

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МБДОУ «Детский сад №1»

от 30.04.2025 № 43-ОД

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад общеразвивающего вида №1»

Основное (организованное)

10-дневное меню

(летний период)

(для детей до 3-х лет)

Прием пищи День 1		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	300г	Рожки отварные с маслом и сыром	110	4,69	6,48	25,03	183,81	0	№21
		Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7	4,7	№7
		Печенье	40	1	3	6	49,32	0	№81
<u>2 Завтрак</u>	100г	Сок	100	0,5	0	9,1	38	0	№85
<u>Обед</u>	500г	Икра кабачковая	30	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	№37
		Суп фасолевый на масле	180	3,29	3,07	9,79	81	3,48	№60
		Тефтели из печени в томатном соусе	100 50	4,05	4,85	7,23	94	3,25	№156
		Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	№9
		Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8	0	№79
<u>Уплотненный полдник</u>	429г	Каша ячневая молочная	180	5,15	6,03	19,44	160,54	0	№51
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
		Бутерброд с маслом сливочным	35 4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
		Фрукты свежие	60	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
<u>ИТОГО</u>				37,33	39,74	168,6	1133,32	19,34	

Прием пищи День 2		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	369г	Каша пшеничная молочная	180	5,07	7,81	19,4	168,7	0,68	№45
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
		Бутерброд с маслом сливочным	35 4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
<u>2 Завтрак</u>	100г	Напиток из изюма с лимоном	100	0,25	0,25	25,35	104,7	11,4	№139
<u>Обед</u>	400г	Свежий огурец	40	0,6	0	1,38	7,98	7,58	№161
		Суп с зеленым горошком на курином бульоне	180	1,54	4,69	10,07	92,19	4,89	№119
		Гуляш из курицы	70	18,56	20,72	5,77	143,79	0	№100
		с гречкой	70	2	1	18,66	130	0	№87
		Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	№9
Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8	0	№79		
<u>Уплотненный полдник</u>	290г	Творожная запеканка	70	12,24	8,33	8,93	164,8	0,24	№53
		со сметаной	10						
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
		Фрукты свежие	60	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
<u>ИТОГО</u>				63,55	54,25	170,3	1211,31	34,4	

Прием пищи День 3		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	369г	Каша молочная геркулесовая	180	4,99	8,24	16,98	162,33	0,67	№41
		Какао с молоком	150	4,65	4,65	19	135,9	1,75	№3
		Бутерброд с маслом сливочным	35 4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
<u>2 Завтрак</u>	100г	Кисломолочный продукт	100	6	4,8	6,3	100,5	0,5	№11
<u>Обед</u>	480г	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	1,05	0,19	3,64	20,48	16,76	№182
		Суп вермишелевый с куриными фрикадельками	180	9,63	7,75	23,42	207,1	5,27	№125
		Котлета рыбная	60	16,27	4,67	3,88	123,95	0,02	№27
		Рис отварной	70	4,3	5,25	20,1	162	0	№131
		Соус сметанный	20	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	№113
		Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	№9
		Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8	0	№79
<u>Уплотненный полдник</u>	290г	Маннй пудинг со сгущенным молоком	70 10	4,2 1,43	3,8 1,71	36,4 10,9	195 63,4	22 0	№94 №168
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
		Фрукты свежие	60	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
		ИТОГО			68,17	52,14	213,4	1575,31	52,18

Прием пищи День 4		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	369г	Каша кукурузная молочная	180	7,44	8,07	35,28	243,92	0	№97
		Бутерброд	35	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
		с маслом сливочным	4						
		Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	10,2	№106
<u>2 Завтрак</u>	100г	Напиток из шиповника	100	0,68	0	21,01	46,87	5,17	№148
<u>Обед</u>	520г	Помидор свежий	40	1,4	1	2,18	32,51	10,11	№57
		Свекольник на курином бульоне	180	2,95	3,86	12,1	115,6	0,62	№121
		Жаркое по-домашнему	110	18,22	18,83	14,28	294,9	6,4	№28
		Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	№9
		Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8	0	№79
<u>Уплотненный полдник</u>	280г	Сырник творожный	60	4,2	30	23	175,5	0,6	№68
		со сметаной	10						
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
		Фрукты свежие	60	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
<u>ИТОГО</u>				49,25	70,92	193,4	1330,27	38,21	

