

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ЛЕТ

детский сад 10,5 часов пребывания

возрастные категории 1-3 года

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 3

ГНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2025г.

Первый день (понедельник) 1-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию						
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
205	1	Макароны отварные с сыром	120	2.6	2.73	13.91	89.77
1	2	Бутерброд с маслом	30	2.54	7.04	14.67	110
392	3	Чай с сахаром	150	0.02	0	10.99	42.9
		итого за завтрак	300	5.2	9.8	39.6	242.7
	второй завтрак						
399	1	Сок фруктовый	150	0.9	0	18	70
		итого за второй завтрак	150	0.9	0	18	70
	обед						
81	1	Суп с бобовыми(гороховый)	180	1.12	1.87	6.59	81
247	2	Рыба тушёная с овощами.	65	7.28	2.93	6.78	87
321/336	3	Пюре картофельное (Картофель отварной со слив.маслом)	120	0.57	2.44	3.35	37.56
	4	Овощи свежие порционные	40	0.15	0	0.5	2.7
	5	Сухарики из пшеничного хлеба	20	2.33	0.33	13.3	66.67
	6	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94	76.8
376	7	Компот из сушеных фруктов	150	3.17	0	10.5	77.5
		итого за обед	605	14.7	7.6	57.0	429.2
	полдник						
235	1	Пудинг из творога (запеченный)	80	18.86	5.72	13.76	97.5
372	2	Соус сметанный	15	3.82	2.55	30.4	179
401/400	3	Кисломолоч.напиток.(Кипячённое молоко.)	150	4.18	4	6.4	80
	итого за полдник		245	26.9	12.3	50.6	356.5
	ИТОГО за целый день		1300	47.6	29.6	165.1	1098.4

Второй день (вторник) 1-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию					
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли
94		Каша молочная жидкая с манной крупой	150	4.8	4.95	15.39
1	2	Бутерброд с маслом	30	2.58	7.31	13.3
395	3	Кофейный напиток с молоком	150	4.67	4.17	7.83
		итого за завтрак	330	12.1	16.4	36.5
	второй завтрак					
368	1	Плоды свежие	95	0.4	0.4	9.8
		итого за второй завтрак	95	0.4	0.4	9.8
	обед					
57	1	Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	180	3.73	2.95	7.64
294	2	Бефстроганов из отварного мяса	65	10	6.2	2
165	3	Каши со сливочным маслом	120	4.71	4.86	18.35
	4	Овощи свежие порционные	40	0.15	0	0.5
	5	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94
372	6	Компот из свежих фруктов	150	0.07	0.03	10.3
		итого за обед	585	18.8	14.0	54.7
	полдник					
215	1	Омлет натуральный	50	7.28	2.93	7.31
53	2	Кабачковая икра из свеж. овощей	80	0.9	3.7	5.06
	3	Хлеб пшеничный	20	2.33	0.33	13.3
392	4	Чай с сахаром	150	0.02	0	10.99
	итого за полдник		270	14.0	14.7	47.2
	ИТОГО за целый день		1280	45.2	45.6	148.3

Энергетическая ценность
ясли
104.85
113.1
86.67
304.6
44
44
105.99
181.83
115.08
2.7
76.8
79.2
561.6
87
54.96
66.67
42.9
267.8
1178.0

