

Утверждаю  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад №7 «Журавушка»  
г.Ртищево Саратовской области»  
\_\_\_\_\_О.В. Москвичева  
Приказ №148 от 29.05.2024г.

**ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
ЗИМНЕЕ - ВЕСЕННЕГО ПЕРИОДА  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ДЕТСКИЙ САД №7  
«ЖУРАВУШКА» Г.РТИЩЕВО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Меню приготовления блюд**  
 Возрастная категория от 3-7 лет  
 Сезон: зимне - весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая	200	7,78	8,58	25,58	209,72	11
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	61
	Напиток кофейный с молоком	200	4,52	4,98	17,2	130,88	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>13,8</b>	<b>15,52</b>	<b>57,66</b>	<b>424</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0	0	22,68	90,72	5
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>00</b>	<b>0</b>	<b>22,68</b>	<b>90,72</b>	
<b>Обед</b>	Свекольная икра	60	0,74	3,048	4,38	47,88	48
	Лапша домашняя	200	4,41	8,79	25,03	196,8	28
	Плов	200	15,5	19,88	31,18	365,86	35
	Компот из сухофруктов	200	0,01	0	11,43	43,45	7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,01	0	4,03	15,31	55
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>20,673</b>	<b>31,718</b>	<b>76,05</b>	<b>669,3</b>	
<b>Полдник</b>	Суп полочный	200	6,6	7,34	24,72	192,08	29
	Чай с сахаром	200	0,09	0	10	38,48	1
	Батон	90	0,9	0,36	6,18	31,44	56
<b>Итого за полдник</b>		<b>430</b>	<b>7,59</b>	<b>7,7</b>	<b>40,9</b>	<b>262</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1750</b>	<b>41,543</b>	<b>59,898</b>	<b>193,41</b>	<b>1471,62</b>	

**Меню приготовления блюд**  
 Возрастная категория от 3-7 лет  
 Сезон: зимнее - весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная	200	5,7	7,04	24,84	185,18	12
	Напиток кофейный с молоком	200	4,52	4,98	17,2	130,88	3
	Вафля	20	0,6	0,66	15,46	70	60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10,84</b>	<b>12,68</b>	<b>57,5</b>	<b>386,06</b>	
<b>2 завтрак</b>	Отвар шиповника	200	0,4	0	15,97	63,49	4
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>15,97</b>	<b>63,49</b>	
<b>Обед</b>	Салат луковый	60	0,66	5,21	4,92	67,9	53
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	27
	Картофель тушеный домашнему	200	12,32	12,18	20,6	241,48	37
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,01	0	11,43	43,45	7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,01	0	4,03	15,31	55
<b>Итог за обед</b>		<b>720</b>	<b>17,39</b>	<b>21,61</b>	<b>54,04</b>	<b>475,94</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка	130	9,53	6,79	60,53	343,77	65
	Чай с сахаром	200	0,09	0	10	38,48	1
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>9,62</b>	<b>6,79</b>	<b>70,53</b>	<b>382,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1670</b>	<b>38,25</b>	<b>41,08</b>	<b>198,04</b>	<b>1307,74</b>	

**Меню приготовления блюд**  
 Возрастная категория от 3-7 лет  
 Сезон: зимнее - весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая (пшеничная) молочная	200	7,04	7,6	36,8	245,6	16
	Чай мс лимоном	200	0,12	0	8,18	33	2
	Бутерброд с повидлом	35/17	2,1	3,3	24,27	135,3	57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>452</b>	<b>9,26</b>	<b>10,9</b>	<b>69,25</b>	<b>413,9</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Свекла кусочком	60	1,2	0,15	3,9	21	51
	Суп с вермишелью	200	3,68	6,64	7,30	125,86	19
	Кнели рыбные	70	9,5	2,9	9,75	79,33	43
	Соус	70	0,86	2,1	6,84	49,85	47
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	31
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,01	0	11,43	43,45	7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,01	0	4,03	15,31	55
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>18,913</b>	<b>17,16</b>	<b>73,94</b>	<b>522,98</b>	
<b>Полдник</b>	Сочник с творогом	110	15,16	9,76	26,79	248	69
	Какао с молоком	200	4,52	4,98	17,2	130,88	6
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>19,68</b>	<b>14,74</b>	<b>43,99</b>	<b>378,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1672</b>	<b>48,25</b>	<b>43,2</b>	<b>196,98</b>	<b>1359,76</b>	

