



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №62»  
Уколова А.А.  
Приказ № 31 от 08.07.2022

**Примерное циклическое 10-ти дневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет  
в МБДОУ «Детский сад №62»  
г. Дзержинска, Нижегородской области  
(с 12- часовым пребыванием)**

Меню разработано на основании приказа № 362-п от  
05.07.2022г  
Департамента образования, целью организации  
сбалансированного  
рационального питания детей ДОУ, строгого выполнения  
и соблюдения технологии приготовления блюд

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (Понедельник)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
213	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
43	Суп молочный с крупой	200	5,43	9,95	24,18	207	1,54
375	Чай - заварка	200	0,06	0,02	11,98	3	0,03
Пр.пр.	Печенье (3 шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>13,0</b>	<b>18,5</b>	<b>56,6</b>	<b>398</b>	<b>1,57</b>
<b>Второй завтрак</b>							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
57	Икра кабачковая (консервы)	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5
67	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на м/к б-не	200/11	2,96	6,43	7,18	101,64	1,95
277	Гуляш из отварного мяса	80/40	20,6	16,3	5,24	250	1,11
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,12	38,64	244	0
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	72,72	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	<b>Итого:</b>	<b>766</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>88</b>	<b>793</b>	<b>8</b>
<b>Полдник</b>							
167	Запеканка морковная с маслом	150/5	4,77	9,5	29,44	222	2,2
458	Ватрушка с повидлом	60	3,82	1,49	37,82	190	0,07
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>102</b>	<b>605</b>	<b>4</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1876</b>	<b>63</b>	<b>67</b>	<b>244</b>	<b>1804</b>	<b>62</b>

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,6	136	0
90	Каша манная молочная жидкая с маслом	200\5	6,3	9,98	24,69	212	1,54
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	1,3
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>11,9</b>	<b>20,2</b>	<b>55,3</b>	<b>449</b>	<b>2,8</b>
<b>Второй завтрак</b>							
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>							
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	11,19	3,15	5,87	57	9,39
57	Борщ с капустой и картофелем на м/к б-не со сметаной	200\11	1,73	6,13	10,6	105	8,29
298	Голубцы ленивые со сметаной	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	73	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	<b>Итого:</b>	<b>736</b>	<b>33</b>	<b>19</b>	<b>89</b>	<b>626</b>	<b>38</b>
<b>Полдник</b>							
212	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	200\20	17,82	11,19	42,06	341	0,16
394	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	2,6
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>71</b>	<b>542</b>	<b>3</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1741</b>	<b>73</b>	<b>56</b>	<b>225</b>	<b>1662</b>	<b>54</b>

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,7	139	0,07
98	Каша рисовая молочная с маслом	200\5	5,78	10	27,73	223,18	1,54
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>42</b>	<b>481</b>	<b>3</b>
<b>Второй завтрак</b>							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
54	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60	4,04
85	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	1,88	2,7	9,9	72	4,6
295	Рулет из мяса птицы с луком яйцом	70	9,62	7,81	7,42	138	2,45
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72	0,29
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>97</b>	<b>652</b>	<b>30</b>
<b>Полдник</b>							
261	Тефтели рыбные тушеные	80\30	10,28	4,96	12,43	135	0,39
64	Овощи тушеные	160	4	5,4	15,6	134,4	9
394	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	2,6
Пр.пр.	Печенье (3 шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>77</b>	<b>596</b>	<b>12</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1915</b>	<b>64</b>	<b>59</b>	<b>237</b>	<b>1814</b>	<b>49</b>

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,6	136	0
86	Каша гречневая на молоке с маслом	200/5	7	10,44	25,77	224,28	1,54
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	1,3
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	<b>56</b>	<b>461</b>	<b>3</b>
<b>Второй завтрак</b>							
368	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>							
80	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне со сметаной	200\11	2,6	4,55	12,24	102	6,66
477	Суфле из мяса	80	20,3	7,76	2,8	165	0,19
322	Пюре картофельное с морковью	150	5,52	4,52	26,45	125	0
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	72,72	0,29
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	<b>Итого:</b>	<b>706</b>	<b>35</b>	<b>18</b>	<b>93</b>	<b>636</b>	<b>7</b>
<b>Полдник</b>							
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	35,08	24,1	34,3	494	0,48
454	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	3,9	3,71	20,76	132	0,66
400	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	2,6
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>45</b>	<b>33</b>	<b>65</b>	<b>733</b>	<b>4</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1731</b>	<b>93</b>	<b>72</b>	<b>225</b>	<b>1877</b>	<b>19</b>

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,7	139	0,08
84	Каша "Рябчик"	200	6,64	7,54	27,61	203	1,95
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	<b>461</b>	<b>4</b>
<b>Второй завтрак</b>							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
54	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56	3,08
39	Суп "Снежок" с мясом птицы	200\15	5,5	7,2	18,35	205	12,76
276	Жаркое по-домашнему	200	10,93	15	20,91	262,36	15,8
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	73	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>78</b>	<b>674</b>	<b>32</b>
<b>Полдник</b>							
256	Котлеты любительские из рыбы	80	11,2	3,9	9,04	116	3,06
315	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,69	210	0
354	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22	8,19
375	Чай - заварка	200	0,06	0,02	11,98	2,58	0,03
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
Пр.пр.	Печенье (3 шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>99</b>	<b>571</b>	<b>11</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1875</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>257</b>	<b>1791</b>	<b>51</b>

