



**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ ДС

"Колокольчик" г.Волгодонска

Л.А. Панферова

"13" января 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**10-ти дневное меню для детей 3-7 лет**  
**(зима - весна)**  
**МБДОУ ДС "КОЛОКОЛЬЧИК" г.Волгодонска**

г.Волгодонск

2023

**Возрастная категория с 3 до 7 лет**

**Сезон: зима-весна**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 1</b>							
завтрак	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	
	Яйцо отварное	60	7,65	6,9	0,45	84,5	
	Икра кабачковая (порц.)	100	1,9	8,9	7,7	119	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	176
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	
<b>ИТОГО за завтрак</b>			15,61	23,02	47,21	449,64	
второй завтрак	Кефир	100	2,8	2,5	4,0	50	
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,86	3,11	10,89	79,04	24
	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12,85	14,6	8,74	217,83	116
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	таб. 1 стр. 37
	Свекла отварная	60	0,67	2,25	3,73	39,85	146
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	167
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
<b>ИТОГО за обед</b>			24	24,06	82,03	577,48	
уплотненный полдник	Рыба (филе) отварная с маслом сливочным	75	4,33	0,51	0,43	57,32	95
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,4	142
	Огурец соленый	50	1,4	0	0,03	8	таблица
	Сок	200	0	0	22,4	90	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	
	Кондитерские изделия	60	0,48	0	46,98	179,4	
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>			11,61	6,97	113,71	588,02	
<b>ИТОГО за первый день</b>			54,02	56,55	246,95	1665,14	

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 2</b>							
завтрак	Сыр	15	4,02	4,1	0	54	
	Каша манная жидкая молочная	205	6,2	8,05	31,09	222,02	62
	Чай с лимоном	150	0,05	0,008	11,78	46,22	181
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	
<b>ИТОГО за завтрак</b>			13,47	12,56	61,77	416,64	
второй завтрак	Ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51	
обед	Свекольник	200	1,54	5,06	8,4	83,33	22
	Гуляш из говядины	83	15,4	17,2	4,79	235,55	105
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	134
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6,05	6,37	80,96	4
	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	166
	Хлеб ржано – пшеничных	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
<b>ИТОГО за обед</b>			24,57	32,32	79,45	704,95	
уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные с повидлом (сгущенным молоком)	150/20	28,67	7,48	39,59	340,36	89
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	172
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	
	Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	57	
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>			37,32	12,92	106,32	687,47	
<b>ИТОГО за второй день</b>			78,16	60,3	251,74	1860,06	

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 3</b>							
завтрак	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	
	Суп молочный с крупой ячневой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	29
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	184
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>8,33</b>	<b>10,09</b>	<b>50,01</b>	<b>324,63</b>	
второй завтрак	Сок	100	0	0	11,2	45	
обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,48	28
	Кнели из говядины	75	12,61	15,11	4,63	204,93	112
	Каша пшенная вязкая	100	2,9	4,6	15,8	118,0	таб. 1 стр. 37
	Огурец соленый	50	1,4	0	0,03	8	таблица
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	169
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>21,65</b>	<b>26,63</b>	<b>71,83</b>	<b>619,88</b>	
уплотненный полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	98
	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,2	182,46	141
	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	14,97	56,87	176
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,89	82,6	
	Выпечка	100	7,85	6,12	58,83	321,67	200
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>			<b>28,3</b>	<b>21,53</b>	<b>125,4</b>	<b>803,89</b>	
<b>ИТОГО за третий день</b>			<b>58,28</b>	<b>58,25</b>	<b>258,44</b>	<b>1793,4</b>	

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 4</b>							
завтрак	Сыр	15	4,02	4,1	0	54	
	Каша молочная «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	56
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	182
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	
<b>ИТОГО за завтрак</b>			15,17	14,43	71,73	478,83	
второй завтрак	Ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51	
обед	Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,90	119,68	21
	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29	123
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	134
	Помидоры соленые	60	0,66	5,4	2,28	12	таблица
	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	166
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
<b>ИТОГО за обед</b>			45,83	60,43	93,51	970,78	
уплотненный полдник	Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком	150/20	15,97	10,82	34,69	399,16	81
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	176
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	
	Фрукты свежие	180	0,72	0	17,64	68,4	
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>			22,68	14,41	91,34	680,65	
<b>ИТОГО за четвертый день</b>			86,48	91,77	260,78	2181,26	

**Возрастная категория с 3 до 7 лет**

**Сезон: зима-весна**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 5</b>							
завтрак	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	
	Суп молочный с крупой кукурузной	200	4,94	6,06	18,62	148,54	29
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	184
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>8,33</b>	<b>10,09</b>	<b>50,01</b>	<b>324,63</b>	
второй завтрак	Кефир	100	2,8	2,5	4	50	
обед	Суп из овощей	200	1,52	4,69	10,08	92,16	23
	Плов из отварной говядины	160	19,46	16,55	26,97	334,74	115
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,76	6,05	4,66	77,16	14
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	169
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>25,51</b>	<b>33,22</b>	<b>86,36</b>	<b>755,01</b>	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	75
	или Омлет с зеленым горошком	150	10,24	12,5	5,0	173,46	76
	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	130,74	138
	Сок	200	0	0	22,4	90	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>			<b>17,37</b>	<b>17,75</b>	<b>66,88</b>	<b>709,9</b>	
<b>ИТОГО за пятый день</b>			<b>54,01</b>	<b>63,56</b>	<b>207,25</b>	<b>1839,54</b>	

