

Утверждаю

Заведующий МБЛОУ

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2025г.
детский сад 10,5 часов пребывания**

возрастные категории 3-7 лет

Первый день (понедельник) 1-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию						
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад
205	1	Макароны отварные с сыром	130	3.25	4.2	21.4	138.1
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8.5	15.5	130
392	3	Чай с сахаром	180	0.02	0	15.8	57.7
		итого за завтрак	345	6.3	12.7	52.7	325.8
	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)	200	1.87	3.11	10.89	135
247	2	Рыба тушёная с овощами.	75	9.71	3.9	9.04	116
321/336	3	Пюре картофельное (Картофель отварной со слив.маслом)	130	0.86	3.66	5.02	56.34
	4	Овощи свежие порционные	40	0.2	0	0.67	3.6
	5	Сухарики из пшеничного хлеба	30	2.33	0.33	13.3	66.67
	6	Хлеб ржаной	37.5	0.11	0	19.93	96
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93
		итого за обед	692.5	18.9	11.0	71.5	566.6
	полдник						
235	1	Пудинг из творога (запеченный)	100	22.63	6.86	16.51	117
372	2	Соус сметанный	20	5.09	3.4	38	224
401/400	3	Кисломолоч.напиток.(Кипячённое молоко.)	160	5.22	4.5	7.2	90
		итого за полдник	280	29.4	14.8	61.7	431.0
		ИТОГО за целый день	1467.5	55.45	38.46	203.86	1393.4

Второй день (вторник) 1-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию					
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы
	завтрак		сад	сад	сад	сад
94		Каша молочная жидкая с манной крупой	200	5.97	5.5	17.1
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8.5	15.5
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	5.6	5	9.4
		итого за завтрак	415	14.6	19.0	42.0
	второй завтрак					
368	1	Флоды свежие	100	0.4	0.4	9.8
		итого за второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8
	обед					
57	1	Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	200	4.13	3.37	12.74
294	2	Бефстроганов из отварного мяса	75	11.5	7.13	2.29
165	3	Каши со сливочным маслом	130	5.65	5.28	22.02
	4	Овощи свежие порционные	40	0.2	0	0.67
	5	Хлеб ржаной	37.5	0.11	0	19.93
372	6	Компот из свежих фруктов	180	0.09	0.04	12.4
		итого за обед	662.5	21.7	15.8	70.1
	полдник					
215	1	Омлет натуральный	60	9.71	3.9	9.04
53	2	Кабачковая икра из свеж. овощей	100	1.13	4.63	6.33
	3	Хлеб пшеничный	30	3.5	0.49	20
392	4	Чай с сахаром	180	0.02	0	15.8
	итого заполдник		330	17.9	17.9	59.6
	ИТОГО за целый день		1507.5	54.52	53.15	181.44

Энергетическая ценность
сад
116.5
130
104
350.5
44
44
115.69
201
142.09
3.6
96
95
653.4
81.2
68.7
100
57.7
346.3
1394.18

Третий день (среда) 1-я неделя

№	Пищевые вещества на порцию						
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад
94	1	Каша молочная жидкая с гречневой крупой	200	5.97	5.5	17.1	116.5
3	2	Бутерброд с сыром	45	6.2	9.02	17.5	155
392	3	Чай с сахаром	180	0.02	0	15.8	57.7
		итого за завтрак	425	12.2	14.5	50.4	329.2
	второй завтрак						
399	1	Сок фруктовый	150	0.9	0	18	70
	2	Кондитерское изделие	35	1.7	2.25	16.75	93.88
		итого за второй завтрак	185	2.6	2.25	34.75	163.88
	обед						
82	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.06	3.57	13.32	135
321/336	3	Пюре картофельное (Картофель отварной со сл.маслом)	130	2.75	4.2	16.5	108
282	2	Шницель мясной	80	9.85	9.24	12.56	183
	3	Овощи свежие порционные	40	0.2	0	0.67	3.6
	4	Хлеб пшеничный	30	3.5	0.49	20	100
	5	Хлеб ржаной	37.5	0.11	0	19.93	96
376	6	Компот из сушеных фруктов(из св.фруктов)	180	0.12	0.12	11.7	73.2
		итого за обед	697.5	19.6	17.6	94.7	698.8
	полдник						
458	1	Ватрушка с творогом	80	10.5	6.26	26	203
368	1	Плоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
400/401	3	Кисломолоч.напиток.(Кипячённое молоко.)Йогурт порционный.	160	5.22	4.5	7.56	92
		итого за полдник	340	16.1	11.2	43.4	339.0
	ИТОГО за целый день		1647.5	50.5	45.55	223.19	1530.88

