



Утверждаю  
Заведующая МКДОУ д-с «Буратино»  
Л.Т. Ефремкина

Примерное 10 – дневное меню МКДОУ д-с «Буратино»  
В МКДОУ д- с «Буратино» Хвастовичского района Калужской области  
Возраста категория 3 – 7 лет

С. Хвастовичи

# Неделя первая

День: понедельник

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг.			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	В3	Са	Fe
	<b>Завтрак 8:30-8:50</b>										
46	Каша пшеничная на молоке	200	6,3	8,6	25,8	204,3	0,1	0,2	0,8	184,8	0,6
	Печенье	25	2,3	6,0	15,2	124	0,23	0,18	0,53	40,9	1,75
64	Какао напиток на молоке	180	5,8	6,3	20,1	229,3	0,02	0,12	11,8	110,5	0,35
	<b>10:30 фрукты</b>	100	0,54	0,4	12,8	56,76	0,32	0,14	0,41	5,7	6,3
	<b>Обед 12:00-12:30</b>										
11	Салат свекольный	60	1,0	4,2	5,1	62,1	0,1	0,13	11,44	13,25	0,3
17	Щи со сметаной	250/10	7,0	6,4	8,7	113,7	0,07	0,4	0,8	48,6	0,52
54	Жаркое по - домашнему	200	13,1	20,7	19,4	243,74	0,05	4,7	0,4	25,4	0,26
66	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	28,4	108	0,01	0,02	0,7	20,57	0,34
	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128	0,4	0,07	0,34	3,8	2,9
	<b>Полдник 16:00-16:30</b>										
43	Макароны отварные с маслом и сахаром	180	10,2	8,7	47,4	324	0,25	0,13	0	17	5,4
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23	84	0,4	0,07	0,34	3,8	2,9
70	Чай с сахаром	180	0,1	0	20,2	77,1	0	0	0	0,9	0,18
	<b>Всего:</b>	<b>1545</b>	<b>56,38</b>	<b>63,32</b>	<b>252,8</b>	<b>1755</b>	<b>2,05</b>	<b>7,16</b>	<b>27,56</b>	<b>475,22</b>	<b>21,77</b>

# Неделя первая

День: вторник

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг.			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	В3	Са	Fe
	<b>Завтрак 8:30-8:50</b>										
35	Каша гречневая молочная	200	6,94	10,42	25	222,38	0,25	0,13	0	17	5,4
67	Кофейный напиток на молоке	180	1,9	1,7	25	118	0,02	0,12	0,54	110,57	035
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10 /9	3,3	1,3	14,9	124	0,23	0,18	0,53	40,,9	1,75
	<b>10:30 сок фруктовый</b>	100	0,5	0,1	10,1	75	0,01	0,01	2,0	7,0	1.4
	<b>Обед 12:00-12:30</b>										
25	Суп рыбный с консервой	250	3,48	0,54	14,52	285,64	0,03	3.36	5	58	0.88
31	Овощное рагу с мясом	150	3,75	5,7	14,4	126,3	0,01	0.01	0.02	0,01	0,01
	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128	0,4	0,07	0,34	3,8	2,9
65	Кисель	180	0,4	0,9	32,7	124,3	0,01	0,02	0,7	20,57	0,34
	<b>Полдник 16:00- 16:30</b>										
42	Крокеты манные с повидлом	180	4,33/ 7,5	8,38/ 6,5	51,08	282,6	0.06	0,18	0,16	85	1,1
70	Чай	180	0,1	0	20,2	77.1	0	0	0	0,9	0,18
	<b>Всего:</b>	<b>1600</b>	<b>50,65</b>	<b>50,46</b>	<b>23 4,6</b>	<b>1726,24</b>	<b>1,18</b>	<b>4,22</b>	<b>17,09</b>	<b>378,56</b>	<b>17,53</b>

