

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОБУ детский сад № 55  
города Сочи

Е.В.Покровская  
2022г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 3-Х ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
(С 10,5-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ)**

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
детский сад № 55 муниципального образования городской округ  
город-курорт Сочи Краснодарского края

Наименование блюда	Масса порции, гр.		Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
	3-7 л.	2-3 г.	Белки	Жиры	Углеводы		Са	Fe	В1	В2	С
<b>1 день, 1 неделя</b>											
<b>Завтрак</b>											
Омлет	95	76	7,52	9,06	3,21	124,9	61,56	1,25	0,05	0,72	0,3
Зеленый горошек	35	27	2,5	0,1	5,8	49	20,0	1,0	0,11	0,05	10
Икра кабачковая	60	50	0,72	2,83	4,63	46,8	19,2	0,25	0,03	0,03	5,76
Бутерброд (хлеб, масло сл.)	35/5	25/5	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-
Чай	180/8	150/6	0,06	0,02	9,99	40					
<b>II завтрак</b>											
Сок фруктовый	180	150	0,54	0,36	29,34	123	36	0,72	0,04	0,02	5,6
<b>Обед</b>											
Борщ	200	180	3,13	5,56	14,38	120	85	1,22	0,05	0,06	24,99
Макаронник	175	140	17,93	11,73	33,34	311	27,5	2,2	0,14	0,17	0,39
Икра свекольная	60	45	0,7	1,4	3,7	50,0	12,8	0,359	0,01	0,01	2,2
Хлеб ржано-пшеничный	37	30	2,77	0,5	14,32	73	14,7	1,64	0,08	0,03	-
Компот	180	150	2,2	0,1	138,84	107	159,1	6,24	0,01	0,03	2
<b>Полдник</b>											
Каша молочная «Дружба»	200	180	5,8	7,6	28,9	200,0	182,3	0,5	0,1	0,1	01,95
Хлеб пшеничный	24	20	2,98	0,56	12,95	69	15,05	1,75	0,09	0,04	-
Кофейный напиток	180	150	3,78	3,2	15,55	107	137,4	0,168	0,05	0,16	0,72
<b>2 день, 1 неделя</b>											
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный с макаронами	200	180	5,49	5,5	16,1	116	171,08	0,26	0,07	0,21	0,98
Бутерброд (хлеб, масло сливочное)	35/5	25/5	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-
Какао	180	150	3,78	3,2	15,55	107	137,4	0,168	0,05	0,16	0,72
<b>2 завтрак</b>											
Кефир	180	150	4,3	3,75	6,3	90	186,0	0,15	0,4	0,2	0,45
Кондитерские изделия	30	15									
<b>Обед</b>											
Суп «Снежок»	200	180	6,88	6,72	11,47	134	36,24	1,01	0,08	0,12	7,29
Тефтеля мясная	85	70	4,02	3,14	9,36	81,82	15,57	0,89	0,08	0,07	6,79
Гарнир гречневая каша	116	106	9,3	2,2	44,3	163,0	24,93	2,4	0,06	0,07	0,0





Наименование блюда	Масса порции, гр.		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
	3-7л.	2-3 г.	Белки	Жиры	Углеводы		Са	Fe	В1	В2	С
<b>1 день, 2 неделя</b>											
<b>Завтрак</b>											
Омлет	95	76	7,52	9,06	3,21	124,9	61,56	1,25	0,05	0,72	0,3
Кукуруза консервированная	36	28	3,66	5,43	21,38	112	14,06	0,03	0,13	0,05	0,75
Икра кабачковая	50	40	0,72	2,83	4,63	46,8	19,2	0,25	0,03	0,03	5,76
Бутерброд (хлеб, масло сл.)	35/5	25/5	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-
Чай	180/8	150/6	0,06	0,02	9,99	40					
<b>II завтрак</b>											
Сок фруктовый	180	150	0,54	0,36	29,34	123	36	0,72	0,04	0,02	5,6
<b>Обед</b>											
Суп из разных овощей с пшеном	200	180	1,9	2,1	12,5	101	25,5	0,7	0,25	0,08	12,0
Жаркое по-домашнему	185	160	27,53	7,47	21,95	265	31,1	4,03	0,21	0,34	8,97
Огурец соленый	30	22	0,32	0,04	0,68	6,9	9,2	0,24	0,008	0,008	3,0
Хлеб ржаной	37	30	2,77	0,5	14,32	73	14,7	1,64	0,08	0,03	-
Компот	180	150	3,78	3,2	15,55	107	137,4	0,168	0,05	0,16	0,72
<b>Полдник</b>											
Каша молочная пшеничная	200	180	5,43	4,23	38,27	213	21,6	2,33	0,11	0,04	-
Хлеб пшеничный	25	20	2,98	0,56	12,95	69	15,05	1,75	0,09	0,04	-
Кофейный напиток	180	150	3,78	3,2	15,55	107	137,4	0,168	0,05	0,16	0,72
<b>2 день, 2 неделя</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша молочная манная	200	180	5,49	5,5	16,1	1,32	171,08	0,26	0,07	0,21	0,98
Бутерброд (хлеб, масло сливочное)	35/5	25/5	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-
Кофейный напиток	180	150	3,78	3,2	15,55	107	137,4	0,168	0,05	0,16	0,72
<b>2 завтрак</b>											
Йогурт	180	150	4,3	3,75	6,3	90	186,0	0,15	0,4	0,2	0,45
Кондитерские изделия	30	15									
<b>Обед</b>											
Свекольник	200	180	1,63	4,0	11,29	88	29,3	1,07	0,06	0,04	7,03
Голубцы ленивые	170	140	14,12	9,04	20,26	219	3,26	1,63	0,08	0,15	20,03