**Меню приготовления блюд**  
 Возрастная категория от 3-7 лет  
 Сезон: зимне- весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Геркулес»	200	8,44	9,08	36,62	261,84	15
	Напиток кофейный с молоком	200	4,52	4,98	17,2	130,88	3
	Бутерброд со сливочным маслом	35/18	3,24	10,01	19,37	180,2	58
<b>Итого за завтрак</b>		<b>453</b>	<b>16,2</b>	<b>24,07</b>	<b>73,19</b>	<b>572,92</b>	
<b>2 завтрак</b>	Снежок	120	3,24	3	13	94,8	9
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>120</b>	<b>3,24</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>94,8</b>	
	Суп с крупой	200	4,4	4,42	14,88	116,36	21
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	34
	Ленивый голубец	70	9,2	6,8	28,42	214	44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,013	0	11,43	43,45	7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,01	0	4,03	15,31	55
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>16,68</b>	<b>16,02</b>	<b>79,21</b>	<b>526,37</b>	
<b>Полдник</b>	Пшеничные биточки	150	7,5	7,35	38,85	258,75	70
	Чай с сахаром	200	0,09	0	10	38,48	1
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>7,59</b>	<b>7,35</b>	<b>48,85</b>	<b>297,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1603</b>	<b>43,71</b>	<b>50,44</b>	<b>214,25</b>	<b>1491,32</b>	

**Меню приготовления блюд**  
 Возрастная категория от 3-7 лет  
 Сезон: зимнее – осенний

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	6,66	8,04	29,8	218,69	14
	Напиток кофейный с молоком	200	4,52	4,98	17,2	130,88	3
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	61
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12,68</b>	<b>14,98</b>	<b>61,88</b>	<b>432,97</b>	
<b>2 завтрак</b>	Отвар шиповника	200	0,4	0	15,97	63,49	4
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>15,97</b>	<b>63,49</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный со сметаной	200	3,78	2	15,5	112,52	25
	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,83	31,14	155,1	33
	Гуляш из отварного мяса кур	70/60	16,76	13,25	4,26	203,16	42
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,01	0	11,43	43,45	7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,01	0	4,03	15,31	55
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>26,32</b>	<b>16,08</b>	<b>66,36</b>	<b>526,54</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок с повидлом	130	7,48	3,04	72,22	345,8	66
	Чай с лимоном	200	0,12	0	8,18	33	2
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>7,6</b>	<b>3,04</b>	<b>80,4</b>	<b>378,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1710</b>	<b>47</b>	<b>34,1</b>	<b>224,61</b>	<b>1404,8</b>	

**Меню приготовления блюд**  
 Возрастная категория от 3-7 лет  
 Сезон: зимнее - весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	200	7,04	7,6	36,8	245,6	16
	Бутерброд с повидлом	35/17	2,1	3,3	24,27	135,3	57
	Напиток кофейный с молоком	200	4,52	4,98	17,2	130,88	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>452</b>	<b>13,66</b>	<b>15,88</b>	<b>78,27</b>	<b>511,78</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0	0	22,68	90,72	5
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,68</b>	<b>90,72</b>	
	Суп с вермишелью	200	3,68	6,64	7,3	125,886	19
	Овощное рагу с куриным мясом	200	20,2	14	14	294	36
	Компот из сухофруктов	200	0,01	0	11,43	43,45	7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,01	0	4,03	15,31	55
<b>Итог за обед</b>		<b>660</b>	<b>23,9</b>	<b>20,64</b>	<b>36,76</b>	<b>478,62</b>	
<b>Полдник</b>	Блины с маслом и сахаром	150	11,3	17,65	62,8	428	68
	Чай с сахаром	200	0,09	0	10	38,48	1
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,39</b>	<b>17,65</b>	<b>72,8</b>	<b>466,48</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1642</b>	<b>48,95</b>	<b>54,17</b>	<b>210,51</b>	<b>1547,6</b>	

**Меню приготовления блюд**  
 Возрастная категория от 3-7 лет  
 Сезон: зимнее – весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,33	223,17	17
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	61
	Напиток кофейный с молоком	200	4,52	4,98	17,2	130,88	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>12,34</b>	<b>17,12</b>	<b>58,41</b>	<b>437,45</b>	
<b>2 завтрак</b>	Отвар шиповника	200	0,4	0	15,97	63,49	4
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>15,97</b>	<b>63,49</b>	
	Щи из свежей капусты	200	4,06	5,60	9,28	104,70	20
	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,83	31,14	155,1	33
	Гуляш из отварного мяса	70/60	16,76	13,25	4,36	203,16	42
	Компот из сухофруктов	200	0,013	0	11,43	43,45	7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,01	0	4,03	15,31	55
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>27,34</b>	<b>22,73</b>	<b>64,52</b>	<b>596,6</b>	
<b>Полдник</b>	Суп молочный с крупой	200	6,6	7,34	24,72	192,08	29
	Чай с сахаром	200	0,09	0	10	38,48	1
	Батон	30	0,09	0,36	6,18	31,44	56
<b>Итого за полдник</b>		<b>430</b>	<b>7,59</b>	<b>7,7</b>	<b>40,9</b>	<b>262</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1850</b>	<b>47,67</b>	<b>47,55</b>	<b>179,8</b>	<b>1332,54</b>	



