

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 35 села Ачан Амурского района Хабаровского края

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МБДОУ № 35  
с. Ачан



С.Г. Киле  
2023 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

При 10-часовом режиме работы -75%

Возрастная категория: от 3 до 6/7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 1 завтрак	1. Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200	8,5	4,63	41,79	242,86	198
	2. Чай с сахаром	180	0,1	0	13,89	56,01	381
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>445</b>	<b>21,8</b>	<b>12,2</b>	<b>81,24</b>	<b>573,55</b>	
2-й завтрак	Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5	408
Обед	1. Винегрет	50	0,48	3,52	2,66	44,25	50
	2. Суп картофельный с бобовыми	180	3,88	5,47	23,6	112,2	67
	3. Макароны из отварные (вермишель)	130	3,14	4,35	17,66	96,41	306
	4. Гуляш из говядины	70	4,25	13,12	2,23	149,9	246
	5. Компот из ягод суш.	180	0,19	0,12	13,11	54,35	403
	6. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>647,5</b>	<b>12,79</b>	<b>26,59</b>	<b>64,86</b>	<b>484,43</b>	
Полдник	1. Молоко "Лазовское"	180	4,04	4,74	9,07	108,11	405
	2. Печенье	15	1,12	1,07	11,13	56,41	
	3. Фрукты	150		0,4	10,4	45	90
	<b>Суммарный объем</b>	<b>295</b>	<b>5,16</b>	<b>6,21</b>	<b>30,6</b>	<b>209,52</b>	
Итого за первый день:			40,5	45,0	195,75	1350,0	

