

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «ОЦ №3»  
«Созвездие» г. Вольска  
«Структурное подразделение детский сад»



Цвельова Н.В./

**ПРИМЕРНОЕ  
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ  
в возрасте с 3 до 7 лет  
структурные подразделения МАОУ  
«Образовательный Центр № 3 «Созвездие»  
г. Вольска Саратовской области» - детский сад**

**ПОНЕДЕЛЬНИК****НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ****Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда      | Масса порций | Энергетическая ценность |
|--------|-------------------------------------|--------------|-------------------------|
|        | <b>Завтрак</b>                      |              |                         |
| №116   | Яйцо вареное                        | 1            | 63,0                    |
| № 4    | Каша манная молочная жидкая         | 180          | 175,6                   |
| № 53   | Масло сливочное                     | 8            | 52,88                   |
| № 54   | Сыр                                 | 20           | 60,2                    |
| № 46   | Кофейный напиток на молоке          | 200          | 132,25                  |
|        | Хлеб пшеничный                      |              |                         |
|        | <b>Обед</b>                         |              |                         |
| № 58   | Огурец                              | 60           | 8,4                     |
| № 13   | Суп картофельный с бобовыми         | 200          | 134,78                  |
| № 22   | Шницель из мяса говядины            | 73           | 206,34                  |
| № 61   | Овощи тушёные                       | 150          | 120,9                   |
| № 44   | Кисель                              | 200          | 87,36                   |
|        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной         |              |                         |
|        | <b>Полдник</b>                      |              |                         |
| № 51   | Булочка домашняя                    | 60           | 194,83                  |
| № 79   | Снежок                              | 200          | 56                      |
|        | <b>Ужин</b>                         |              |                         |
| № 86   | Каша гречневая смолоком             | 200          | 178,6                   |
| № 49   | Чай сладкий                         | 200          | 56,85                   |
| № 70   | Хлеб пшеничный за весь день         | 80           | 181,60                  |
| № 71   | Хлеб ржано – пшеничный за весь день | 50           | 107,0                   |

|  |               |  |                |
|--|---------------|--|----------------|
|  | <b>Всего:</b> |  | <b>1815,97</b> |
|--|---------------|--|----------------|

**ВТОРНИК**

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

**Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда     | Масса порций | Энергетическая ценность |
|--------|------------------------------------|--------------|-------------------------|
|        | <b>Завтрак</b>                     |              |                         |
| № 3    | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | 180          | 171,0                   |
| № 53   | Масло сливочное                    | 8            | 52,88                   |
| № 50   | Какао на молоке                    | 200          | 32,25                   |
|        | Хлеб пшеничный                     |              |                         |
|        | <b>Обед</b>                        |              |                         |
| № 33   | Салат из свежей капусты            | 60           | 45,2                    |
| № 10   | Щи со свежей капустой              | 200          | 82,03                   |
| №104   | Плов с мясом кур                   | 200          | 404                     |
| № 45   | Компот из сухофруктов              | 200          | 92,74                   |
|        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной        |              |                         |
|        | <b>Полдник</b>                     |              |                         |
| № 77   | Печенье                            | 70           | 305,2                   |
| №      | Молоко кипячёное                   | 200          | 116                     |
|        | <b>Ужин</b>                        |              |                         |
| № 28   | Биточки рыбные                     | 80           | 108,08                  |
| №39    | Капуста тушеная                    | 150          | 86,3                    |
| № 49   | Чай сладкий                        | 200          | 56,85                   |
| № 70   | Хлеб пшеничный за весь день        | 80           | 181,60                  |
| № 71   | Хлеб ржано – пшеничный за весь     | 50           | 107,0                   |

|  |               |  |                |
|--|---------------|--|----------------|
|  | день          |  |                |
|  | <b>Всего:</b> |  | <b>1841,13</b> |