Третий день (среда) 1-я неделя

№	Пищевые вещества на порцию						
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
94	1	Каша молочная жидкая с гречневой крупой	150	4.8	4.95	15.39	104.85
3	2	Бутерброд с сыром	35	4.84	7.04	14.67	120
392	3	Чай с сахаром	150	0.02	0	10.99	42.9
		итого за завтрак	335	9.7	12.0	41.1	267.8
	второй завтрак						
399	1	Сок фруктовый	150	0.9	0	18	70
	2	Кондитерское изделие	25	0.68	0.9	6.7	37.55
		итого за второй завтрак	175	1.58	0.9	24.7	107.55
	обед						
82	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.52	3.46	9.79	81
321/336	2	Пюре картофельное (Картофель отварной со сл.маслом)	120	2.29	3.5	13.75	98.3
282	3	Шницель мясной	60	7.39	6.93	9.42	137.25
	4	Овощи свежие порционные	40	0.15	0	0.5	2.7
	5	Хлеб пшеничный	20	2.33	0.33	13.3	66.67
	6	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94	76.8
376	7	Компот из сушеных фруктов(из св.фруктов)	150	0.1	0.1	9.75	61
		итого за обед	600	14.9	14.3	72.5	523.7
	полдник						
458	1	Ватрушка с творогом	80	7.9	5.5	20.8	162
368	2	Фрукты свежие	95	0.4	0.4	9.8	44
400/401	3	Кисломолоч.напиток.(Кипячённое молоко.)Йогурт порционный.	150	4.18	4	6.72	82
		итого за полдник	325	12.5	9.9	37.3	288.0
		ИТОГО за целый день	1435	38.59	37.11	175.52	1187.0

Четвертый день (четверг) 1-я неделя

№	Пищевые вещества на порцию						
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
94	1	Каша молочная жидкая "Геркулес"	150	4.8	4.95	15.39	104.85
1	2	Бутерброд с маслом	30	2.58	7.31	11.07	93
395	3	Кофейный напиток с молоком	150	4.67	4.17	7.83	86.67
		итого за завтрак	330	12.1	16.4	34.3	284.5
	второй завтрак						
368	1	Плоды свежие	95	0.4	0.4	9.8	44
		итого за второй завтрак	95	0.4	0.4	9.8	44
	обед						
59	1	Борщ вегетарианский со сметаной	180	1.45	2.93	5.09	86.43
304	2	Плов из птицы	140	7.71	10.2	16.1	177.5
	3	Овощи свежие порционные	40	0.15	0	0.5	2.7
	4	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94	76.8
376/372	5	Компот из сухофруктов(из свежих фруктов)	150	3.17	0	10.5	77.5
		итого за обед	540	12.6	13.1	48.1	420.9
	полдник						
258	1	Котлета рыбная	60	7.39	6.93	9.42	137.25
	2	Горошек(кукуруза)консервирова	40	3.7	7.4	10.15	4.3
	3	Хлеб пшеничный	20	2.92	0.41	16.67	83.33
392	4	Чай с сахаром	150	0.02	0	10.99	42.9
	итого за полдник		170	2.9	0.4	27.7	126.2
	ИТОГО за целый день		1135	27.96	30.37	119.88	875.7

Пятый день (пятница) 1 -я неделя

№		Пищевые вещества на порцию					
		Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		завтрак	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
94	1	Каша молочная жидкая с пшеном	180	5.18	4.68	16.92	130.68
1	2	Бутерброд с маслом	30	4.84	7.04	14.67	120
397	3	Какао с молоком	150	7.92	12.98	18.75	125.23
		итого за завтрак	360	17.9	24.7	50.3	375.9
		второй завтрак					
368	1	Флоды свежые	95	0.4	0.4	9.8	44
		итого за второй завтрак	95	0.4	0,4	9.8	44
		обед					
86	1	Суп картофельный с крупой	180	2.52	3.46	19.76	81
	2	Рагу овощное с мясом	140	27.1	5.98	26.66	212
	3	Овощи свежие порционные	40	0.15	0	0.5	2.7
	4	Хлеб пшеничный	20	2.12	3.96	10.12	84.24
	5	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94	76.8
376/372	6	Компот из сушеных фрутков(из свежих фрутков)	150	3.17	0	10.5	77.5
		итого за обед	600	35.2	13.4	83.5	534.2
		полдник					
473	1	Булочка "Веснушка"	50	4.1	6.4	35.3	159
	2	Морковь свежая порционная	40	3.5	0.5	7.6	35
392	3	Чай с сахаром	150	0.02	0	10.99	42.9
		итого за полдник	240	7.6	6.9	53.9	236.9
		ИТОГО за целый день	1295	40 74	36 8	184 5	1156