Четвертый день (четверг) 1-я неделя

№	Пищевые вещества на порцию						
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад
94	1	Каша молочная жидкая "Геркулес"	200	5.97	5.5	17.1	116.5
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8.5	15.5	130
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	5.6	5	9.4	104
		итого за завтрак	415	14.6	19.0	42.0	350.5
	второй завтрак						
368	1	Плоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
		итого за второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44
	обед						
59	1	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1.93	4.88	9.21	115.24
304	2	Плов из птицы	150	8.86	14.05	18.52	204
	4	Овощи свежие порционные	40	0.2	0	0.67	3.6
	5	Хлеб ржаной	37.5	0.11	0	19.93	96
376/372	6	Компот из сухофруктов(из свежих фруктов)	180	3.8	0	12.6	93
		итого за обед	607.5	14.9	18.9	60.9	511.8
	полдник						
258	1	Котлета рыбная	80	9.85	9.24	12.56	183
	2	Горошек(кукуруза)консервированные	40	4.5	8.2	11.23	5.6
	3	Хлеб пшеничный	30	3.5	0.49	20	100
392	5	Чай с сахаром	180	0.02	0	15.8	57.7
		итого за полдник	210	3.5	0.5	35.8	157.7
		ИТОГО за целый день	1332.5	33.39	38.82	148.53	1064.04

Пятый день (пятница) 1 -я неделя

№		Пищевые вещества на порцию					
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад
94	1	Каша молочная жидкая с пшеном	200	5.75	5.2	17.2	140.2
1	2	Бутерброд с маслом	35	6.2	9.02	17.5	155
397	3	Какао с молоком	180	9.5	15.58	22.5	132.2
		итого за завтрак	415	21.5	29.8	57.2	427.4
	второй завтрак						
368	1	Плоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
		итого за второй завтрак	100		0.4	9.8	44
	обед						
86	1	Суп картофельный с крупой	200	3.06	3.57	23.32	135
	2	Рагу овощное с мясом	150	21.69	7.47	30.3	225
	4	Овощи свежие порционные	40	0.2	0	0.67	3.6
	5	Хлеб пшеничный	30	2.65	4.95	12.65	105.3
	6	Хлеб ржаной	37,5	0.11	0	19.93	96
376/372	7	Компот из сушеных фруктов(из свежих фруктов)	180	3.8	0	12.6	93
		итого за обед	600	31.5	16.0	99.5	657.9
	полдник						
473	1	Булочка "Веснушка"	60	4.6	8.87	38	190.8
	2	Морковь свежая порционная	40	4.5	0.6	8.5	35
392	3	Чай с сахаром	180	0.02	0	15.8	57.7
		итого за полдник	280	9.1	9.5	62.3	283.5
		ИТОГО за целый день	1395	51 28	47 22	231	1471 2

Шестой день (понедельник) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию					
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы
	завтрак		сад	сад	сад	сад
165	1	Каша гречневая, рассыпчатая, сладкая	130	3.09	4.07	32.09
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8.5	15.5
392	3	Чай с сахаром	180	0.02	0	15.8
		итого за завтрак	345	6.1	12.6	63.4
	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	200	8.6	8.4	14.33
317	2	Макароны отварные со слив.маслом	130	2.75	4.2	16.5
	3	Биточки печёночные из говяжьей печени	80	35.6	27.2	15.6
	4	Овощи свежие порционные	40	0.86	3.66	5.02
	5	Хлеб ржаной	37.5	0.11	0	19.93
	6	Хлеб пшеничный	30	1.75	0.25	10
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6
		итого за обед	637.5	17.87	16.51	78.38
	полдник					
233	1	Сырники с морковью	100	26.31	7.98	19.2
	2	Повидло фруктовое	20	5.09	3.4	38
397	3	Какао с молоком	180	9.5	15.58	22.5
		итого за полдник	300	40.9	27.0	80.0
		ИТОГО за целый день	1422.5	119.77	56.07	239.8

Энергетическая ценность
сад
153
130
57.7
340.7
70
70
167
108
156
56.34
96
50
93
570.34
136
224
132.2
492.2
1473.24

Седьмой день (вторник) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию						
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад
94	1	Каша молочная, жидкая с манной крупой	200	5.97	5.5	17.1	116.5
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8.5	15.5	130
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	5.6	5	9.4	104
		итого за завтрак	415	14.6	19.0	42.0	350.5
	второй завтрак						
368	1	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
		итого за второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44
	обед						
	1	Суп овощной со сметаной	200	3.06	3.57	13.32	135
321/336	2	Пюре картофельное.(Картофель отварной.)	130	3.25	4.2	21.4	138.1
	3	Рыба под маринадом из моркови и лука	70	9.85	9.24	12.56	183
	4	Свежие овощи порционные	40	0.2	0	0.67	3.6
	5	Хлеб ржаной	37.5	0.11	0	19.93	96
382	6	Кисель из сока натурального	180	0.09	0.04	12.4	95
		итого за обед	457.5	13.5	13.5	67.0	515.7
	полдник						
216	1	Омлет с сыром	60	9.28	18.03	1.86	133
	2	Свекла отварная	40	3.12	3.28	9.74	108
	3	Хлеб пшеничный	30	1.75	0.25	10	50
392	4	Чай с сахаром	180	0.02	0	15.8	57.7
		итогоза полдник	180	0.0	0.0	15.8	57.7
		ИТОГО за целый день	1152.5	28.49	32.88	134.56	967.9