## СРЕДА

### НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

#### Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций | Энергетическая ценность |
|--------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
|        | <b>Завтрак</b>                 |              |                         |
| № 2    | Каша пшённая молочная жидкая   | 180          | 179,6                   |
| № 53   | Масло сливочное                | 8            | 52,88                   |
| № 46   | Кофейный напиток на молоке     | 200          | 132,25                  |
|        | Хлеб пшеничный                 |              |                         |
|        | <b>Обед</b>                    |              |                         |
| № 38   | Зелёный горошек                | 60           | 24,0                    |
| №15    | Рассольник ленинградский       | 200,0        | 95,22                   |
| № 117  | Макаронник с мясом говядины    | 200          | 328                     |
| № 45   | Компот из сухофруктов          | 200          | 92,74                   |
|        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной    |              |                         |
|        | <b>Полдник</b>                 |              |                         |
| № 106  | Бутерброд с повидлом           | 60           | 194,83                  |
| № 85   | Чай с лимоном, сахаром         | 200          | 60,5                    |
| № 73   | Фрукты (апельсин)              | 150          | 60                      |
|        | <b>Ужин</b>                    |              |                         |
| № 29   | Сырники с морковью             | 140          | 302,31                  |
| № 49   | Чай сладкий                    | 200          | 56,85                   |

|      |                                     |    |                |
|------|-------------------------------------|----|----------------|
| № 70 | Хлеб пшеничный за весь день         | 80 | 181,60         |
| № 71 | Хлеб ржано – пшеничный за весь день | 50 | 107,0          |
|      | <b>Всего:</b>                       |    | <b>1867,78</b> |

## ЧЕТВЕРГ

### НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

#### Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда    | Масса порций | Энергетическая ценность |
|--------|-----------------------------------|--------------|-------------------------|
|        | <b>Завтрак</b>                    |              |                         |
| № 6    | Суп молочный вермишелевый         | 200          | 180,45                  |
| № 53   | Масло сливочное                   | 8            | 52,88                   |
| №54    | Сыр                               | 20           | 60,2                    |
| № 50   | Какао на молоке                   | 200          | 137,95                  |
|        | Хлеб пшеничный                    |              |                         |
|        | <b>Обед</b>                       |              |                         |
| № 59   | Помидор                           | 60           | 13,2                    |
| № 12   | Суп с клецками на курином бульоне | 200          | 168,07                  |
| №101   | Картофельное пюре                 | 130          | 91,5                    |
| № 56   | Оладьи печёночные                 | 80           | 134,83                  |
| № 45   | Компот из сухофруктов             | 200          | 92,74                   |
|        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной       |              |                         |
|        | <b>Полдник</b>                    |              |                         |
| № 51   | Булочка витушка                   | 60           | 194,83                  |
| № 85   | Чай с лимоном, сахаром            | 200          | 60,5                    |
| № 74   | Фрукты (яблоко)                   | 150          | 67,5                    |

| <b>Ужин</b>   |                                     |     |               |
|---------------|-------------------------------------|-----|---------------|
| № 1           | Каша рисовая молочная жидкая        | 200 | 176,0         |
| № 49          | Чай сладкий                         | 200 | 56,85         |
| № 70          | Хлеб пшеничный за весь день         | 80  | 181,60        |
| № 71          | Хлеб ржано – пшеничный за весь день | 50  | 107,0         |
| <b>Всего:</b> |                                     |     | <b>1776,1</b> |

## ПЯТНИЦА

### НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

#### Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

| № рец.         | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций | Энергетическая ценность |
|----------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                |              |                         |
| № 182          | Каша ячневая молочная вязкая   | 200          | 180,5                   |
| № 46           | Кофейный напиток на молоке     | 200          | 132,25                  |
|                | Хлеб пшеничный                 |              |                         |
| <b>Обед</b>    |                                |              |                         |
| № 33           | Салат из свежей капусты        | 60           | 45,2                    |
| № 14           | Борщ с картофелем(Свекольник ) | 200          | 82,11                   |
| № 24           | Гуляш из мяса говядины         | 70           | 225,096                 |
| № 37           | Каша гречневая рассыпчатая     | 150          | 214,22                  |
| № 45           | Компот из сухофруктов          | 200          | 92,74                   |
|                | Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной    |              |                         |
| <b>Полдник</b> |                                |              |                         |
| № 88           | Блины с маслом с сахаром       | 130          | 266,2                   |
| № 85           | Чай с молоком                  | 200          | 60,5                    |

| <b>Ужин</b> |                                     |     |               |
|-------------|-------------------------------------|-----|---------------|
| № 87        | Каша сборная молочная "Дружба"      | 200 | 211,0         |
| № 49        | Чай сладкий                         | 200 | 56,85         |
| № 70        | Хлеб пшеничный за весь день         | 80  | 181,60        |
| № 71        | Хлеб ржано – пшеничный за весь день | 50  | 107,0         |
|             | <b>Всего:</b>                       |     | <b>1855,2</b> |

