

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. заведующий МБДОУ «Белочка»

А.Н. Соколова  
Приказ № 9 от 1 сентября 2024 г.

**Примерное 10-дневное меню в МБДОУ детский сад «Белочка»  
для детей 3-7 лет**

| День     | Наименование блюд                       | Вес<br>блюда | Белки<br>гр. | Жиры<br>гр. | Углев<br>оды<br>гр. | Ккал.  | № тех.<br>карты |
|----------|-----------------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------------|--------|-----------------|
| День № 1 | <b>Завтрак</b>                          |              |              |             |                     |        |                 |
|          | Каша пшеничная молочная                 | 150          | 6,04         | 7,27        | 34,29               | 227,16 | 2               |
|          | Батон с маслом                          | 30/5         | 2,9          | 11,8        | 19,2                | 192    | 84              |
|          | Чай с лимоном и сахаром                 | 200          | 3,78         | 3,91        | 26,04               | 154,15 | 78              |
|          | <b>Обед</b>                             |              |              |             |                     |        |                 |
|          | Суп картофельный с бобовыми             | 200          | 2,34         | 3,89        | 13,61               | 98,79  | 32              |
|          | Гуляш мясной из говядины                | 50/50        | 21,68        | 24,21       | 6,74                | 311,53 | 54              |
|          | Картофельное пюре                       |              |              |             |                     |        | 43              |
|          | Хлеб в/с                                | 30           | 2,56         | 0,8         | 17,8                | 88,67  | 87              |
|          | Компот из сухофруктов                   | 200          | -            | -           | 27,89               | 113,79 | 76              |
|          | <b>Полдник</b>                          |              |              |             |                     |        |                 |
|          | Булочка домашняя                        | 60           | 4,37         | 7,07        | 36,8                | 228,2  | 274             |
|          | Яблоко                                  |              |              |             |                     |        |                 |
|          | Чай с сахаром                           | 200          | 0,36         | 0           | 0,72                | 50,4   | 83              |
| День № 2 | <b>Завтрак</b>                          |              |              |             |                     |        |                 |
|          | Суп молочный рисовый                    | 200          | 3,6          | 3,8         | 14,6                | 108    | 48              |
|          | Батон с маслом                          | 30/5         | 2,9          | 11,8        | 19,2                | 192    | 84              |
|          | Какао с молоком                         | 200          | 3,77         | 3,93        | 25,95               | 153,92 | 82              |
|          | <b>Обед</b>                             |              |              |             |                     |        |                 |
|          | Щи со свежей капустой с говядиной       | 200          | 3,23         | 9,78        | 11,4                | 142,94 | 33              |
|          | Фрикадельки мясные                      | 65           | 9,13         | 8,52        | 4,56                | 131,44 | 175             |
|          | Макароны отварные                       | 100          | 3,68         | 3,53        | 23,55               | 140,73 | 44              |
|          | Компот из изюма и кураги                | 200          | 0,33         | -           | 22,66               | 91,98  | 76              |
|          | Хлеб в/с                                | 30           | 2,56         | 0,8         | 17,8                | 88,67  | 87              |
|          | <b>Полдник</b>                          |              |              |             |                     |        |                 |
|          | Оладьи со сгущенным молоком             | 150          | 9,35         | 8,63        | 81,39               | 440,69 | 286             |
|          | чай                                     | 200          | 0,36         | 0           | 0,072               | 50,4   | 83              |
| День № 3 | <b>Завтрак</b>                          |              |              |             |                     |        |                 |
|          | Каша манная молочная                    | 150          | 6,21         | 7,47        | 25,09               | 192    | 4               |
|          | Батон с маслом                          | 30/5         | 2,9          | 11,8        | 19,2                | 192    | 84              |
|          | Чай с сахаром                           | 200          | 0,36         | 0           | 0,72                | 50,4   | 83              |
|          | <b>Обед</b>                             |              |              |             |                     |        |                 |
|          | Суп с макаронными изделиями с говядиной | 200          | 24,29        | 3,33        | 20,9                | 130,73 | 22              |
|          | Запеканка рыбная с рисом                | 200          | 17,28        | 4,46        | 13,0                | 159,18 | 70              |
|          | Кисель фруктово-ягодный                 | 200          | 1,36         | -           | 29,02               | 116,19 | 81              |
|          | Хлеб в/с                                | 30           | 2,56         | 0,8         | 17,8                | 88,67  | 87              |
|          | <b>Полдник</b>                          |              |              |             |                     |        |                 |
|          | коврижка                                | 60           | 2,66         | 3,32        | 40,48               | 212,4  | 294             |
|          | Молоко кипяченое                        | 150          | 4,95         | 4,80        | 7,9                 | 90,75  | 77              |

