

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»**



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий

 Фролова Т.С.  
02 сентября 2024г

**ПРИМЕРНОЕ 10 — ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
ОТ 1Г ДО 3 ЛЕТ  
С 9 — ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ  
НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД  
2024 — 2025г**

## 1 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименован ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность( ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	150	5.69	6.9	28.96	161.5		с.141с.к
	Хлеб пшеничный с маслом слив., сыром	30/5/8	4.19	6.82	15.0	140.45		
	Чай с лимоном	180	0.09	0.01	5.29	22.25		№1010 с.198
<b>Обед</b>	Салат б/к кап.	40	0.64	1.5	3.84	31.4		№81 с.166
	Суп гороховый м/б	150	2.5	5.2	19.7	78.0		№ 138 с.к
	Котлеты из кур	50	9.02	12.1	6.7	168.0		№ 733 с.129
	Картофельное шюре	120	2.16	3.73	14.7	104.0		№ 759 с.117
	Хлеб ржаной	40	1.87	0.4	17.44	82.8		
	Компот с/фр с вит.С	150	0.97		17.8	72.0	аскорбин. кислота	№ 933 с.127
<b>Полдник</b>	Каша геркулесовая молочная	130	5.01	8.16	26.7	198.13		№ 417 с.118
	Оладьи с сахаром, маслом слив.	50	4.73	5.72	29.7	170.0		с. 149 с.к
	Кисель	150	0.9		20.75	88.43		№ 948 с.121
<b>Итого в день</b>			<b>37, 57</b>	<b>50, 54</b>	<b>206, 08</b>	<b>1316.96</b>		

## 2 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.05	3.82	31.46	173.39		№ 744 с.119
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	2.31	0.9	27.14	126.6		
	Молоко	150	4.2	4.8	7.05	87		
<b>Обед</b>	Салат из кр свеклы	40	0.64	1.5	2.;	38		№58 с.170
	Щи м/б	150	6.45	2.8	6.88	83.85		№ 197 с.201
	Гуляш	50	17.37	7.93	2.37	149.0		№ 632 с.108
	Рожки отв. с мас.	120	4.29	2.31	29.04	149.9		№ с.135
	Хлеб ржаной	20	0.9	0.2	8.72	41.4		
	Кисель с вит.С	150	0.9		20.25	88.43		№ 948 с.121
<b>Полдник</b>	Икра кабачковая	40	0.32	1.6	1.72	22		
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8		
	Хлеб ржаной	20	0.9	0.2	8.72	41.4		
	Булочка Веснушка	50	3.99	3.17	29.38	163		№113 с.101
	Компот из с/фр	150	0.97		17.8	72		№ 933 с.127
<b>Итого в день</b>			<b>54.37</b>	<b>33.83</b>	<b>193.21</b>	<b>1297.87</b>		

### 3 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5.3	7.2	19.7	121.15		с.133 син.кн.
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	2.35	4.5	15.0	111.65		
	Чай с лимоном	180	0,009	0.01	5.29	22.25		№1009 с. 199
Обед	Салат из б/к капусты	40	0.64	1.5	3.84	31.4		№81 с.166
	Суп вермишелевый м/б	150	3	1.94	19.68	103.3		№1107 с.107
	Плов с мясом	150	7.74	10.38	19.66	239.2		№133 СК
	Хлеб ржаной	40	1.87	0.4	17.44	82.8		
	Компот с/фр. с вит.С	150	0.97		17.8	72	аскорбин. кислота	№933 с.127
Полдник	Запеканка творожная	50	11.08	9.16	18.53	284		№ 499 с.109
	Печенье	20	2.94	2.97	20.43	120.0		
	Чай	150			11	42.75		№1009с.199
	Фрукты(яблоко)	95	0.38	0.38	9.31	42.75		
<b>Итого в день</b>			<b>36.36</b>	<b>38.44</b>	<b>177.68</b>	<b>1273.25</b>		