## ПОНЕДЕЛЬНИК

## НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

### Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

| № рец.         | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций | Энергетическая ценность |
|----------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                |              |                         |
| №110           | Омлет                          | 85           | 157                     |
| № 1            | Каша рисовая молочная          | 200          | 176,0                   |
| № 50           | Какао на молоке                | 200          | 137,95                  |
|                | Хлеб пшеничный                 |              |                         |
| <b>Обед</b>    |                                |              |                         |
| № 38           | Зелёный горошек                | 60           | 24,0                    |
| № 18           | Суп картофельный               | 200          | 110,35                  |
| № 25           | Голубцы ленивые с соусом       | 170          | 215,736                 |
| №48            | Сок натуральный                | 200,0        | 76                      |
|                | Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной    |              |                         |
| <b>Полдник</b> |                                |              |                         |
| №111           | Пирог открытый                 | 100          | 275,0                   |
| № 85           | Чай с молоком                  | 200          | 60,5                    |

| <b>Ужин</b> |                                     |     |               |
|-------------|-------------------------------------|-----|---------------|
| № 6         | Суп вермишелевый молочный           | 200 | 180,45        |
| № 49        | Чай сладкий                         | 200 | 56,85         |
| № 70        | Хлеб пшеничный за весь день         | 80  | 181,60        |
| № 71        | Хлеб ржано – пшеничный за весь день | 50  | 107,0         |
|             | <b>Всего:</b>                       |     | <b>1758,4</b> |



**ВТОРНИК****НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ****Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда      | Масса порций | Энергетическая ценность |
|--------|-------------------------------------|--------------|-------------------------|
|        | <b>Завтрак</b>                      |              |                         |
| № 87   | Каша сборная молочная "Дружба"      | 200          | 211,0                   |
| № 53   | Масло сливочное                     | 8            | 52,88                   |
| № 46   | Кофейный напиток на молоке          | 200          | 132,25                  |
|        | Хлеб пшеничный                      |              |                         |
|        | <b>Обед</b>                         |              |                         |
| № 57   | Салат из моркови                    | 50           | 53,54                   |
| № 16   | Борщ с мясом говядины               | 200          | 96,81                   |
| № 68   | Суфле куриное                       | 70           | 207,19                  |
| № 36   | Макаронные изделия отварные         | 150          | 170,9                   |
| № 44   | Кисель                              | 200          | 87,36                   |
|        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной         |              |                         |
|        | <b>Полдник</b>                      |              |                         |
| № 80   | Вафли                               | 70           | 204,3                   |
| № 47   | Молоко                              | 200          | 116                     |
|        | <b>Ужин</b>                         |              |                         |
| № 27   | Котлеты рыбные                      | 75           | 108,08                  |
| № 34   | Отварной картофель                  | 150          | 159,45                  |
| № 49   | Чай сладкий                         | 200          | 56,85                   |
| № 70   | Хлеб пшеничный за весь день         | 80           | 181,60                  |
| № 71   | Хлеб ржано – пшеничный за весь день | 50           | 107,0                   |
|        | <b>Всего:</b>                       |              | <b>1984,0</b>           |