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)							
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
93	Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	7	11,28	24,61	226,83	1,54
213	Яйцо вареное (1шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
375	Чай - заварка	200	0,06	0,02	11,98	2,58	0,03
Пр.пр.	Печенье (3шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>57</b>	<b>418</b>	<b>2</b>
<b>Второй завтрак</b>							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
57	Икра кабачковая (консервы)	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5
81	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	200	4,95	4,35	13,1	113	4,65
282	Биточки, рубленые из мяса	80	12,4	9,24	12,6	183	0,12
344	Рагу из овощей	150	2,81	6,41	14,91	129	12,45
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	73	0,29
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>93</b>	<b>670</b>	<b>18</b>
<b>Полдник</b>							
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
454	Пирог с картофелем и луком	60	4,51	5,04	28,47	189	21,6
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33
Пр.пр.	Печенье (3 шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>79</b>	<b>527</b>	<b>49</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1865</b>	<b>79</b>	<b>68</b>	<b>261</b>	<b>1935</b>	<b>30</b>

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,7	139	0,08
215	Омлет с зеленым горошком	180	9,2	12,2	5,2	165	3,5
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>37</b>	<b>423</b>	<b>5</b>
<b>Второй завтрак</b>							
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>							
58	Свекольник на м\к б-не	180	1,98	3,73	10,08	83,55	6,32
291	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	13,3	9,89	30,6	265	4,27
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	72,72	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>73</b>	<b>499</b>	<b>11</b>
<b>Полдник</b>							
41	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,99	32	2,88
200	Крупеник с маслом	200\5	22,47	15,95	43,86	409	0,53
400	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	2,6
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>31,43</b>	<b>21</b>	<b>73</b>	<b>610</b>	<b>3</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1645</b>	<b>50</b>	<b>44</b>	<b>137</b>	<b>1576</b>	<b>19</b>



ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,6	136	0
96	Каша пшеничная молочная с маслом	200\6	7,11	10,53	28,74	238	0
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33
	<b>Итого:</b>	<b>446</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	<b>59</b>	<b>473</b>	<b>1</b>
<b>Второй завтрак</b>							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
77	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	200\40	7,12	6,88	13,7	146,8	9,88
178	Котлета из курицы	70	12,6	13,1	13,5	223	0,67
199	Пюре гороховое с маслом	150\5	13,41	6,74	34,46	251	0
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	73	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>36</b>	<b>27</b>	<b>79</b>	<b>771</b>	<b>11</b>
<b>Полдник</b>							
249	Рыба, запеченная в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	0,3
145	Свекла тушеная в сметане	150	3,1	9,54	14,14	155	1,99
233	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,1	0,1	27,9	113	2
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
Пр.пр.	Печенье (3 шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>582</b>	<b>4</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1836</b>	<b>71</b>	<b>66</b>	<b>243</b>	<b>1911</b>	<b>20</b>

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бургерброд с сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,7	139	0,08
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	10	23,67	208	1,54
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>56</b>	<b>466</b>	<b>3</b>
<b>Второй завтрак</b>							
368	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>							
83	Суп картофельный с куриными фрикадельками	200\20	5,46	4,16	12,5	111	8,96
291	Плов из птицы	180	25,38	21,25	44,6	471	0
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	73	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>90</b>	<b>733</b>	<b>9</b>
<b>Полдник</b>							
35	Салат из свеклы с морковью	60	0,66	3,11	6,87	59	5,58
235	Пудинг из творога	200	30,28	21,52	48,66	510	0,38
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>37</b>	<b>28</b>	<b>91</b>	<b>762</b>	<b>7</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1625</b>	<b>64</b>	<b>61</b>	<b>258</b>	<b>1849</b>	<b>21</b>

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
213	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
3	Бутерброд с сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,7	139	0,07
84	Каша «Дружба» с маслом	200/5	6,23	10,2	27,28	225	1,54
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	1,3
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>58</b>	<b>528</b>	<b>3</b>
<b>Второй завтрак</b>							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
99	Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	200\11	2,15	6,34	7,71	103,6	8,37
309	Макаронник с мясом с маслом	160\5	17,93	11,73	33,34	311	0,39
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	72,72	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	<b>Итого:</b>	<b>641</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>93</b>	<b>659</b>	<b>9</b>
<b>Полдник</b>							
84	Овощи тушеные в молочном соусе	200	3,72	6,35	15,95	170	8,7
268	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122	0,26
375	Чай - заварка	200	0,06	0,02	11,98	3	0,03
Пр.пр.	Печенье (3шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,15</b>	<b>17,08</b>	<b>70,64</b>	<b>514</b>	<b>8,99</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1881</b>	<b>64</b>	<b>56</b>	<b>242</b>	<b>1787</b>	<b>25</b>