**Меню приготовления блюд**  
 Возрастная категория от 3-7 лет  
 Сезон: летне - осенний

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Геркулес»	200	8,44	9,08	36,62	261,84	15
	Вафля	20	0,6	0,66	15,46	70	60
	Напиток кофейный с молоком	200	4,52	4,98	17,2	130,88	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>14,84</b>	<b>21,64</b>	<b>80,28</b>	<b>571,72</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
	Суп из овощей	200	1,6	3,46	8,66	73,34	22
	Кнели рыбные	70	9,5	2,9	3,75	79,33	32
	Соус	70	0,86	2,1	6,84	49,85	47
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	31
	Компот из сухофруктов	200	0,013	0	11,43	43,45	7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,01	0	4,03	15,31	55
<b>Итог за обед</b>		<b>750</b>	<b>15,75</b>	<b>13,83</b>	<b>71,4</b>	<b>470,98</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка	130	9,46	16,28	70,1	465,4	64
	Чай с сахаром	200	0,09	0	10	38,48	1
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>9,55</b>	<b>16,28</b>	<b>80,01</b>	<b>503,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>	<b>40,54</b>	<b>52,15</b>	<b>241,49</b>	<b>1590,58</b>	

**Меню приготовления блюд**  
 Возрастная категория от 3-7 лет  
 Сезон: зимнее - весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная	200	7,28	8,08	27,74	213,3	13
	Батон с сыром	35/15	7,6	4,3	23,7	168	59
	Напиток кофейный с молоком	200	4,52	4,98	17,2	130,88	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>14,97</b>	<b>12,38</b>	<b>61,44</b>	<b>419,78</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0	0	22,68	90,72	5
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,68</b>	<b>90,72</b>	
	Свекольник	200	1,6	4,14	11,86	90,66	26
	Котлета мясная	70	11,27	9,17	4,62	146,3	40
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	34
	Компот из сухофруктов	200	0,013	0	11,43	43,45	7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,01	0	4,03	15,31	55
<b>Итог за обед</b>		<b>680</b>	<b>15,95</b>	<b>18,11</b>	<b>52,39</b>	<b>432,97</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога и риса со сгущенным молоком	150/15	24,31	16,4	31,23	369,6	46
	Какао с молоком	200	4,52	4,98	17,2	130,88	6
<b>Итого за полдник</b>		<b>365</b>	<b>28,83</b>	<b>21,38</b>	<b>48,43</b>	<b>500,48</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1675</b>	<b>59,75</b>	<b>51,87</b>	<b>184,94</b>	<b>1443,95</b>	

**Меню приготовления блюд**  
 Возрастная категория от 3-7 лет  
 Сезон: зимнее - весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	200	5,72	7,04	24,84	185,18	12
	Вафля	20	0,6	0,66	15,46	70	60
	Напиток кофейный с молоком	200	4,52	4,98	17,2	130,88	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10,84</b>	<b>12,68</b>	<b>57,5</b>	<b>386,06</b>	
<b>2 завтрак</b>	Отвар шиповника	200	0,4	0	15,97	63,49	4
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>15,97</b>	<b>63,49</b>	
<b>Обед</b>	Салат луковый	60	0,66	5,21	4,92	67,9	53
	Суп с крупой	200	4,40	4,42	14,88	116,36	21
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	5,8	28,6	198	18
	Печеночные оладья	70	14,11	9,8	9,48	183,03	41
	Соус	70	0,86	2,1	6,84	49,85	74
	Компот из сухофруктов	200	0,013	0	11,43	43,45	7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,01	0	4,03	15,31	55
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>27,15</b>	<b>27,33</b>	<b>80,18</b>	<b>673,95</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка	120	9,53	6,79	60,53	343,77	65
	Чай с сахаром	200	0,09	0	10	38,48	1
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>9,62</b>	<b>6,79</b>	<b>70,53</b>	<b>382,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1750</b>	<b>48,01</b>	<b>46,8</b>	<b>224,18</b>	<b>1505,75</b>	