Восьмой день (среда) 2-я неделя

№	Пищевые вещества на порцию						
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад
94	1	Каша молочная жидкая Геркулес	200	5.97	5.5	17.1	116.5
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8.5	15.5	130
392	3	Чай с сахаром	180	0.02	0	15.8	57.7
		итого за завтрак	415	9.0	14.0	48.4	304.2
	второй завтрак						
399	1	Сок фруктовый	150	0.9	0	18	70
	2	Кондитерское изделие	35	1.7	2.25	16.75	93.88
		итого за второй завтрак	185	2.6	2.25	34.75	163.88
	обед						
81	1	Суп бобовыми(фасоль)	200	1.74	3.41	9.21	115.69
298/3	2	Голубцы ленивые (перец фаршированный мясом и рисом)	150	5.21	7.43	8.8	124
354	2	Соус сметанный	20	0.3	2.4	0.7	21.3
	4	Овощи свежие порционные	40	0.2	0	0.67	3.6
	5	Хлеб пшеничный	30	3.5	0.49	20	100
	6	Хлеб ржаной	37.5	0.11	0	19.93	96
376/37	7	Комот из сухофруктов(из свежих плодов)	180	0.12	0.12	11.7	73.2
		итого за обед	287.5	3.9	0.6	52.3	272.8
	полдник						
237	1	Запеканка из творога	100	26.31	7.98	19.2	136
	2	Молоко сгущённое порционное	20	1.5	2.4	16	85.5
400/40	3	Кисломолочный напиток.(Кипячённое молоко.)	160	5.22	4.5	7.56	92
		итого за полдник	280	33.0	14.9	42.8	313.5
		ИТОГО за целый день	1167.5	48.55	31.74	178.21	1054.38

Девятый день (четверг) 2-я неделя

№		Пищевые вещества на порцию					
		Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		завтрак	сад	сад	сад	сад	сад
94	1	Каша молочная жидкая с пшеничной крупой	200	5.97	5.5	17.1	116.5
3	2	Бутерброд с сыром	45	6.2	9.02	17.5	155
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	5.6	5	9.4	104
		итого за завтрак	425	17.8	19.5	44.0	375.5
		второй завтрак					
368	1	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
		итого за второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44
		обед					
68/76	1	Щи зелёные (Рассольник ленинградский)	200	1.87	3.11	10.89	135
321/336	2	Пюре картофельное.(Картофель отварной.)	130	3.25	4.2	21.4	138.1
	3	Птица тушёная в сметанном соусе.	75	4.73	11.1	28.09	154
	3	Овощи свежие порционные	40	0.2	0	0.67	3.6
	4	Хлеб ржаной	37.5	0.11	0	19.93	96
376/372	5	Компот из сушеных фруктов(из свежих плодов)	180	3.8	0	12.6	93
		итого за обед	662.5	14.0	18.4	93.6	619.7
		полдник					
213	1	Яйцо варённое	40	8.42	6.68	0.28	63
53	2	Кабачковая икра из свежих овощей	100	1.13	4.63	6.33	68.7
	4	Хлеб пшеничный	30	1.75	0.25	10	50
392	5	Чай с сахаром	180	0.02	0	15.8	57.7
		итого за полдник	350	11.3	11.6	32.4	239.4
		ИТОГО за целый день	1537.5	43.45	49.89	179.79	1278.6

Десятый день (пятница) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию						
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад
94	1	Каша молочная жидкая рисовая	200	5.5	8.13	29.27	181
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8.5	15.5	130
392	3	Чай с сахаром	180	0.02	0	15.8	57.7
		итого за завтрак	415	8.5	16.6	60.6	368.7
	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	200	6.19	3.82	10.05	138.13
	3	Капуста тушённая с мясом	150	9.85	9.24	12.56	183
	3	Овощи свежие порционные	40	0.2	0	0.67	3.6
	4	Хлеб пшеничный	30	3.5	0.49	20	100
	5	Хлеб ржаной	37.5	0.11	0	19.93	96
376	6	Комопот из сухофруктов	180	3.8	0	12.6	93
		итого за обед	637.5	23.7	13.6	75.8	613.7
	полдник						
460	1	Крендель сахарный	60	5.82	10.01	23.6	180
368	1	Плоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
400/401	5	Кисломолочный напиток.(Кипячённое молоко.)Йогурт порционный.	160	5.22	4.5	7.56	92
		итого за полдник	320	11.4	14.9	41.0	316.0
	ИТОГО за целый день		1522.5	44.51	45.09	195.34	1368.43
	Итого за весь период		14152.5	478.63	391.65	1915.7	11525.06