

Утверждено  
Приказом руководителя СП "Детский сад  
"Золотой ключик" ГБОУ СОШ с. Подстепки  
Приказ №83/1-од от 30.08.2024 г.  
Руководитель СП "Детский сад  
"Золотой ключик"  
\_\_\_\_\_ В.Н. Ледеяева

## Примерное десятидневное меню для детей

в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих СП "Детский сад «Золотой ключик» ГБОУ СОШ с. Подстепки, реализующего основную общеобразовательную программу дошкольного образования на осенне-зимний период.

Разработано с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3/2.4.3590-20 утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г.  
№ 32

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК:	Кабачковая икра	40	0,4	2,8	2,8	156	9,96	пром.
	Макароны отварные с маслом	150	5,183	7,056	42,37	243,127	0,02	104
	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	1,76	151
	Батон, масло	45	3,04	4,785	20,425	138,65		
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
ОБЕД:	Винегрет	50	1,88	3,7	13,38	86		
	Суп картофельный с рыбой	200	4,536	2,011	10,518	75,7	14,74	38
	Гуляш мясной	70	19	21	5,2	229,5		31
	Гречка отварная	150	7,111	8,429	41,184	258,745	0,018	162
	Компот из кураги	180	0,608	0,038	19,63	76,39	0,6	157
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,6	16,59	81,3		
	Хлеб ржаной	50	3,5		21,65	108,5		
ПОЛДНИК:	Кефир	150	5,22	4,05	7,2	90,0	1,26	
	Булочка домашняя	60	4,303	7,28	36,804	208,608	0,2	143
УЖИН:	Салат из свежей капусты	50	0,643	3,478	4,432	50,491	18,4	24
	Омлет натуральный с сыром	80	7,27	9,228	2,976	123,292	0,057	100
	Чай с лимоном	180	0,133	0,005	12,19	46,292	2,34	123
	Яблоко	100	0,48	0,48	22,05	99,0	25,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
<b>Итого за первый день</b>			<b>70,562</b>	<b>78,335</b>	<b>314,129</b>	<b>2256,366</b>	<b>78,455</b>	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК:	Каша молочная из разных круп	200	11,97	5,3	31,9	263,8	0,018	171
	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,82	91,622	0,044	153
	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,12	6,929	20,425	166,89	0,09	1
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
ОБЕД:	Салат из моркови с изюмом	50	0,567	3,517	12,175	79,579	1,75	4
	Щи из свежей капусты	200	2,38	8,2	10,81	142,4	6,17	20
	Голубцы ленивые с мясом и сметаной	200	11,12	17,7	19,65	246,39	46,59	44
	Компот из сухофруктов	180	0,323	0,092	25,644	98,293	1,44	144
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,6	16,59	81,3		
	Хлеб ржаной	50	3,5		21,65	108,5		
ПОЛДНИК:	Кефир	150	5,22	4,05	7,2	90,0	1,26	
	Печенье хрустящее	60	4,12	9,38	39,37	247,8	0,2	145

УЖИН:	Овощи тушеные в сметанном соусе	200	3,244	8.565	15.510	148.221	77.46	125
	Напиток из шиповника	180	0,15	0,072	17,064	65,24		158
	Яблоко	100	0,48	0,48	22,05	99,0	25,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
<b>Итого за второй</b>			<b>54,4</b>	<b>58,845</b>	<b>277,408</b>	<b>1855,014</b>	<b>86,662</b>	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК:	Каша ячневая молочная	200	7,168	8,063	32,412	222,78	2,998	90
	Чай с сахаром	180	0,14	0	12,636	47,947	0,06	152
	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,12	6,929	20,425	166,89	0,09	1
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
ОБЕД:	Салат из капусты и моркови	50	0,321	1,739	1,216	21,496	9,2	23
	Суп вермишелевый	200	2,005	1,818	15,996	84,369	2,402	35
	Плов из кур	200	13,385	19,109	36,1	360,897	3,852	57
	Кисель	180	0,04	0	18,18	92,6		128
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,6	16,59	81,3		
	Хлеб ржаной	50	3,5		21,65	108,5		
ПОЛДНИК:	Ряженка	150	4,2	5,45	6,3	76,5	0,54	
	Яблоко	100	0,48	0,48	22,05	99,0	25,5	
	Вафли	30	1,65	8,7	18,6	156		
УЖИН:	Творожная запеканка	150	18,79	12,995	20,55	269,175	0,92	130
	Повидло	20	0,12	0	13,6	53	0	
	Чай	180	0,2	0	0,1	1,4	0,04	152
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
<b>Итого за третий день</b>			<b>60,969</b>	<b>66,283</b>	<b>272,465</b>	<b>1916,054</b>	<b>49,202</b>	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК:	Каша манная молочная	200	5,9	7,7	30,3	174,0	2,998	100
	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	1,76	151
	Батон, сыр	49	5,34	3,572	20,36	137,37		
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
ОБЕД:	Картофельный салат с соленым огурцом	50	0,61	3,4	5,76	58,6	0,325	23
	Рассольник со сметаной	200	1,99	6,34	15,35	118,2	25,19	46
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	13,6	9,5	15,61	158	0,7	34
	Капуста тушеная	150	3,61	5,23	18,46	134,9	0,07	72
	Компот из сухофруктов	180	0,269	0,077	21,37	81,911	1,79	144

