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №8 (МБДОУ №8)

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №8  
\_\_\_\_\_ А.Ю. Аралова

Примерное 10-дневное меню  
Для организации питания детей от 3 до 7 лет  
С 10-часовым пребыванием детей в ДОУ

*Меню составлено по сборнику рецептур на продукцию для питания детей в ДОУ  
(под ред. П.П. Могильного и В.А. Тутельная -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640с.)*

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>							
<i>Завтрак</i>							
35	Вареное яйцо	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	90	4,03	2,70	24,34	121,35	0,00
47	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
37	Икра кабачковая	30	0,96	3,58	6,16	62	6
1	Хлеб ржаной со сливочным маслом и сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>406</b>					
<i>2 завтрак</i>							
	Сок фруктовый	100	5,3	3,1	2,5	78,2	1,3
<i>Обед</i>							
4	Борщ с кислой капусты на п/б со сметаной	200	1,74	4,89	13,59	84,75	7,85
12	Котлета из мяса говядины	58/47	10,48	10,89	18,05	257,92	15,26
25	Пюре картофельное	149	3,06	2,80	28,52	137,25	8,15
41	Нарезка из соленого огурца	50	0,46	0,06	1,08	8,10	3,01
51	Компот из с/ф	200	0,16	0,00	16,43	63,79	1,08
	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>744</b>					
<i>Полдник</i>							
31	Творожно-манная запеканка	112	26,6	6,30	21,30	21,30	0,50
	Молоко сгущенное						
43	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	2,0
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>312</b>					
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>							
<i>Завтрак</i>							
38	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	4,56	4,78	16,66	121,29	0,65
45	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
1	Хлеб ржаной со сливочным маслом и сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	

<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>426</b>					
<b>2 завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	5,3	3,1	2,5	78,2	1,3
<b>Обед</b>							
2	Суп «Рассольник ленинградский»	200	2,18	5,12	26,66	121,50	29,30
14	Тефтели из мяса говядины	89/24	12,79	11,20	16,00	215,31	0,71
36	Икра свекольная	131	2,30	6,8	11,70	11,7	6,6
50	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,32
	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>684</b>					
<b>Полдник</b>							
48	Чай на молоке	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,00
	Вафля	60	2,7	3,02	39,26	198,6	2,75
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>260</b>					
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>							
<b>Завтрак</b>							
38	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	4,72	4,78	15,97	119,38	0,65
44	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,00
	Хлеб ржаной со сливочным маслом и сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>446</b>					
<b>2 завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
<b>Обед</b>							
10	Борщ картофельный «Свекольник»	200	2,04	5,01	19,11	109,75	7,79
19	Плов из мяса птицы	140	20,67	10,27	41,83	342,00	0,51
42	Нарезка из соленого помидора	50	0,56	00,5	1,74	10,00	8,00
51	Компот из с/ф	200	0,16	0,00	16,43	63,79	1,08
	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>630</b>					
<b>Полдник</b>							
31	Пудинг творожный, со сгущенным молоком	112	26,6	6,30	21,30	21,30	0,50
43	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	2,0
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>312</b>					
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>							
<b>Завтрак</b>							
39	Суп вермишелевый	200	5,75	3,21	48,25	145,20	0,91

	молочный со сл. маслом						
48	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,00
	Хлеб ржаной со сливочным маслом и сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>446</b>					
<b>2 завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	5,3	3,1	2,5	78,2	1,3
<b>Обед</b>							
8	Суп картофельный с пшеном	200	2,51	2,79	23,15	103,25	8,25
21	Овощи, тушеные с мясом	167	3,20	5,28	24,75	120,00	27,20
42	Нарезка из соленого помидора	50	0,56	0,5	1,74	10,00	8,00
50	Компот из яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,32
	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>657</b>					
<b>Полдник</b>							
27	Рыба, запеченная с овощами	103	15,81	7,41	4,29	122,9	0,26
	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
47	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>343</b>					
<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>							
<b>Завтрак</b>							
38	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	4,08	4,35	14,88	106,05	0,65
47	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Хлеб ржаной со сливочным маслом и сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>446</b>					
<b>2 завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
<b>Обед</b>							
7	Суп рыбный	200	8,60	8,41	22,52	167,25	3,11
12	Биточек мясной	58/47	10,48	10,89	18,05	257,92	15,26
22	Капуста тушеная	115	2,97	5,57	19,25	118,50	26,48
51	Компот из с/ф	200	0,16	0,00	16,43	63,79	1,08
	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>660</b>					
<b>Полдник</b>							
45	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
	Пряник	60					
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>260</b>					
<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>							
<b>Завтрак</b>							