|          |                                 |       |       |       |       |        |     |
|----------|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-----|
| День № 4 | Завтрак                         |       |       |       |       |        |     |
|          | Каша геркулесовая молочная      | 150   | 6,33  | 8,90  | 25,49 | 207,38 | 7   |
|          | Батон с маслом                  | 30/5  | 2,90  | 11,80 | 19,20 | 192    | 84  |
|          | Кофейный напиток с молоком      | 200   | 2,79  | 3,19  | 19,71 | 118,69 | 75  |
|          | Обед                            |       |       |       |       |        |     |
|          | Суп рисовый с говядиной         | 200   | 1,58  | 2,19  | 11,66 | 72,6   | 204 |
|          | Жаркое по-домашнему             | 200   | 10,93 | 15    | 20,91 | 262,36 | 66  |
|          | Компот из чернослива            | 200   | 0,80  | 0,20  | 27,20 | 117,80 | 76  |
|          | Хлеб в/с                        | 30    | 2,56  | 0,8   | 17,8  | 88,67  | 87  |
|          | Полдник                         |       |       |       |       |        |     |
|          | Чай с сахаром                   | 200   | 0,36  | 0     | 0,072 | 50,4   | 83  |
|          | печенье                         | 25    | 2,06  | 5,70  | 10,62 | 99,90  |     |
|          | яблоко                          |       | ,40   | -     | 11,30 | 46     |     |
|          | Завтрак                         |       |       |       |       |        |     |
| День № 5 | Каша пшеничная молочная         | 150   | 7,565 | 6,425 | 25,22 | 186,49 | 10  |
|          | Батон с маслом                  | 30/5  | 2,90  | 11,80 | 19,20 | 192    | 84  |
|          | Чай с сахаром                   | 200   | 0,36  | 0     | 0,072 | 50,4   | 83  |
|          | Обед                            |       |       |       |       |        |     |
|          | Свекольник с мясом              | 200   | 1,93  | 6,34  | 10,05 | 104,16 | 23  |
|          | Голубец ленивый                 | 150   | 15,47 | 17,83 | 22,19 | 304,99 | 72  |
|          | Компот из сухофруктов           | 200   | 0,56  | -     | 27,89 | 113,79 | 76  |
|          | Хлеб в/с                        | 30    | 2,56  | 0,8   | 17,8  | 88,67  | 87  |
|          | Полдник                         |       |       |       |       |        |     |
|          | Вареники с рыбой                | 100   | 13,60 | 0,80  | 15,20 | 118,50 | 283 |
|          | Чай с сахаром                   | 200   | 0,36  | 0     | 0,072 | 50,4   | 83  |
|          | Завтрак                         |       |       |       |       |        |     |
|          | Каша гречневая молочная         | 150   | 5,82  | 3,62  | 30,00 | 175,87 | 86  |
|          | Батон с маслом                  | 30/5  | 2,90  | 11,80 | 19,20 | 192    | 84  |
| День № 6 | Чай с лимоном и сахаром         | 200   | 0,07  | 0,01  | 15,31 | 61,62  | 78  |
|          | Обед                            |       |       |       |       |        |     |
|          | Суп крестьянский с крупой       | 200   | 2,31  | 7,74  | 15,43 | 140,59 | 42  |
|          | Плов с говядиной                | 200   | 24,33 | 20,69 | 33,71 | 448,37 | 59  |
|          | Компот из сухофруктов           | 200   | 0,56  | -     | 27,89 | 113,79 | 76  |
|          | Хлеб в/с                        | 30    | 2,56  | 0,8   | 17,8  | 88,67  | 87  |
|          | Полдник                         |       |       |       |       |        |     |
|          | Пирожки с картофелем / капустой | 45    | 3,49  | 2,92  | 21,73 | 127,29 | 294 |
|          | Чай с сахаром                   | 200   | 0,36  | 0     | 0,072 | 50,4   | 83  |
|          | Завтрак                         |       |       |       |       |        |     |
|          | Каша рисовая молочная           | 150   | 5,70  | 6,60  | 27,60 | 192,15 | 9   |
|          | Батон с маслом                  | 30/5  | 2,90  | 11,80 | 19,20 | 192    | 84  |
|          | Чай с сахаром                   | 200   | 0,02  | -     | 10,57 | 40     | 83  |
|          | Обед                            |       |       |       |       |        |     |
| День № 7 | Суп с яйцом и говядиной         | 200   | 7,75  | 4,25  | 17,25 | 138,75 | 205 |
|          | Котлета мясная с соусом         | 70/50 | 10,68 | 11,72 | 5,74  | 84,16  | 51  |
|          | Гречка рассыпчатая              | 100   | 12,6  | 2,6   | 68    | 329    | 39  |
|          | Компот из изюма                 | 200   | 0,33  | -     | 22,66 | 91,98  | 76  |
|          | Хлеб в/с                        | 30    | 2,56  | 0,8   | 17,8  | 88,67  | 87  |
|          | Полдник                         |       |       |       |       |        |     |
|          | Блины со сгущенным молоком      | 150   | 9,35  | 8,63  | 81,39 | 440,63 | 265 |
|          | Чай                             | 200   | 0,36  | 0     | 0,72  | 50,4   | 83  |