	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,6	16,59	81,3		
	Хлеб ржаной	50	3,5		21,65	108,5		
ПОЛДНИК:	Кефир	150	5,22	4,05	7,2	90,0	1,26	
	Сдоба	60	4,333	5,93	43,044	232,128	0,25	148
УЖИН:	Кабачковая икра	40	0,4	2,8	2,8	156	9,96	пром.
	Суфле из печени	80	17,9	10,3	12,464	210,5	41,236	
	Картофель отварной	100	1,652	2,845	17,14	96,487	21,01	105
	Чай	180	0,2	0	0,1	1,4	0,04	152
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>71,748</b>	<b>65,728</b>	<b>282,928</b>	<b>2024,101</b>	<b>110,189</b>	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
ЗАВТРАК:	Каша рисовая молочная	200	6,469	7,624	34,32	223,188	2,998	92
	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	0,068	150
	Батон, масло	45	2,14	6,61	12,79	119		
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
ОБЕД:	Салат из свежей капусты	50	0,643	3,478	4,432	50,491	18,4	24
	Борщ красный со сметаной	200	2,292	4,691	17,693	117,74	34,19	43
	Котлета рыбная паровая	80	15,3	12,4	8,6	197	3,006	26
	Картофельное пюре	150	2,991	5,655	22,58	147,531	25,6	109
	Кисель	180	0,04	0	18,18	92,6		128
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,6	16,59	81,3		
	Хлеб ржаной	50	3,5		21,65	108,5		
ПОЛДНИК:	Ряженка	150	4,2	5,45	6,3	76,5	0,54	
	Печенье	20	1,42	3,64	12,92	90,2		
	Яблоко	100	0,48	0,48	22,05	99,0	25,5	
УЖИН:	Пудинг творожно-морковный	150	15,772	13,356	25,81	280,076	195,7	128
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,2	66		
	Чай	180	0,2	0	0,1	1,4	0,04	152
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
<b>Итого за пятый день</b>			<b>64,928</b>	<b>70,019</b>	<b>271,135</b>	<b>1951,534</b>	<b>309,642</b>	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая молочная	200	5,3	11,97	31,9	263,8	2,998	97
	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	1,76	151
	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,12	6,929	20,425	166,89	0,09	1

2-Й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20	3,6	
ОБЕД:	Салат из свеклы с маслом	50	0,585	3,48	4,4	50,156	5	17
	Суп гороховый	200	3,12	5,36	22,64	91,68	4,648	11
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	9,633	9,131	3,157	132,546	1,316	71
	Гречка отварная	150	7,111	8,429	41,184	258,745	0,018	162
	Компот из сухофруктов	180	0,269	0,077	21,37	81,911	1,79	144
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,6	16,59	81,3		
	Хлеб ржаной	50	3,5		21,65	108,5		
ПОЛДНИК:	Ряженка	150	4,2	5,45	6,3	76,5	0,54	
	Булочка домашняя	60	4,303	7,28	36,804	208,608	0,2	143
	Яблоко	100	0,48	0,48	22,05	99,0	25,5	
УЖИН:	Картофельный салат с зеленым горошком	50	0,61	3,4	5,76	58,6	0,325	25
	Суфле из яиц	95	5,538	10,036	6,466	136,725	0,059	99
	Чай с лимоном	180	0,133	0,005	12,19	46,292	2,34	154
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
<b>Итого за шестой день</b>			<b>57,157</b>	<b>76,022</b>	<b>307,616</b>	<b>2046,043</b>	<b>50,184</b>	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
ЗАВТРАК:	Каша пшённая молочная	200	7,346	8,113	32,445	224,065	2,998	101
	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	0,068	150
	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,12	6,929	20,425	166,89	0,09	1
2-Й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
ОБЕД:	Салат «Зимний»	50	0,621	3,561	1,747	41,086	7,25	92
	Свекольник со сметаной и яйцом	200	2,268	5,38	10,982	98,677	12,74	36
	Котлета мясная	70	13,6	9,5	15,61	158,0	0,7	34
	Гороховое пюре	150	5,5	0	30,3	198,7	11,44	67
	Компот из изюма и кураги	180	0,729	0,045	23,556	91,668	0,72	159
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,6	16,59	81,3		
	Хлеб ржаной	50	3,5		21,65	108,5		
ПОЛДНИК:	Кефир	150	5,22	4,05	7,2	90,0	1,26	
	Рогалик с повидлом	60	4,333	5,93	43,044	232,128	0,25	149
УЖИН:								
	Огурец консервированный	20	0,84	1,16	14,8	7,4		
	Картофель, запечённый в сметане	180	4,142	6,896	30,77	194,022	37,91	110
	Напиток из шиповника	180	0,15	0,072	17,064	65,24	65	158