## 4 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	150	4.06	5.13	15.8	130.06		№258 с.191
	Хлеб пшеничный с маслом слив. Сыр	30/5/8	4.19	6.82	15.0	140.45		
	Чай с лимоном	180	0.09	0.01	5.29	22.25		№1009с.199
Обед	Винегрет	40	0.56	2.1	4.04	67.4		с.143 ск
	Щи на м/б	150	6.45	2.8	6.88	83.85		№197 с.201
	Котлета рыбная	50	7.09	4.7	4	87.15		№541 с.129
	Картофельное пюре	120	2.16	3.73	14.7	104.0		№759 с.117
	Хлеб ржаной	40	1.87	0.4	17.44	82.8		
	Кисель с вит.С	150	0.9		20.25	88.43		№948 с.121
Полдник	Каша манная молочная	130	5.69	6.9	28.96	161.5		с.141 син.кн.
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	2.35	4.5	15	111.65		
	Компот из с/фруктов	150	0.97		17.8	72		№933 с.127
<b>Итого в день</b>			<b>36.38</b>	<b>37.09</b>	<b>164.44</b>	<b>1151.54</b>		

## 5 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	5.04	7.35	27.16	198.16		№417 с.120
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	2.35	4.5	15.0	111.65		
	Чай с лимоном	180	0,009	0.01	5.29	22.25		№1009 с. 199
Обед	Салат из кв свеклы	40	0.64	1.5	2.4	38		№58 с.170
	Суп пшеничный М/б	150	4.91	3.15	7.68	78.0		№216 с.189
	Овощное рагу с/м	150	1.8	9.59	12.4	89.19		№348 с.154
	Хлеб ржаной	40	1.87	0.4	17.44	82.8		
	Компот с/фр с вит.С	150	0.97		17.8	72.0	аскорбин. кислота	№ 933 с.127
Полдник	Каша гречневая молочная	130	7.06	9.09	28.3	217.3		№419 с.119
	Гренки сладкие	50	9.09	9.71	30.36	260.8		№1110 с.107
	Фрукты (яблоко)	95	0.38	0.38	9.31	42.75		
	Чай	150			11	42.75		№1010 с.198
<b>Итого в день</b>			<b>35.2</b>	<b>45.68</b>	<b>184.04</b>	<b>1256.63</b>		

## 6 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5.3	7.2	19.7	131.15		с.133 син.кн.
	Хлеб пшеничный с маслом слив. сыр	30/5/8	4.19	6.82	15.0	140.45		
	Чай с лимоном	180	0.09	0.01	5.29	22.25		№1009с.199
Обед	Салат из б/к кап.	40	0.64	1.5	3.84	31.4		№81 с.166
	Суп гороховый м/б	150	2.5	5.2	19.7	78.0		№2183 СК
	Котлеты из кур	50	9.02	12.1	6.7	168.0		№ 733 с.129
	Картофельное пюре	120	2.16	3.73	14.7	104.0		№ 759 с.117
	Хлеб ржаной	40	1.87	0.4	17.44	82.8		
	Кисель с вит.С	150	0.9		20.25	88.4		№ 948 с.121
Полдник	Суп вермешелевый молочный	130	3.06	4.59	14.8	117.06		№258 с.191
	Оладьи с сахаром, маслом слив.	50	4.73	5.72	29.7	170.0		с. 149 с.к
	Компот из с/фруктов	150	0.97		17.8	72		№933 с.127
<b>Итого в день</b>			<b>32.43</b>	<b>47.27</b>	<b>184.92</b>	<b>1205.51</b>		

