

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 4»
Дальнереченского городского округа
город Дальнереченск
(МБДОУ «ЦРР- детский сад № 4»)



Е.Ф. Пашенко
01 сентября 2025г.

Десятидневное меню на холодный период

г. Дальнереченск

Меню на

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (геркулесовая)	180	6,08	9,03	23,22	202,41	0,81	31
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,06	6,55	12,8	119,11	0,00	1
	Какао с молоком	180	1,08	1,17	11,7	81	1,05	248
	Итого за прием пищи:	400	11,32	18,65	47,82	427,32	1,86	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
	Суп лапша - домашняя	180	1,59	3,64	8,54	73,62	0,36	86/118
Обед для детей 3-7 лет	Картофельное «Азу»	180	19,4	11,9	30,6	192,4	10,6	637
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
	Итого за прием пищи:	590	24,06	16,14	73,69	423,02	11,26	-
Полдник для детей 3-7 лет	Омлет	100	6,11	6,28	7,25	125,00	0,13	56
	Икра кабачковая	40	1,52	7,12	6,16	95,2	5,36	19
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,2	0,00	263/364
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	53,7	0,00	123
	Итого за прием пищи:	350	9,61	13,76	34,21	317,1	5,49	-
Итого за день:			45,39	48,95	165,52	1211,44	28,61	-

Меню на

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (дружба)	180	4,84	5,59	26,76	176,05	0,6	266
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,06	6,55	12,8	119,11	0,00	1
	Кофейный напиток	180	1,17	1,17	12,6	81,81	0,72	253
	Итого за прием пищи:	395	8,07	13,31	52,16	376,97	1,32	-
								530/531
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Кисло-молочный продукт (йогурт)	200	5,4	5	21,6	158	1,8	-
	Итого за прием пищи:	200	5,4	5	21,6	158	1,8	-
	Щи со сметаной	180	2,64	5,09	6,17	84,9	13,9	56
	Пюре из гороха	130	11,53	5,79	29,62	215,57	0,00	199
	Суфле печеночное	70	8,99	4,21	4,99	95,08	5,39	07018
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
	Итого за прием пищи:	610	32,18	22,0	94,0	704,39	21,33	-
Полдник для детей 3-7 лет	Суп из рыбной консервы	180	6,86	6,72	11,47	133,80	7,29	168
	Булочка домашняя	70	5,27	7,11	32,34	230,02	0,01	9
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,2	0,00	263/364
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8	0,00	123
	Итого за прием пищи:	450	13,45	14,07	66,69	453,62	7,3	-
	Итого за день:		59,1	54,38	234,45	1692,98	31,75	-

Меню на

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (кукурузная)	180	6,28	7,23	23,31	192,6	0,6	311
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,46	0,25	21,05	97,6	0,01	1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	38,7	0,00	263/364
	Итого за прием пищи:	400	8,31	13,68	40,94	401,98	1,86	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Кисло- молочный продукт (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	1,8	401
	Итого за прием пищи:	200	5,4	5	21,6	158	1,8	401
	Салат морковный с сыром	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	151
	Суп с мясными фрикадельками	180	5,31	4,33	11,88	156,27	8,60	39
Обед для детей 3-7 лет	Тефтеля рыбная	90	5,06	2,55	22,8	167,2	0,0	243
	Соус томатный	30	6,31	8,10	0,71	63,00	0,00	228
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
	Итого за прием пищи:	590	30,12	26,41	84,21	535,73	33,07	-
	Картофель тушеный	150	17,53	12,04	17,14	151,5	0,24	237
Полдник для детей 3-7 лет	Огурец порционный	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0,00	70
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,2	0,00	263/264
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8	0,00	123
	Итого за прием пищи:	380	19,69	14,59	44,57	238,9	0,54	-
Итого за день:			68,39	60,42	187,08	1334,61	36,82	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (пшеничная)	180	5,27	8,95	24,12	199,24	0,81	34
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,06	6,55	12,8	119,11	0,00	1
	Яйцо отварное	20	2,10	1,90	0,10	24,80	0,00	209
	Какао с молоком	180	1,08	1,17	11,7	81	1,05	248
	Итого за прием пищи:	420	8,74	7,48	55,14	328,9	0,61	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Печенье	15	0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
	Итого за прием пищи:	115	0,78	0,48	12,89	61,54	2	-
Обед для детей 3-7 лет	Салат селедочный	60	5,3	6,5	0,91	116	1	22
	Свекольник со сметаной	180	8,87	6,59	21,42	150,80	19,76	139
	Плов	150	23,6	10,9	33,8	216	0,5	178
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
Полдник для детей 3-7 лет	Итого за прием пищи:	620	37,89	26,1	96,33	670,83	9,84	-
	Лапшевник	150	11,16	9,7	20,16	237,3	0,32	208
	Сладкий подлив	35	0,01	0,00	4,44	17,7	0,01	383
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	38,7	0,28	263/364
	Итого за прием пищи:	330	10,39	5,19	41,78	293,7	0,32	-
Итого за день:			57,8	39,25	206,14	1354,97	12,77	-