	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>61,45</b>	<b>56,571</b>	<b>322,103</b>	<b>1958,684</b>	<b>144,026</b>	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
ЗАВТРАК:	Суп молочный с вермишелью	200	7,16	8,222	30,642	217,544	3,128	55
	Чай с сахаром	180	0,14	0	12,636	47,947	0,06	152
	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,12	6,929	20,425	166,89	0,09	1
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
ОБЕД:	Салат из капусты и моркови	50	0,321	1,739	1,216	21,496	9,2	23
	Суп с клёцками	200	3,384	4,478	22,483	138,151	15,4	42
	Рагу из кур	150	9,641	13,493	13,53	210,741		140
	Компот из кураги	180	0,608	0,038	19,63	76,39	0,6	157
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,6	16,59	81,3		
	Хлеб ржаной	50	3,5		21,65	108,5		
ПОЛДНИК:	Ряженка	150	4,2	5,45	6,3	76,5	0,54	
	Булочка с крошкой	60	1,65	8,7	18,6	156		140
УЖИН:	Салат из моркови с изюмом	50	0,567	3,517	12,175	79,579	1,75	4
	Творожная запеканка	150	18,79	12,995	20,55	269,175	0,92	130
	Чай без сахара	180	0,2	0	0,1	1,4	0,04	152
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>59,131</b>	<b>66,561</b>	<b>232,587</b>	<b>1725,813</b>	<b>35,328</b>	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
ЗАВТРАК:	Каша гречневая молочная	200	8,79	8,563	37,233	251,841	2,998	103
	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	1,76	151
	Батон, масло	45	2,14	6,61	12,79	119		
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
ОБЕД:	Салат из свеклы с маслом	50	0,61	3,4	5,76	58,6	5,0	19
	Суп крестьянский	200	1,899	4,759	12,676	97,962	0,847	51
	Жаркое по-домашнему	200	9,227	12,049	28,34	251,63	34,61	81
	Компот из сухофруктов	180	0,269	0,077	21,37	81,911	1,79	144
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,6	16,59	81,3		
	Хлеб ржаной	50	3,5		21,65	108,5		
ПОЛДНИК:	Кефир	150	5,22	4,05	7,2	90,0	1,26	

	Сдоба	60	3,904	3,9	33,72	177,162	0,26	148
УЖИН:	Плов с овощами	170	4,182	10,406	37,807	252,16	42	97
	Яблоко	100	0,48	0,48	22,05	99,0	25,5	
	Чай без сахара	180	0,2	0	0,1	1,4	0,04	152
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
<b>Итого за девятый день</b>			<b>47,676</b>	<b>58,289</b>	<b>292,016</b>	<b>1855,256</b>	<b>119,665</b>	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
ЗАВТРАК:	Каша «Дружба»	200	6,95	8,227	32,922	225,298	0,152	93
	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	0,068	150
	Батон, масло	45	2,14	6,61	12,79	119		
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
ОБЕД:	Салат из свеклы и соленых огурцов	50	0,474	3,478	3,088	44,778	4	30
	Щи из свежей капусты	250	2,38	8,2	10,81	142,4	6,17	20
	Рыбная запеканка	180	12,04	11,214	23,351	236,656	19,87	67
	Компот из сухофруктов	180	0,323	0,092	25,644	98,293	1,44	144
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,6	16,59	81,3		
	Хлеб ржаной	50	3,5		21,65	108,5		
ПОЛДНИК:	Ряженка	150	4,2	5,45	6,3	76,5	0,54	
	Пряник	30	2,19	5,16	19,86	133,5		
	Яблоко	100	0,48	0,48	22,05	99,0	25,5	
УЖИН:	Запеканка из макарон с творогом	120	6,77	6,68	18,03	159,35	0,22	98
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	64	0,338	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
<b>Итого за десятый день</b>			<b>50,968</b>	<b>62,226</b>	<b>260,205</b>	<b>1789,583</b>	<b>61,898</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>			<b>598,989</b>	<b>658,879</b>	<b>2832,592</b>	<b>19378,448</b>	<b>1045,251</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>59,8989</b>	<b>65,8879</b>	<b>283,2592</b>	<b>1937,8448</b>	<b>104,5251</b>	