Шестой день (понедельник) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию					
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли
165	1	Каша гречневая, рассыпчатая, сладкая	120	2.32	3.96	24.08
1	2	Бутерброд с маслом	30	2.58	7.31	13.3
392	3	Чай с сахаром	150	0.02	0	10.99
		итого за завтрак	300	4.9	11.3	48.4
	второй завтрак					
399	1	Сок фруктовый	150	0.9	0	18
		итого за второй завтрак	150	0.9	0	18
	обед					
95	1	Суп картофельный с рыбными консервами	180	5.16	5.04	8.6
317	2	Макароны отварные со слив.маслом	120	2.29	3.5	13.75
	3	Биточки печёночные из говяжьей печени	60	27.8	20.5	13.1
	4	Овощи свежие порционные	40	0.57	2.44	3.35
	5	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94
	6	Хлеб пшеничный	20	1.75	0.25	10
376	7	Компот из сушеных фруктов	150	3.17	0	10.5
		итого за обед	550	13.03	11.23	62.14
	полдник					
233	1	Сырники с морковью	80	21.05	6.38	15.36
	2	Повидло фруктовое	15	3.82	2.55	30.4
397	3	Какао с молоком	150	7.92	12.98	18.75
		итого за полдник	245	32.8	21.9	64.5
		ИТОГО за целый день	1245	51.6	44.41	193.02

Энергетическая ценность
ясли
142
113.1
42.9
298.0
70
70
100
98.3
143
37.56
76.8
50
77.5
440.16
108.8
179
125.23
413.0
1221.19

Седьмой день (вторник) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию						
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энегетическая ценность
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
94	1	Каша молочная, жидкая с манной крупой	150	4.8	4.95	15.39	104.85
1	2	Бутерброд с маслом	30	2.58	7.31	11.07	93
395	3	Кофейный напиток с молоком	150	4.67	4.17	7.83	86.67
		итого за завтрак	330	12.1	16.4	34.3	284.5
	второй завтрак						
368	1	Плоды свежие	95	0.4	0.4	9.8	44
		итого за второй завтрак	95	0.4	0.4	9.8	44
	обед						
	1	Суп овощной со сметаной	180	2.52	3.46	9.79	81
321/336	2	Пюре картофельное.(Картофель отварной.)	120	2.6	2.73	13.91	89.77
	3	Рыба под маринадом из моркови и лука	60	7.39	6.93	9.42	137.25
	4	Свежие овощи порционные	40	0.15	0	0.5	2.7
	5	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94	76.8
382	6	Кисель из сока натурального	150	0.07	0.03	10.3	79.2
		итого за обед	400	10.3	9.7	50.1	385.7
	полдник						
216	1	Омлет с сыром	50	7.52	13.46	1.57	111
	2	Свекла отварная	40	2.34	2.46	13.75	97
	3	Хлеб пшеничный	20	1.75	0.25	10	50
392	4	Чай с сахаром	150	0.02	0	10.99	42.9
	итогоза полдник		150	0.0	0.0	11.0	42.9
	ИТОГО за целый день		975	22.8	26.5	105.15	757.14

Восьмой день (среда) 2-я неделя

№ рец.		Пищевые вещества на порцию					
	Наименование блюд		вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
94	1	Каша молочная жидкая Геркулес	150	4.8	4.95	15.39	104.85
1	2	Бутерброд с маслом	30	2.58	7.31	11.07	93
392	3	Чай с сахаром	150	0.02	0	10.99	42.9
		итого за завтрак	330	7.4	12.3	37.5	240.8
	второй завтрак						
399	1	Сок фруктовый	150	0.9	0	18	70
	2	Кондитерское изделие	25	0.68	0.9	6.7	37.55
		итого за второй завтрак	175	1.58	0.9	24.7	107.55
	обед						
81	1	Суп бобовыми(фасоль)	180	1.04	2.05	5.09	106
298/316	2	Голубцы ленивые (перец фаршированный мясом и рисом)	140	4.34	6.19	7.33	103.3
354	3	Соус сметанный	15	0.25	1.8	0.5	19
	4	Овощи свежие порционные	40	0.15	0	0.5	2.7
	5	Хлеб пшеничный	20	2.92	0.41	16.67	83.33
	6	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94	76.8
376/372	7	Комот из сухофруктов(из свежих плодов)	150	0.1	0.1	9.75	61
		итого за обед	255	3.5	2.3	43.4	242.8
	полдник						
237	1	Запеканка из творога	80	21.05	6.38	15.36	108.8
	2	Молоко сгущённое порционное	15	1.25	2.13	14	80.13
400/401	3	Кисломолочный напиток.(Кипячённое молоко.)	150	4.18	4	6.72	82
		итого за полдник	245	26.5	12.5	36.1	270.9
		ИТОГО за целый день	1005	38.97	27.98	141.59	862.06