40,5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 2 завтрак	1. Каша молочная "Дружба"	200	3,26	4,03	23,88	212,75	155
	2. Какао с молоком	180	2,55	0,63	27,46	135,78	388
	3. Бутерброд с маслом	60/5,5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>450</b>	13,48	11,77	65,83	580,26	
2-й завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	408
Обед	1. Салат из отв свёклы с морковью	50	0,63	4,54	2,92	54,82	36
	2. Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,47	6,01	4,73	96,19	82/256
	3. Плов	200	15,94	18,82	19,79	314,68	258
	4. Компот из плодов или суш.ягод	180	0,19	0,12	13,11	54,35	394
	5. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>647,5</b>	20,08	29,5	46,15	547,36	
Полдник	1. Пряники	15	0,9	0,97	60,18	65,04	
	2. Кефир	180	5,09	3,94	7,36	80,96	406/405
	<b>Суммарный объем</b>	195	5,99	4,91	67,54	146	
Итого за второй день:			40,30	46,33	194,67	1342,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 3 завтрак	1. Запеканка манная с изюмом	200	8,86	9,5	71,21	321,45	173
	2. Чай с сахаром	180	0,1		13,89	56,01	381
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>450</b>	<b>16,63</b>	<b>16,61</b>	<b>99,59</b>	<b>609,19</b>	
2-й завтрак	Сок апельсиновый	150	1,05	0,15	19,8	90	408
Обед	1. Салат из свежих огурцов	50	0,35	3,62	1,13	41,86	12
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,56	1,34	5,35	51,95	70
	3. Котлета мясная с маслом	70	10,18	8,83	13,59	155,38	255
	4. Овощное рагу	130	2,15	7,68	18,83	122,87	91
	5. Компот из плодов или сушеных ягод	180	0,19	0,12	13,11	54,35	394
	6. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>647,5</b>	<b>16,28</b>	<b>21,6</b>	<b>57,61</b>	<b>453,73</b>	
Полдник	1. Варенец	180	5,04	3,04	7,36	85,08	406/405
	2. Печенье "благовещенское"	15	1,5	3,6	11,39	112	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>195</b>	<b>6,54</b>	<b>6,64</b>	<b>18,75</b>	<b>197,08</b>	90
Итого за третий день:			40,50	45,00	195,75	1350,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 4 завтрак	1. Каша рисовая на молоке	200	7,65	7,02	41,55	207,04	167
	2. Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,4	53,96	383
	3. Бутерброд с маслом	60/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>450</b>	<b>15,38</b>	<b>14,14</b>	<b>69,44</b>	<b>492,73</b>	
2-й завтрак	Соки овощные, фрукт. и ягодн	150	1,5	0,15	2,85	18,75	407
Обед	1. Салат из моркови с яблоком	50	0,45	4,58	3,57	57,37	8
	2. Суп крестьянский с крупой	180	1,59	4,28	9,28	82,08	74
	3. Картофельное пюре	130	1,72	7	19,64	153,13	317
	4. Котлета рыбная с маслом	70	11,59	5,92	16,64	168,68	226
	5. Кисель из конц. ягод суш.	180	0,07	0	23,22	93,19	394
	6. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>647,5</b>	<b>16,27</b>	<b>21,79</b>	<b>77,95</b>	<b>581,77</b>	
Полдник	1. Печенье "Топленое молоко"	15	1,05	2,47	15,24	66,02	
	2. молоко	180	4,04	5,04	8,46	113,4	405
	3. Фрукты	150		0,4	10,4	45	90
	<b>Суммарный объем</b>	<b>295</b>	<b>5,09</b>	<b>7,91</b>	<b>34,10</b>	<b>224,42</b>	
Итого за четвертый день:			38,24	43,99	184,34	1317,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 5 завтрак	1. Пудинг из творога с рисом	200	11,63	3,36	31,07	250,26	200
	2. Чай с молоком	180	1,18	0,01	14,18	57,97	384
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>450</b>	<b>20,48</b>	<b>10,48</b>	<b>59,74</b>	<b>539,96</b>	
2-й завтрак	Сок яблочный	150	1,5	0,15	2,85	18,75	407
Обед	1. Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0	0,53	1,53	28,85	14
	2. Борщ с капустой, картофелем	180	1,28	1,88	5,62	71,88	62
	3. Вермишель отварная	125	4,57	4,41	26,06	156,6	306
	4. Фрикадельки с маслом	75	8,93	9,97	6,91	153,04	268
	5. Компот из плодов или сушеных ягод	180	0,12	0	13,11	54,35	394
	6. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>647,5</b>	<b>6,82</b>	<b>6,83</b>	<b>51,92</b>	<b>339</b>	
Полдник	1. Ряженка	180	2,74	3,04	7,36	85,06	406/405
	2. Пряники	15	0,9	0,97	9	52,5	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>195</b>	<b>3,64</b>	<b>4,01</b>	<b>16,36</b>	<b>137,56</b>	
Итого за пятый день:			40,5	45,0	195,75	1350,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 6 завтрак	1. Каша овсяная из геркулеса	200	6,18	6,32	38,55	206,84	162
	2. Кофейный напиток на сгущен.молоке	180	1,8	1,25	26,08	121,56	390/391
	3. Бутерброд с маслом	60/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>450</b>	<b>15,65</b>	<b>14,68</b>	<b>79,12</b>	<b>560,13</b>	
2-й завтрак	Сок Волшебная сказка	150	1,5	0	2,85	60	407
Обед	1. Салат из свежих огурцов	50	0,35	3,62	1,13	41,86	12
	2. Свекольник	180	2,08	3,7	14,95	73,01	65
	3. Печень говяжья по-строгановски	70	10,4	9,41	7,1	151,34	238
	4. Каша гречневая	130	2,23	6,67	51,91	214,2	297
	5. Компот из плодов или сушеных ягод	180	0,19	0,12	13,11	54,35	394