**СРЕДА****НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ****Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда      | Масса порций | Энергетическая ценность |
|--------|-------------------------------------|--------------|-------------------------|
|        | <b>Завтрак</b>                      |              |                         |
| № 86   | Каша гречневая с молоком            | 200          | 178,6                   |
| № 53   | Масло сливочное                     | 8            | 52,88                   |
| № 54   | Сыр                                 | 20           | 60,2                    |
| № 50   | Какао на молоке                     | 200          | 137,95                  |
|        | Хлеб пшеничный                      |              |                         |
|        | <b>Обед</b>                         |              |                         |
| № 59   | Помидор                             | 60           | 13,2                    |
| № 9    | Суп рыбный                          | 200          | 153,87                  |
| № 32   | Горох отварной                      | 150          | 204,1                   |
| № 20   | Тефтели (ёжики)                     | 70           | 110,5                   |
| № 45   | Компот из сухофруктов               | 200          | 92,74                   |
|        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной         |              |                         |
|        | <b>Полдник</b>                      |              |                         |
| № 52   | Ватрушка с творогом                 | 85           | 229,5                   |
| № 85   | Чай с лимоном, сахаром              | 200          | 60,5                    |
| № 76   | Фрукты (груша)                      | 150          | 63                      |
|        | <b>Ужин</b>                         |              |                         |
| № 2    | Каша пшённая молочная жидкая        | 180          | 179,6                   |
| № 49   | Чай сладкий                         | 200          | 56,85                   |
| № 70   | Хлеб пшеничный за весь день         | 80           | 181,60                  |
| № 71   | Хлеб ржано – пшеничный за весь день | 50           | 107,0                   |

|  |               |  |               |
|--|---------------|--|---------------|
|  | <b>Всего:</b> |  | <b>1882,1</b> |
|--|---------------|--|---------------|

**ЧЕТВЕРГ**

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

**Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет**

| рец. | Приём пищи, наименование блюда               | Масса порций | Энергетическая ценность |
|------|--|--------------|-------------------------|
|      | <b>Завтрак</b>                               |              |                         |
| № 82 | Пудинг из творога с соусом                   | 135          | 261                     |
| № 46 | Кофейный напиток на молоке                   | 200          | 132,25                  |
|      | Хлеб пшеничный                               |              |                         |
|      | <b>Обед</b>                                  |              |                         |
| № 60 | Свекла отварная                              | 60           | 25,3                    |
| № 17 | Суп крестьянский на курином бульоне с крупой | 200,0        | 140,59                  |

|      |                                     |     |               |
|------|-------------------------------------|-----|---------------|
| № 39 | Капуста тушёная                     | 150 | 86,3          |
| № 66 | Куры тушёные                        | 70  | 197,62        |
| № 45 | Компот из сухофруктов               | 200 | 92,74         |
|      | Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной         |     |               |
|      | <b>Полдник</b>                      |     |               |
| № 72 | Оладьи                              | 70  | 298,29        |
| № 49 | Чай сладкий                         | 200 | 56,85         |
| № 74 | Фрукты (яблоко)                     | 150 | 67,5          |
|      | <b>Ужин</b>                         |     |               |
| №112 | Запеканка манная                    | 200 | 318,0         |
| № 44 | Кисель                              | 200 | 87,36         |
| № 70 | Хлеб пшеничный за весь день         | 80  | 181,60        |
| № 71 | Хлеб ржано – пшеничный за весь день | 50  | 107,0         |
|      | <b>Всего:</b>                       |     | <b>1873,3</b> |

**ПЯТНИЦА****НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ****Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда      | Масса порций | Энергетическая ценность |
|--------|-------------------------------------|--------------|-------------------------|
|        | <b>Завтрак</b>                      |              |                         |
| № 89   | Суп молочный пшённый                | 200          | 172,6                   |
| № 53   | Масло сливочное                     | 8            | 52,88                   |
| №54    | Сыр                                 | 20           | 60,2                    |
| № 50   | Какао на молоке                     | 200          | 137,95                  |
|        | Хлеб пшеничный                      |              |                         |
|        | <b>Обед</b>                         |              |                         |
| № 78   | Икра кабачковая                     | 60           | 73,2                    |
| №11    | Суп вермишелевый                    | 200          | 105,03                  |
| №103   | Жаркое по- домашнему                | 220          | 265,0                   |
| № 48   | Сок натуральный                     | 200          | 76                      |
|        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной         |              |                         |
|        | <b>Полдник</b>                      |              |                         |
| №113   | Булочка "Веснушка"                  | 60           | 194,83                  |
| № 79   | Снежок                              | 200          | 56                      |
|        | <b>Ужин</b>                         |              |                         |
| № 3    | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая  | 180          | 171,0                   |
| № 49   | Чай сладкий                         | 200          | 56,85                   |
| № 70   | Хлеб пшеничный за весь день         | 80           | 181,60                  |
| № 71   | Хлеб ржано – пшеничный за весь день | 50           | 107,0                   |
|        | <b>Всего:</b>                       |              | <b>1710,1</b>           |