# Неделя первая

День: среда

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг.			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	В3	Са	Fe
	<b>Завтрак 8:30-8:50</b>										
38	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	11	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
64	Какао-напиток на молоке	180	5,8	6,3	39,5	229,3	0,02	0,12	11,18	110,57	035
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,3	1,3	14,9	112	0,7	0,56	0,35	126	0,02
	<b>10:30 фрукты</b>	100	0,9	0,2	9,5	80	0,05	0,03	0,27	0,54	0,06
	<b>Обед 12:00-12:30</b>										
26	Суп фасолевый	250	6,14	2,08	13,3	85,64	0,03	3,36	5	58	0,88
49	Плов с курицей	80	14,62	14,64	42,0	162,92	0,16	0,14	7,8	34,8	3,02
	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,4	128	0,4	0,07	0,34	3,8	2,9
59	Напиток	180	0,1	0	20,5	82	0,3	0,3	18	5,3	1,7
	<b>Полдник 16:00-16:30</b>										
11	Салат свекольный яйцо вареное	100/4 0	1,66/1 2,9	7,09/ 11,60	8,50/0, 80	103,53/160,00	0,02/ 0,04/	0,04/ 0,	0,	36,59/	1,35/
	Хлеб пшеничный	40	4,1	2,5	32,5	160	0,5	0,1	0,41	4,2	3,1
70	Чай	180	0,1	0	20,2	77,1	0	0	0	0,9	0,18
	<b>Всего:</b>	<b>1450</b>	<b>59,4</b>	<b>57,43</b>	<b>250,74</b>	<b>1596,93</b>	<b>2,28</b>	<b>4,92</b>	<b>28,05</b>	<b>571,52</b>	<b>14,46</b>

# Неделя первая

День: четверг

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг.			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	В3	Са	Fe
	<b>Завтрак 8:30-8:50</b>										
40	Каша рисовая молочная	200	6,07	9,96	31,32	239,34	0,04	0,14	0,9	106	0,46
67	Кофейный напиток на молоке	180	1,9	5,9	25	118	0,02	0,12	0,54	110,57	035
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,3	1,3	14,9	112	0,7	0,56	0,35	126	0,02
	<b>10:30 фрукты</b>	100	0,9	0,2	9,5	80	0,05	0,03	0,27	0,54	0,06
	<b>Обед 12:00-12:30</b>										
16	Борщ со сметаной	250	7,1	6,4	13	128,1	0,08	0,08	6,42	86,34	1,07
52	Тефтеля рыбная	80	16,2	9,7	16,1	265	0,12	0,12	1,34	16,9	1,23
30	Пюре картофельное	150	2,7	4,5	20,4	125,9	0,09	0,12	8,43	96,4	1,4
	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,4	128	0,4	0,07	0,34	3,8	2,9
66	компот	180	0,5	0	28,4	108	0,01	0,02	0,7	20,57	0,34
	<b>Полдник 16:00-16:30</b>										
48	Суфле творожное со сгущенкой	150	20,4	15,5	28,9	346,4	0,1	0,5	0,5	281,4	1,2
70	Чай	180	0,1	0	20,2	77,1	0	0	0	0,9	0,18
	<b>Всего:</b>	<b>1570</b>	<b>62,29</b>	<b>54,18</b>	<b>234,12</b>	<b>1727,84</b>	<b>1,61</b>	<b>1,76</b>	<b>20,09</b>	<b>849,42</b>	<b>9,21</b>

# Неделя первая

День: пятница

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг.			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	В3	Са	Fe
	<b>Завтрак 8:30-8:50</b>										
37	Каша «Дружба» молочная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,06	0,22	0,9	188,6	0,56
64	Какао-напиток на молоке	180	5,8	6,3	39,5	229,3	0,02	0,12	11,18	110,57	035
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10	3,3	1,3	14,9	112	0,7	0,56	0,35	126	0,02
	<b>10:30 фрукты</b>	100	0,9	0,2	9,5	80	0,05	0,03	0,27	0,54	0,06
	<b>Обед 12:00-12:30</b>										
21	Суп гороховый на мясном бульоне	250	7,6	57	20	163	0,14	0,1	11,72	42,08	1,14
58	Котлета паровая и мяса кур	70	16,6	9,5	15,61	201,62	0,06	0,12	0	13,6	1,02
28	Капуста тушеная	150	4,8	4,4	14,4	219,7	0,03	0,06	0,39	47	0,69
	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,4	128	0,4	0,07	0,34	3,8	2,9
66	компот из сухофруктов	180	0,5	0	28,4	108	0,01	0,02	0,7	20,57	0,34
	<b>Полдник 16:00- 16:30</b>										
73	Булочка-сдоба	70	12,2	31,2	31,2	190,8	0,07	0,05	0,01	0,05	0,01
69	Сок	150	0,75	0,15	15	78	0,02	0,02	3	10	2,1
	<b>Всего:</b>	<b>1450</b>	<b>61,89</b>	<b>69,65</b>	<b>241,25</b>	<b>1733,58</b>	<b>1,56</b>	<b>1,37</b>	<b>28,84</b>	<b>562,81</b>	<b>9,19</b>