24	Каша гречневая сладкая	160	4,97	3,74	23,89	153,63	0,00
47	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Хлеб ржаной со сливочным маслом и сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>406</b>					
<b>2 завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	5,3	3,1	2,5	78,2	1,3
<b>Обед</b>							
8	Суп с крупой	200	2,51	2,79	23,15	103,25	8,25
12	Биточки из мяса говядины	58/47	10,48	10,89	18,05	257,92	15,26
22	Овощи тушеные	115	2,97	5,57	19,25	118,50	26,48
42	Нарезка из соленого помидора	50	0,56	00,5	1,74	10,00	8,00
51	Компот из с/ф	200	0,16	0,00	16,43	63,79	1,08
	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>710</b>					
<b>Полдник</b>							
33	Ленивые вареники	149	27,90	5,40	27,30	274,00	0,50
43	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	2,0
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>349</b>					
<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>							
<b>Завтрак</b>							
38	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	4,56	4,78	16,66	121,29	0,65
44	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,00
	Хлеб ржаной со сливочным маслом и сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>446</b>					
<b>2 завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
<b>Обед</b>							
7	Суп картофельный с рыбой свежемороженой (минтай)	200	8,60	8,41	22,52	167,25	3,11
14	Тефтели из мяса говядины	89/24	12,79	11,20	16,00	215,31	0,71
36	Икра свекольная	131	2,30	6,8	11,70	11,7	6,6
41	Нарезка из соленого огурца	50	0,46	0,06	1,08	8,10	3,01

51	Компот из с/ф	200	0,16	0,00	16,43	63,79	1,08
	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>734</b>					
<b>Полдник</b>							
47	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Печенье	60	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>260</b>					
<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>							
<b>Завтрак</b>							
38	Каша «Геркулес» молочная со сливочным маслом	200	4,56	4,78	16,66	121,29	0,65
47	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Хлеб ржаной со сливочным маслом и сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>446</b>					
<b>2 завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	5,3	3,1	2,5	78,2	1,3
<b>Обед</b>							
6	Суп с бобовыми	200	5,12	5,35	27,95	128,2	5,81
19	Плов из мяса птицы	140	20,67	10,27	41,83	342,00	0,51
42	Нарезка из соленого помидора	50	0,56	00,5	1,74	10,00	8,00
51	Компот из с/х	200	0,16	0,00	16,43	63,79	1,08
	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>630</b>					
<b>Полдник</b>							
31	Запеканка творожная Молоко сгущенное	112	26,6	6,30	21,30	21,30	0,50
45	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>312</b>					
<b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>							
<b>Завтрак</b>							
35	Вареное яйцо	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
38	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	4,56	4,78	16,66	121,29	0,65
48	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,00
	Хлеб ржаной со сливочным маслом и сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>486</b>					
<b>2 завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	5,3	3,1	2,5	78,2	1,3
<b>Обед</b>							

2	Суп «Рассольник ленинградский»	200	2,18	5,12	23,66	121,50	29,30
18	Голубцы ленивые	152	5,84	6,94	5,66	118,44	15,79
25	Картофельное пюре	149	3,06	2,80	28,52	137,25	8,15
50	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,32
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>741</b>					
<b>Полдник</b>							
29	Суфле рыбное	80	14,84	6,41	3,29	128	0,26
47	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>280</b>					
<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>							
<b>Завтрак</b>							
38	Каша рисовая молочная со сл. маслом	200	3,60	3,80	14,60	108,00	0,60
47	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Хлеб ржаной со сливочным маслом и сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>446</b>					
<b>2 завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
<b>Обед</b>							
10	Свекольник на к/б со сметаной	200	2,04	5,01	19,11	109,75	7,79
11	Соус картофельный с мясом говядины	200	15,96	13,19	49,36	295,06	2,15
40	Салат из квашенной капусты	53	0,13	4,06	6,92	68,72	7,95
51	Компот из с/ф	200	0,16	0,00	16,43	63,79	1,08
	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>693</b>					
<b>Полдник</b>							
44	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,00
	Вафля	60	2,7	3,02	39,26	198,6	2,75
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>260</b>					