## 7 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	5.04	7.35	27.16	198.16		№417 с.120
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	2.35	4.5	15.0	111.65		
	Кофейный напиток	180	5.6	6.4	24.1	178.9		№1024с.132
Обед	Салат из кв свеклы с чесноком	40	0.64	1.5	2.4	38		№58 с.170
	Щи м/б	150	6.45	2.8	6.88	83.9		№197 с.201
	Рожки отварные с сл маслом	120	4.29	2.31	29.04	149.9		с.135
	Гуляш	50	17.37	7.93	2.37	149.0		№632 с.108
	Хлеб ржаной	20	0.9	0.2	8.72	41.4		
	Компот из с/фруктов	150	0.97		17.8	72	аскорб. кислота	№933 с.127
Полдник	Икра кабачковая	40	0.32	1.6	1.72	22		
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8		
	Хлеб ржаной	20	0.9	0.2	8.72	41.4		
	Булочка Веснушка	50	3.99	3.17	29.38	163		№113 с.101
	Кисель	150	0.9		20.25	88.43		№948с.121
<b>Итого в день</b>			<b>49.29</b>	<b>36.17</b>	<b>175.01</b>	<b>1243.84</b>		

## 8 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	5.69	6.9	28.96	161.5		с.141с.к
	Хлеб пшеничный с маслом слив. сыр	30/5/8	4.19	6.82	15.0	140.45		
	Чай с лимоном	180	0.09	0.01	5.29	22.25		№1009с.199
Обед	Салат витаминный	40	0.58	1.35	2.62	28.6		с.165
	Суп рисовый м/б	150	3.48	3.18	15.3	9.0		№219с.186
	Котлета рыбная	50	7.09	4.7	4	87.15		№541 с.129
	Картофельное пюре	120	2.16	3.73	14.7	104.0		№759 с.117
	Хлеб ржаной	40	1.87	0.4	17.44	82.8		
	Кисель с вит.С	150	0.9		20.25	88.43	аскорбин. кислота	№948 с.121
Полдник	Запеканка творожная	50	11.08	9.16	18.53	284		№499 с.109
	Вафли	20	1.32	8.22	19.08	154.5		
	Компот из сухофруктов	150	0.97		17.8	72		№933 с.127
	Фрукты (яблоко)	95	0.38	0.38	9.31	42.75		
<b>Итого в день</b>			<b>39.8</b>	<b>44.85</b>	<b>188.28</b>	<b>1367.13</b>		

## 9 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5.3	7.2	19.7	121.15		с.133 син.кн.
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	2.35	4.5	15.0	111.65		
	Чай с лимоном	180	0,009	0.01	5.29	22.25		№1009 с. 199
Обед	Салат из красной свеклы с чесноком	40	0.64	1.5	2.4	38		№58 с.170
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	3.6	1.8	27.52	135.43		№215 с.183
	Плов с/м	150	7.74	10.38	19.66	239.2		с.133
	Хлеб ржаной	40	1.87	0.4	17.44	82.8		
	Компот с вит.С	150	0.97		17.8	72.0	аскорбин. кислота	№ 933 с.127
Полдник	Рожки отварные с маслом, сахаром	120	4.29	2.31	29.04	149.9		с.135
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	2.35	4.15	15	111.5		
	Чай	100			11	42.75		№1009 с.199
<b>Итого в день</b>			<b>29.20</b>	<b>32.25</b>	<b>179.85</b>	<b>1125.79</b>		

## 10 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	5.04	7.35	26.16	198.16		№417 с.120
	Хлеб пшеничный с маслом слив. сыр	30/5/8	4.19	6.82	15.0	140.45		
	Чай с лимоном	180	0.09	0.01	5.29	22.25		№1010 с.198
Обед	Винегрет	40	0.56	2.1	0.44	67.4		с.143 ск
	Суп вермишелевый	150	3	1.94	19.68	103.30		№1107 с.107
	Картофель тушеный	150	2.65	6.8	21.05	170.9		№347 с.116
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.2	8.72	41.4		
	Кисель с вит.С	150	0.9		20.25	88.43		№948 с.121
Полдник	Икра кабачковая	40	0.32	1.6	1.72	22		
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8		
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.2	8.72	41.4		
	Гренки сладкие	50	9.09	9.71	30.36	260.8		№1110 с.107
	Компот из с/фруктов	150	0.97		17.8	72	аскорб. кислота	№933 с.127
<b>Итого в день</b>			<b>33.77</b>	<b>41.33</b>	<b>179.07</b>	<b>1291.29</b>		