Меню на

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (гречневая)	180	6,27	9,36	22,5	200,1	0,83	33
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,38	6,55	11,82	128,48	0,17	3
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,17	11,7	81	1,05	248
	Итого за прием пищи:	400	11,73	17,08	46,02	409,58	2,05	-
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	46	2	-
	Суп «Харчо»	180	4,47	5,57	19,17	137,55	8,1	101
	Овощное рагу	180	6	4,24	11,72	181,8	6,5	77
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
Полдник для детей 3-7 лет	Итого за прием пищи:	670	22,83	26,96	101,46	611,38	24,72	-
	Плов бухарский	120	2,64	8,16	39,6	243,6	0,00	183
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	38,7	0,00	263/364
	Итого за прием пищи:	300	6,00	4,24	22,5	220,5	6,5	-
	Итого за день:		42,39	49,0	189,55	1287,46	35,27	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (рисовая)	180	5,17	5,96	16,44	201,87	0,81	43
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,7	136,1	0,00	1
	Кофейный напиток	180	1,17	1,17	12,6	81,81	0,72	253
	Итого за прием пищи:	400	8,8	17,61	51,42	417,15	1,53	-
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
Второй завтрак для детей 3-7 лет Обед для детей 3-7 лет	Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
	Салат капустный	60	0,95	1,76	1,80	65,40	11,34	
	Суп гороховый	180	1,98	2,01	14,49	167,22	3,87	88
	Тефтели мясная	90	0,48	0,06	1,5	8,4	0,00	70
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00	0,36	241
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
	Итого за прием пищи:	590	30,33	34,96	100,4 5	700,41	4,23	-
Полдник для детей 3-7 лет								
	Макароны отварные с сыром	180	12,3	12,01	27,25	261,6	0,16	204/206
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	38,7	0,00	263/364
	Итого за прием пищи:	360	6,8	4,69	21,65	154,13	8,72	-
	Итого за день:		46,71	57,74	186,4 1	1333,23	16,48	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (дружба)	180	4,84	5,59	26,76	176,05	0,6	266
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,38	6,55	11,82	128,48	0,17	3
	Какао с молоком	180	1,08	1,17	11,7	81	1,05	248
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Итого за прием пищи:	400	10,3	13,31	50,28	385,53	1,82	-
	Кисло-молочный продукт (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	1,8	530/531
	Итого за прием пищи:	200	5,4	5	21,6	158	1,8	-
	Борщ со сметаной	180	5,92	8,1	23,5	168,33	8,98	6
	Салат зимний	130	1,7	9,76	8,2	132	6	22
Обед для детей 3-7 лет	Запеканка печеночно - рисовая	90	7,2	2,97	1,85	61,75	0,36	294
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	8	123
	Итого за прием пищи:	630	15,76	19,18	60,56	499,25	21,9	-
	Суп крестьянский	180	0,85	0,93	9,36	64,8	0,83	248
Полдник для детей 3-7 лет	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,2	0,00	263/364
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8	0,00	123
	Итого за прием пищи:	380	7,44	8,28	64,58	143,8	0,84	-
	Итого за весь день:		38,9	45,77	197,02	1186,58	26,36	-