Девятый день (четверг) 2-я неделя

№		Пищевые вещества на порцию				
		Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы
		завтрак	ясли	ясли	ясли	ясли
94	1	Каша молочная жидкая с пшеничной крупой	150	4.8	4.95	15.39
3	2	Бутерброд с сыром	35	4.84	7.04	14.67
395	3	Кофейный напиток с молоком	150	4.67	4.17	7.83
		итого за завтрак	335	14.3	16.2	37.9
		второй завтрак				
368	1	Фрукты свежие	95	0.4	0.4	9.8
		итого за второй завтрак	95	0.4	0.4	9.8
		обед				
68/76	1	Щи зелёные (Рассольник ленинградский)	180	1.12	1.87	6.59
321/336	2	Пюре картофельное.(Картофель отварной.)	120	2.6	2.73	13.91
	3	Птица тушёная в сметанном соусе.	65	4.21	3.34	0.14
	5	Овощи свежие порционные	40	0.15	0	0.5
	6	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94
376/372	7	Компот из сушеных фруктов(из свежих плодов)	150	3.17	0	10.5
		итого за обед	585	11.3	7.9	47.6
		полдник				
213	1	Яйцо варённое	20	4.21	3.34	0.14
53	2	Кабачковая икра из свежих овощей	80	0.9	3.7	5.06
	3	Хлеб пшеничный	20	1.75	0.25	10
392	4	Чай с сахаром	150	0.02	0	10.99
		итого за полдник	270	6.9	7.3	26.2
		ИТОГО за целый день	1285	32.93	31.79	121.46

Энергетическая ценность
ясли
104.85
120
86.67
311.5
44
44
81
89.77
31.5
2.7
76.8
77.5
359.3
31.5
54.96
50
42.9
179.4
894.2

Десятый день (пятница) 2-я неделя

№	Пищевые вещества на порцию						
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
94	1	Каша молочная жидкая рисовая	150	4.09	7.32	23.39	169
1	2	Бутерброд с маслом	30	2.58	7.31	13.3	113.1
392	3	Чай с сахаром	150	0.02	0	10.99	42.9
		итого за завтрак	330	6.7	14.6	47.7	325.0
	второй завтрак						
399	1	Сок фруктовый	150	0.9	0	18	70
		итого за второй завтрак	150	0.9	0	18	70
	обед						
	1	Свекольник с яйцом	180	5.09	3.56	7.47	124.33
	2	Капуста тушённая с мясом	140	7.39	6.93	9.42	137.25
	3	Овощи свежие порционные	40	0.15	0	0.5	2.7
	4	Хлеб пшеничный	20	2.33	0.33	13.3	66.67
	5	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94	76.8
376	6	Комопот из сухофруктов	150	3.17	0	10.5	77.5
		итого за обед	560	18.2	10.8	57.1	485.3
	полдник						
460	1	Крендель сахарный	50 95 150	3.64	8.4	18.5	175
368	2	Плоды свежие		0.4	0.4	9.8	44
400/401	3	Кисломолочный напиток.(Кипячённое молоко.)Йогурт порционный.		4.18	4	6.72	82
	итого за полдник		295	8.2	12.8	35.0	301.0
	ИТОГО за целый день		1335	34.03	38.25	157.83	1181.25
	Итого за весь период		12290	339.75	311.65	1327.82	10410.89