|           |                                      |      |       |       |       |        |     |
|-----------|--------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|-----|
| День № 8  | <i>Завтрак</i>                       |      |       |       |       |        |     |
|           | Суп молочный с макаронными изделиями | 200  | 6,58  | 3,1   | 26,68 | 206,08 | 3   |
|           | Батон с маслом                       | 30/5 | 2,9   | 11,8  | 19,2  | 192    | 84  |
|           | Какао с молоком                      | 200  | 3,77  | 3,93  | 25,95 | 153,92 | 82  |
|           | <i>Обед</i>                          |      |       |       |       |        |     |
|           | Борщ с говядиной                     | 200  | 1,93  | 6,34  | 10,05 | 104,16 | 27  |
|           | Рыба жареная в кляре                 | 70   | 13,57 | 11,67 | 3,49  | 173,75 | 138 |
|           | Картофельное пюре                    | 100  | 2,13  | 4,04  | 15,53 | 106,97 | 43  |
|           | Кисель фруктово-ягодный              | 200  | 1,36  | -     | 29,02 | 116,19 | 81  |
|           | Хлеб в/с                             | 30   | 2,56  | 0,8   | 17,8  | 88,67  | 87  |
|           | <i>Полдник</i>                       |      |       |       |       |        |     |
|           | Омлет                                | 100  | 7,33  | 10,6  | 1,15  | 130,42 | 68  |
|           | Чай с молоком                        | 200  | 1,4   | 1,6   | 17,34 | 89,32  | 80  |
| День № 9  | <i>Завтрак</i>                       |      |       |       |       |        |     |
|           | Каша Дружба                          | 150  | 6,55  | 8,33  | 35,09 | 241,1  | 86  |
|           | Батон с маслом                       | 30/5 | 2,9   | 11,8  | 19,2  | 192    | 84  |
|           | Чай с лимоном и сахаром              | 200  | 0,60  | -     | 2,90  | 14     | 78  |
|           | <i>Обед</i>                          |      |       |       |       |        |     |
|           | Суп с гречками и говядиной           | 200  | 10    | 17,5  | 39,75 | 356,5  | 58  |
|           | Бефстроганов                         | 1001 | 18,42 | 21,14 | 3,25  | 276,88 | 148 |
|           | Макаронны отварные                   | 100  | 4,69  | 8,69  | 29,5  | 213,09 | 44  |
|           | Компот из кураги                     | 200  | 1,94  | 0,02  | 30,78 | 133,9  | 76  |
|           | Хлеб в/с                             | 30   | 2,56  | 0,8   | 17,8  | 88,67  | 87  |
|           | <i>Полдник</i>                       |      |       |       |       |        |     |
|           | Печенье песочное                     | 60   | 3,66  | 14,46 | 38,7  | 301,2  | 294 |
|           | Молоко кипяченое                     | 150  | 4,95  | 4,8   | 7,9   | 90,75  | 77  |
| День № 10 | <i>Завтрак</i>                       |      |       |       |       |        |     |
|           | Каша ячневая молочная                | 150  | 5,3   | 3,05  | 29,03 | 164,39 | 99  |
|           | Батон с маслом                       | 30/5 | 2,9   | 11,8  | 19,2  | 192    | 84  |
|           | Кофейный напиток с молоком           | 200  | 2,79  | 3,19  | 19,71 | 118,69 | 75  |
|           | <i>Обед</i>                          |      |       |       |       |        |     |
|           | Суп с клецками с говядиной           | 200  | 3,75  | 3,29  | 16,84 | 11,99  | 35  |
|           | Запеканка мясная с картофелем        |      |       |       |       |        | 157 |
|           | Компот из сухофруктов                | 200  | 0,56  | -     | 27,89 | 113,79 | 76  |
|           | Хлеб в/с                             | 30   | 2,56  | 0,8   | 17,8  | 88,67  | 87  |
|           | <i>Полдник</i>                       |      |       |       |       |        |     |
|           | Биточки рисовые со сгущенным молоком | 100  | 7,24  | 8,69  | 76,36 | 412,69 | 101 |
|           | Чай                                  | 200  | 0,36  | 0     | 0,072 | 50,4   | 83  |