# Неделя вторая

День: понедельник

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг.			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	В3	Ca	Fe
	<b>Завтрак 8:30-8:50</b>										
19	Суп вермишелевый на молоке	200	3,6	9,0	41,5	186,52	0,08	0,2	0,9	183,98	0,54
	Печенье	25	2,3	6,0	15,2	124	0,23	0,18	0,53	40,9	1,75
64	Какао напиток на молоке	180	5,8	6,3	20,1	229,3	0,02	0,12	11,8	110,5	0,35
	<b>10:30 сок фруктовый</b>	100	0,5	0,1	10,1	75	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Обед 12:00-12:30</b>										
22	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3,78	2,0	15,5	142,52	0,03	3,36	4,99	58,2	0,88
53	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	17,62	16,64	18,68	266,42	0,12	1,09	0,05	28,43	5,16
	Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,7	128	0,4	0,07	0,34	3,8	2,9
66	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	28,4	108	0,01	0,02	0,7	20,57	0,34
	<b>Полдник 16:00- 16:30</b>										
36	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	10,2	8,7	47,4	324	0,03	0,06	0,39	47	0,69
	Хлеб пшеничный	50	41	2,5	32,5	160	0,4	0,15	0,3	12,7	0,7
71	Чай сладкий с лимоном	180	5,8	6,3	20,1	229,3	0,02	0,12	11,8	110,5	0,35
	<b>Всего:</b>	<b>1475</b>	<b>51,62</b>	<b>51,96</b>	<b>277,28</b>	<b>1821,76</b>	<b>1,33</b>	<b>5,26</b>	<b>24,03</b>	<b>520,66</b>	<b>15</b>

# Неделя вторая

День: вторник

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг.			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	В3	Са	Fe
	<b>Завтрак 8:30-8:50</b>										
36	Каша геркулесовая молочная	200	10,2	8,7	47,4	324	0,06	0,16	0,16	85,6	1,5
64	Кофейный напиток на молоке	180	5,8	6,3	20,1	229,3	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,3	1,3	14,9	112	0,23	0,18	0,53	40,9	1,75
	<b>10:30 сок фруктовый</b>	100	0,5	0,1	10,1	75	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
	<b>Обед 12:00-12:30</b>										
24	Суп овощной со сметаной	250	2,88	0,34	9,58	118,06	0,16	0,08	6,6	65,4	2,1
50	Котлета рыбная	70	16,2	9,7	16,1	265	0,03	0,19	0,62	61,82	0,59
30	Пюре картофельное	150	2,7	4,5	20,4	125,9	0,09	0,12	8,43	96,4	1,4
	Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,7	128	0,4	0,07	0,34	3,8	2,9
59	Напиток	180	0,1	0	20,5	82	0,3	0,3	18	5,3	1,7
	<b>Полдник 16:00-16:30</b>										
44	Омлет	150	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,30	0	100,82	1,32
70	Чай	180	0,1	0	20,2	77,1	0	0	0	0,9	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23	84	0,4	0,07	0,34	3,8	2,9
	<b>Всего:</b>	<b>1610</b>	<b>56,05</b>	<b>42,02</b>	<b>232,19</b>	<b>1633,29</b>	<b>1,65</b>	<b>1,6</b>	<b>37,56</b>	<b>582,31</b>	<b>18,09</b>