Меню на

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (манная)	180	6,08	9,36	23,27	202,44	0,81	43
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,7	136,1	0,00	1
	Яйцо отварное	20	2,10	1,90	0,10	24,80	0,00	209
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,2	0,00	263/264
	Итого за прием пищи:	420	12,06	11,65	64,97	415	0,83	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Кисло-молочный продукт (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	1,8	401
	Итого за прием пищи:	200	5,4	5	21,6	158	1,8	401
	Салат огуречный	60	0,6	6,0	4,2	73,2	28,5	19
	Суп с клецками	180	5,82	11,52	9,28	121,58	7,34	151
	Картофельное пюре	130	3,40	4,69	27,65	152,5	3,33	63
Обед для детей 3-7 лет	Рыба под маринадом	70	4,62	5,46	3,44	86,56	0,41	146
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
	Итого за прием пищи:	670	14,22	14,18	81,73	517,04	8,48	-
	Запеканка творожная	150	2,64	8,16	39,6	243,6	0,00	183
Полдник для детей 3-7 лет	Сгущённое молоко	30	0,00	0,00	16,2	54	0,00	233
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,2	0,00	263/364
	Итого за прием пищи:	360	37,48	29,73	130,57	777,22	1,86	-
	Итого за день:		69,16	60,56	298,87	1867,26	12,97	-

Меню на _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (ячневая)	180	6,27	9,36	22,5	200,6	0,81	42
	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,69	0,39	31,59	146,4	0,02	1
	Какао с молоком	180	1,08	1,17	11,7	81	1,05	248
	Итого за прием пищи:	420	10,65	15,91	45,1	367,28	1,0	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
Обед для детей 3-7 лет								
	Рассольник со сметаной	180	3,79	5,85	12,39	135	7,18	6
	Каша пшеничная	130	3,02	4,1	20,14	132,5	0,01	304
	Гуляш из свинины	30	6,31	8,10	0,71	63,00	0,00	228
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
	Итого за прием пищи:	630	19,0	31,42	56,23	643,38	26,54	-
	Голубцы ленивые	180	5,75	4,45	4,19	79,63	8,72	151
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,2	0,00	263/364
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	53,7	0,00	123
	Итого за прием пищи:	460	9,61	13,76	34,21	317,1	5,49	-
	Итого за день:		40,04	61,57	148,43	1389,3	35,03	-

Меню на _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак для детей 3-7 лет	Суп молочный с вермишелью	180	5,90	8,1	23,50	168,33	0,81	10
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,38	6,55	11,82	128,48	0,17	3
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,17	11,7	81	1,05	248
	Итого за прием пищи:	400	9,34	16,76	49,9	385,43	1,86	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Печенье	15	0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
	Итого за прием пищи:	115	0,78	0,48	12,89	61,54	2	-
Обед для детей 3-7 лет	Винегрет	130	6,63	9,49	24,31	181,35	19,4	82
	Суп гречневый	180	4,47	5,57	19,17	137,55	8,1	101
	Рулет мясной	80	6,2	4,65	31,70	82,68	0,39	111
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
Полдник для детей 3-7 лет	Итого за прием пищи:	620	29,39	24,67	87,55	670,82	27,86	-
	Рис отварной	150	5	3,53	9,76	151,5	5,41	153
	Сладкий подлив	35	0,01	0,00	4,44	17,7	0,01	383
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,2	0,00	263/364
	Итого за прием пищи:	365	3,12	4,19	36,94	281,65	5,41	-
Итого за день:			42,63	46,1	187,28	1399,44	37,13	-