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 6</b>							
завтрак	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	
	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	67
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	184
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>8,51</b>	<b>10,65</b>	<b>64,0</b>	<b>386,22</b>	
второй завтрак	Кефир	100	2,8	2,5	4	50	
обед	Суп картофельный «Мозаика»	200	1,7	1,6	9,6	57,2	11
	Капуста тушеная с мясом отварным или Перец фаршированный по Донскому	50/180	20,92	7,72	24,22	238,89	227
	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	166
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Выпечка	50	3,93	3,6	29,42	160,84	200
	<b>ИТОГО за обед</b>			<b>29,52</b>	<b>13,4</b>	<b>99,58</b>	<b>621,31</b>
уплотненный полдник	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	70/5	9,33	2,78	4,77	81,36	94
	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64	141
	Пюре из свеклы	75	1,18	2,81	8,13	62,36	147
	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	14,97	56,87	176
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,89	82,6	
	Кондитерские изделия	50	0,4	0	39,15	149,5	
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>			<b>15,8</b>	<b>10,63</b>	<b>102,05</b>	<b>554,33</b>	
<b>ИТОГО за шестой день</b>			<b>56,63</b>	<b>37,18</b>	<b>269,63</b>	<b>1611,86</b>	

**Возрастная категория с 3 до 7 лет**

**Сезон: зима-весна**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 7</b>							
	Сыр	15	4,02	4,1	0	54	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	30
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	
<b>ИТОГО за завтрак</b>			12,87	10,63	54,34	366,1	
второй завтрак	Ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51	
обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	17
	Картофельная запеканка с мясом	185	23,04	22,36	16,63	361,65	110
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,0	2,15	66,36	6
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	167
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
<b>ИТОГО за обед</b>			28,32	34,17	56,1	649,94	
уплотненный полдник	Вареники ленивые	150	24,36	7,37	24,92	263,42	79
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	172
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	
	Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	57,0	
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>			33,01	12,81	91,65	610,53	
<b>ИТОГО за седьмой день</b>			77	60,11	206,29	1677,57	



Возрастная категория с 3 до 7 лет

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 8</b>							
завтрак	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	
	Каша овсяная из геркулеса молочная жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207,38	65
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	175
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	
<b>ИТОГО за завтрак</b>			11,61	15,32	70,49	466,7	
второй завтрак	Кефир	100	2,8	2,5	4,0	50	
обед	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,73	6,19	12,34	112,48	34
	Бифштекс рубленый паровой с соусом	70/20	15,15	10,13	0,15	152,42	102
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	134
	Пюре из моркови	75	1,18	2,81	8,13	62,36	147
	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0	22,66	91,91	166
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
<b>ИТОГО за обед</b>			24,71	23,14	80,51	632,3	
уплотненный полдник	Суфле из рыбы	90	17,8	8,44	11,4	196	стр.67
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,4	142
	Икра баклажанная (кабачковая)	100	1,6	9,4	7,8	125,5	31,33 стр. 206
	Сок	200	0	0	22,4	90	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8	
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>			25,0	24,2	79,38	642,7	
<b>ИТОГО за восьмой день</b>			64,12	65,16	234,38	1791,7	

**Возрастная категория с 3 до 7 лет**

**Сезон: зима-весна**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 9</b>							
завтрак	Сыр	15	4,02	4,1	0	54	
	Суп молочный с крупой пшенной	200	4,94	6,06	18,62	148,54	29
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	184
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	
<b>ИТОГО за завтрак</b>			12,28	10,56	49,96	345,58	
второй завтрак	Кефир	100	2,8	2,5	4	50	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,26	25
	Плов из отварной курицы	210	18,6	22,67	20,53	373,55	124
	Огурец соленый	60	1,68	0	0,36	9,6	таблица
	Компот из свежих яблок	200	0,25	0,25	25,35	104,07	169
	Хлеб ржано – пшеничных	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
<b>ИТОГО за обед</b>			25,43	25,69	77,33	658,88	
уплотненный полдник	Запеканка из творога со сметаной	120/10	22,16	9,12	21,93	257,91	80
	или Пирог творожный «Аленка»	125	21	21,49	31,87	312,1	ТТК 275
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	176
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	
	Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	57	
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>			27,59	25,08	85,58	582,19	
<b>ИТОГО за девятый день</b>			68,1	63,83	216,87	1636,65	

**Возрастная категория с 3 до 7 лет**

**Сезон: зима-весна**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 10</b>							
завтрак	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	
	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	58
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	01,62	181
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	
<b>ИТОГО за завтрак</b>			11,28	12,25	69,79	435,24	
второй завтрак	Ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,06	8,51	86,26	36
	Котлеты, биточки куриные с маслом сливочным	70/5	11,02	14,42	7,49	185,5	122
	или оладьи из печени	101	17,5	14,2	11,7	230	425
	Каша пшенная вязкая	100	2,9	4,6	15,8	118	таб. 1 стр. 37
	Свекла отварная	60	0,67	2,25	3,73	39,85	146
	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0	22,66	91,91	166
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
<b>ИТОГО за обед</b>			25,7	26,59	65,08	638,42	
уплотненный полдник	Суп картофельный с наполнителем (консервы рыбные «Сайра», рыба отварная, фрикадельки рыбные, фрикадельки мясные)	25/200	7,44	5,85	14,33	139,73	176
	Оладьи запеченные с повидлом	75/10	4,68	4,32	40,7	220,32	205
	Сок	200	0	0	22,4	90	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8	
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>			14,67	10,47	91,91	520,85	
<b>ИТОГО за десятый день</b>			54,22	51,32	257,6	1659,1	
<b>ИТОГО за весь период</b>			651,02	608,03	2409,93	17716,28	
<b>Среднее значение за период</b>			65,10	60,8	240,99	1772	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			14,7	31	54,4		