	6. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>647,5</b>	<b>16,1</b>	<b>23,53</b>	<b>93,8</b>	<b>562,08</b>	
Полдник	1. Молоко	4,04	4,74	9,07	108,11	0,45	405
	2. Печенье "благовещенское"	15	1,12	2,7	8,54	84	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>195</b>	<b>6,52</b>	<b>7,20</b>	<b>16,10</b>	<b>155,80</b>	90
Итого за шестой день:			40,5	45,0	195,75	1350,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 7 завтрак	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	17,09	10,63	33,2	292,79	195
	Чай с молоком	180	1,13	0,01	14,26	61,64	384
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>450</b>	<b>25,89</b>	<b>17,75</b>	<b>61,95</b>	<b>586,16</b>	
2-й завтрак	Сок черешневый	150	1,5	0,15	2,85	18,75	407
Обед	1. С-т из свежих огурцов и помидоров	50	0,48	2,31	1,54	28,85	14
	2. Суп крестьянский с крупой	180	1,59	4,28	9,28	82,08	74
	3. Картофельное пюре	130	1,76	4,93	39,69	152,75	317
	4. Рыба запеченная под молочным соусом	70	2,56	7,28	8,32	110,41	220
	5. Кисель из концентр. ягод суш.	180	0,07	0	23,2	93,19	394
	6. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>647,5</b>	<b>7,31</b>	<b>18,81</b>	<b>87,63</b>	<b>494,6</b>	
Полдник	1. Бублик	15	1,27	1,97	9	52,5	206
	2. Ряженка	180	2,74	3,04	7,36	85,06	406/405
	3. Фрукты (груша)	150	0,24	0,32	8,85	45	90
	<b>Суммарный объем</b>	<b>295</b>	<b>5,55</b>	<b>7,03</b>	<b>26,92</b>	<b>205,61</b>	
Итого за седьмой день:			40,5	45,0	195,75	1350,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 8 завтрак	1. Каша манная молочная	200	6,56	6,34	60,69	259,92	160
	2. Кофейный напиток на сгущен.молоке	180	1,8	1,25	26,08	121,56	390/391
	3. Бутерброд с маслом	60/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492/1
	<b>Суммарный объем</b>	<b>450</b>	<b>16,03</b>	<b>14,7</b>	<b>101,26</b>	<b>613,21</b>	
2-й завтрак	Сок апельсиновый	150	1,05	0,15	19,8	90	408
Обед	1. Салат из моркови	50	0,57	4,54	4,53	62,28	6
	2. Суп-лапша	180	3,14	2,63	23,05	97,25	89
	3. Азу	200	14,17	16,86	17,51	318,82	282
	4. Компот из плодов или сушеных ягод	150	0,19	0,12	13,11	54,35	394
	5. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>617,5</b>	<b>18,92</b>	<b>24,16</b>	<b>63,8</b>	<b>560,02</b>	
Полдник	1. Печенье "Топленое молоко"	15	1,05	2,47	15,24	66,02	
	2. Кефир	180	5,09	3,94	7,36	80,96	406/405
	<b>Суммарный объем</b>	<b>195</b>	<b>6,14</b>	<b>6,41</b>	<b>22,60</b>	<b>146,98</b>	90
Итого за восьмой день:			40,5	45,0	195,75	1350,0	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 9 завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,64	5,33	30,89	192,97	165
	2. Какао с молоком	180	2,55	0,63	27,46	135,78	388
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>450</b>	<b>15,86</b>	<b>13,07</b>	<b>72,84</b>	<b>560,48</b>	
2-й завтрак	Сок "Волшебная сказка"	150	1,5	0	2,85	60	407
Обед	1. С-т из свежих помидоров	50	0,5	4,58	1,73	50,17	17
	2. Суп овощной	180	2,11	4,45	10,12	81,87	66
	3. Рис припущенный	130	4,01	5,36	34,91	166,36	304
	4. Котлета мясная с маслом	70	11,43	8,17	20,84	185,39	255
	5. Кисель из концентр. ягод суш.	180	0,07	0	23,22	93,19	394
	6. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>647,5</b>	<b>18,97</b>	<b>22,57</b>	<b>96,42</b>	<b>604,3</b>	
Полдник	1. Пряник шоколадный	15	0,9	5,97	16,61	76,5	90
	2. Молоко лазовское	180	4,04	5,04	8,4	95	405
	<b>Суммарный объем</b>	<b>195</b>	<b>4,94</b>	<b>11,01</b>	<b>25,01</b>	<b>171,50</b>	
Итого за девятый день:			40,5	45,0	195,75	1350,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 10 завтрак	1. Каша гречневая на молоке	200	4,28	2,69	36,16	187,07	157
	2. Чай с молоком	180	1,18	0,01	14,18	61,65	384
	3. Бутерброд с маслом	60/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492/1
	<b>Суммарный объем</b>	<b>450</b>	<b>13,13</b>	<b>9,81</b>	<b>64,83</b>	<b>480,45</b>	
2-й завтрак	Сок яблочный	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	408
Обед	1. Салат с отварной свёклой	50	0,67	2,3	2,92	35,1	35
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,37	5,97	19,04	128,59	71
	3. Жаркое по-домашнему	200	12,2	15,2	38,37	300,78	247
	4. Компот из плодов или сушеных ягод	180	0,19	0,12	13,11	54,35	394
	5. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>647,5</b>	<b>19,28</b>	<b>23,6</b>	<b>79,04</b>	<b>546,14</b>	
Полдник	1. Коржик молочный	15	0,9	1,65	9	56,12	
	2. Кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,06	406/405
	<b>Суммарный объем</b>	<b>295</b>	<b>7,43</b>	<b>6,08</b>	<b>37,30</b>	<b>236,94</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>			<b>40,5</b>	<b>45,0</b>	<b>195,75</b>	<b>1350,0</b>	

о за весь период: 405,0 450,0 1957,5 13500,00

начение за период: 40,5 45,0 195,8 1350,00

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период от калорийности:

75,0 75,0 75,0 75,00