Помидор соленый	30	20	0,32	0,04	0,68	6,9	9,2	0,24	0,008	0,008	3,0
Напиток из шиповника	180	150	0,18	0,0	13,75	75	3,38	0,17	0,01	0	11,0
хлеб пшеничный, ржаной	37/20	30	2,77/2,98	0,5/0,56	14,32/12,95	73/69	14,7/ 15,05	1,64/ 1,75	0,08/0,08	0,03/0,04	-
<b>Полдник</b>											
Ватрушка (с творогом или повидлом)	115	95	11,3	10,3	41,81	283,9	65,0	0,8	0,08	0,14	0,0
Чай с лимоном	180/8	150/6	0,06	0,02	9,99	40					
Фрукты по сезону	180	130									
<b>3 день, 2 неделя</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша молочная рисовая	200	180	4,69	2,17	40,7	232	92,0	4,0	0,18	0,18	0,05
Бутерброд (хлеб, масло сливочное)	35/5	25/5	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-
Чай с лимоном	180/8	150/6	0,06	0,02	9,99	40					
<b>2 завтрак</b>											
Фрукты по сезону	180	130									
<b>Обед</b>											
Суп гороховый	200	180	7,5	3,2	17,3	135	82,5	2,25	0,15	0,07	1,0
Рыба припущенная с овощами	86/30	60/20	4,5	3,42	1,54	111	18,6	0,4	0,05	0,04	1,13
Картофельное пюре	145	120	3,2	4,5	19,6	137,25	35	1,23	0,18	0,14	18,0
Капуста квашеная	40	30	0,96	6,06	1,93	67,58	30,0	1,5	0,0	0,0	11,38
Хлеб ржаной	37	30	2,77	0,5	14,32	73	14,7	1,64	0,08	0,03	-
Сок	180	150	0,54	0,36	29,34	123	36	0,72	0,04	0,02	5,6
<b>Полдник</b>											
Творожная манная запеканка с киселем (Кисель «Золотой шар»)	110/50	90/-	17,54	12,05	17,5	247	147,3	0,69	0,05	0,26	0,24
Хлеб пшеничный	25	20	2,98	0,56	12,95	69	15,05	1,75	0,09	0,04	-
Кофейный напиток	180	150	3,78	3,2	15,55	107	137,4	0,168	0,05	0,16	0,72
<b>4 день, 2 неделя</b>											
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный с макаронными изделиями	200	180	5,49	5,5	16,1	1,32	171,08	0,26	0,07	0,21	0,98
Бутерброд (хлеб, масло сл.)	35/5	25/5	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-
Какао	180	150	3,78	3,2	15,55	107	137,4	0,168	0,05	0,16	0,72

<b>2 завтрак</b>												
Сок	180	150	0,54	0,36	29,34	123	36	0,72	0,04	0,02	5,6	
<b>Обед</b>												
Суп с сухариками	200	180	12,92	16,6	12,6	149	17,82	1,007	0,12	0,071	17,03	
Котлета из птицы	80	65	12,64	13,14	13,46	223	35	1,2	0,08	0,13	0,67	
Гарнир (перловый, пшеничный)	140	110	3,2	0,4	22,6	106,5	11,0	1,3	0,1	0,1	-	
Икра свекольная	60	40	0,7	1,4	3,7	50,0	12,8	0,59	0,01	0,01	2,2	
Хлеб ржаной	37	30	2,77	0,5	14,32	73	14,7	1,64	0,08	0,03	-	
Кисель	180	150	1,37	3,58	22,61	121,55	121,52	0,26	0,02	0,01	0,9	
<b>Полдник</b>												
Яйцо вареное вкрутую	40	40	5,8	4,6	0,28	63	22,0	1,0	0,03	0,18	0,00	
Рагу из овощей	140	100	2,29	4,8	14,44	166	32,9	0,98	0,07	0,07	8,67	
Хлеб пшеничный	25	20	2,98	0,56	12,95	69	15,05	1,75	0,09	0,04	-	
Чай с лимоном	180/8	150/6	0,06	0,02	9,99	40						
<b>5 день, 2 неделя</b>												
<b>Завтрак</b>												
Каша молочная овсяная	200	180	6,0	10,4	62	216,0	92,0	4,0	0,18	0,21	0	
Бутерброд (хлеб, масло сливочное)	35/5	25/5	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-	
Кофейный напиток	180	150	3,78	3,2	15,55	107	137,4	0,168	0,05	0,16	0,72	
<b>2 завтрак</b>												
Йогурт	180	150	4,3	3,75	6,3	90	186,0	0,15	0,4	0,2	0,45	
Кондитерские изделия	30	15										
<b>Обед</b>												
Борщ	200	180	3,13	5,56	14,38	120	85	1,22	0,05	0,06	24,99	
Котлета мясная	82	70	12,44	9,44	12,56	183	35	1,2	0,08	0,13	0,12	
Пюре картофельное	145	120	3,2	4,5	19,6	137,25	35	1,23	0,18	0,14	18,0	
Салат (соленые огурцы, зеленый горошек)	50	35	1,4	3,5	3,2	50,7	23,0	0,6	0,02	0,02	5,5	
Хлеб ржаной	37	30	2,77	0,5	14,32	73	14,7	1,64	0,08	0,03	-	
Компот	180	150	3,78	3,2	15,55	107	137,4	0,168	0,05	0,16	0,72	
<b>Полдник</b>												
Вареники ленивые	115	85	14,3	12,4	21	211	24,1	0,8	-	-	-	
Чай с лимоном	180/8	150/6	0,06	0,02	9,99	40						
Хлеб пшеничный	25	20	2,98	0,56	12,95	69	15,05	1,75	0,09	0,04	-	