# Неделя вторая

День: среда

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг.			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	В3	Са	Fe
	<b>Завтрак 8:30-8:50</b>										
4	Каша манная молочная	200	6,45	8,9	23,3	214,44	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
64	Какао- напиток на молоке	180	5,8	6,3	39,5	229,3	0,02	0,12	11,18	110,5	0,35
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10	3,3	1,3	14,9	112	0,7	0,56	0,35	126	0,02
	<b>10:30 фрукты</b>	100	0,9	0,2	9,5	80	0,05	0,03	0,27	0,54	0,06
	<b>Обед 12:00-12:30</b>										
20	Суп вермишелевый со сметаной	250/1 0	3,44	14,7	8,3	118,6	0,46	0,1	0,46	78	06,56
61	Суфле из курицы	70	18,93	10,87	2,3	225,62	0,12	1,09	0,05	28,43	15,6
47	Картофель тушеный	150	3,1	5,2	13,9	141,4	0,07	0,05	5,06	18,9	0,75
	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,4	128	0,4	0,07	0,34	3,8	2,9
66	компот	180	0,5	0	28,4	108	0,01	0,02	0,7	20,57	0,34
	<b>Полдник 16:00- 16:30</b>										
73	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04	0	30,75	0,44
70	Чай с сахаром	180	0,1	0	20,2	77,1	0	0	0	0,9	0,18
	<b>Всего:</b>	<b>1490</b>	<b>50,69</b>	<b>57,82</b>	<b>220,22</b>	<b>1612,16</b>	<b>2,02</b>	<b>2,3</b>	<b>19,31</b>	<b>602,87</b>	<b>28,7</b>

# Неделя вторая

День: четверг

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг.			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	В3	Са	Fe
	<b>Завтрак 8:30-8:50</b>										
46	Каша пшеничная молочная	200	6,6	9,06	25,1	244,8	0,04	0,30	0,18	100,82	1,32
64	Кофейный напиток на молоке	180	5,8	6,3	39,5	229,3	0	0	2,03	7,58	0,29
1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10 /9	3,3	1,3	14,9	124	0,23	0,18	0,53	40,9	1,75
	<b>10:30 фрукты</b>	100	0,9	0,2	9,5	80	0,05	0,03	0,27	0,54	0,06
	<b>Обед 12:00-12:30</b>										
17	Щи со сметаной	250	7,1	6,4	8,7	113,8	0,14	0,1	11,72	42,08	1,14
11	Салат свекольный	60	1	4,2	5,1	62,1	0,05	0,05	5,59	37,34	1,1
75	Запеканка вермишелевая с мясом	180	18,17	19,21	8,68	269,18	0,03	0,02	2,6	71	24
	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,4	128	0,4	0,07	0,34	3,8	2,9
66	компот	180	0,5	0	28,4	108	0,01	0,02	0,7	20,57	0,34
	<b>Полдник 16:00- 16:30</b>										
45	Запеканка творожная	200	10,48	10,9	531	287,3	0,06	0,18	0,05	67,84	0,91
65	Кисель	180	0,4	0,1	32,7	124,3	0,03	0,3	15	4,5	0
	<b>Всего:</b>	<b>1639</b>	<b>56,97</b>	<b>58,39</b>	<b>252,08</b>	<b>1868,88</b>	<b>1,04</b>	<b>1,25</b>	<b>39,01</b>	<b>396,97</b>	<b>30,91</b>

# Неделя вторая

День: пятница

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг.			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	В3	Са	Fe
	<b>Завтрак 8:30-8:50</b>										
39	Каша пшеничная молочная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,06	0,22	0,9	188,6	0,56
67	Какао-напиток на молоке	180	5,8	6,3	39,5	229,3	0,02	0,12	11,18	110,57	0,35
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/10	3,3	1,3	14,9	112	0,7	0,56	0,35	126	0,02
	<b>10:30 фрукты</b>	100	0,9	0,2	9,5	80	0,05	0,03	0,27	0,54	0,06
	<b>Обед 12:00-12:30</b>										
26	Суп с клецками на курином бульоне	250	7,6	57	20	163	0,14	0,1	11,72	42,08	1,14
74	Гуляш из мяса с	70	88	9,1	2,8	127,5	0,03	0,06	0,39	47	0,69
77	рисовым гарниром	130	12,7	9,8	75	298,7					
	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,4	128	0,4	0,07	0,34	3,8	2,9
66	компот из сухофруктов	180	0,5	0	28,4	108	0,01	0,02	0,7	20,57	0,34
	<b>Полдник 16:00- 16:30</b>										
72	Ватрушка сдобная	70	12,2	31,2	31,2	190,8	0,07	0,05	0,01	0,05	0,01
69	Чай	150	0,75	0,15	15	78	0,02	0,02	3	10	2,1
	<b>Всего:</b>	<b>1380</b>	<b>62</b>	<b>74,5</b>	<b>242,84</b>	<b>1738,46</b>	<b>1,5</b>	<b>1,25</b>	<b>28,86</b>	<b>549,21</b>	<b>8,17</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061669

Владелец Ефремкина Любовь Тимофеевна

Действителен с 02.10.2024 по 02.10.2025