Прием пищи День 5	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<u>Завтрак</u>	369г	Вермишель молочная	180	4,95	6,75	27	140,28	0,67	№133
		Какао с молоком	150	4,65	4,65	19	135,9	1,75	№3
		Бутерброд с маслом сливочным	35 4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
<u>2 Завтрак</u>	100г	Кисель плодово-ягодный	100	0,36	0	22,8	92,5	0,25	№62
<u>Обед</u>	520г	Салат из свежей капусты	40	0,61	5,23	18,46	134,9	0	№70
		Суп гречневый	180	3,17	3,74	11,43	92,24	6,74	№104
		Куриное суфле	110	10,94	12,42	5,05	175,75	0	№179
		Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	№9
		Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8	0	№79
<u>Уплотненный полдник</u>	275г	Сельдь	30	2,55	6, 33	,87	90,71	0	№146
		Салат "Домашний"	90	1,52	5,69	5,38	78,5	5,46	№189
		Хлеб пшеничный	35	0,82	0,12	6,2	30	0	№169
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
		Фрукты свежие	60	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
<u>ИТОГО</u>			43,86	54,08	191,4	1330,13	19,98		

Прием пищи День 6		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	295г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	75	5,82	3,62	30	175,87	0	№117
		Кофейный напиток	180	3,6	3,6	18,69	119,7	4,7	№7
		Вафли	40	0,32	0,28	8,01	35	0	№83
<u>2 Завтрак</u>	100г	Кисель плодово-ягодный	100	0,36	0	22,8	92,5	0,25	№62
<u>Обед</u>	360г	Суп рассольник на мясном бульоне	180	0,97	3,04	6,56	62	4,52	№61
		Гуляш из говядины	70	18,56	20,72	5,77	143,79	0	№100
		Рис отварной	70	4,3	5,25	20,1	162	0	№131
		Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	№9
		Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8	0	№79
<u>Уплотненный полдник</u>	479г	Каша манная молочная	180	4,39	7,46	20,11	166	0	№39
		Чай сладкий	180	9	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
		Бутерброд с маслом сливочным	35 4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
		Фрукты	80	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
ИТОГО				52,61	53,12	202,2	1316,21	14,58	

Прием пищи День 7		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	369г	Каша пшеничная молочная	180	5,07	7,8	19,4	168,7	0,67	№49
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
		Бутерброд с маслом сливочным	35 4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
<u>2 Завтрак</u>	100г	Напиток из изюма с лимоном	100	0,25	0,25	25,35	104,7	11,4	№139
<u>Обед</u>	290г	Помидор свежий	40	1,4	1	2,18	32,51	10,11	№57
		Суп картофельный на к/б с мясом курицы	180	1,07	2,89	19,6	119,2	1,08	№95
		Ленивые голубцы с курицей	110	9,2	6,8	28,42	214	13,8	№91
		Соус томатный	30	0,87	1,17	7,91	36,33	0	№75
		Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8	0	№79
<u>Уплотненный полдник</u>	290г	Вареники ленивые со сметаной	80 10	20	20	20,8	203	0	№64
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
		Фрукты свежие	60	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
<u>ИТОГО</u>				60,92	51,35	186,1	1205,02	46,46	

Прием пищи День 8		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	279г	Омлет натуральный	90	4,71	5,44	1,92	75	0,13	№33
		Бутерброд с маслом сливочным	35 4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
		Какао с молоком	150	4,65	4,65	19	135,9	1,75	№3
<u>2 Завтрак</u>	100г	Кисломолочный продукт	100	6	4,8	6,3	100,5	0,5	№11
<u>Обед</u>	470г	Салат из свежей капусты	40	0,61	5,23	18,46	134,9	0	№70
		Суп крестьянский	180	1,8	2,38	9,88	79,87	5,1	№19
		Биточки рыбные	60	13,9	1,4	3,2	100	2,1	№127
		с рожками	70	2,17	2,08	19,15	124,48	0	№129
		Соус сметанный	20	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	№113
		Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	№9
Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8	0	№79		
<u>Уплотненный полдник</u>	425г	Каша гречневая молочная	180	5,23	7,8	18,75	166,8	0,67	№47
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
		Хлеб пшеничный	35	0,82	0,12	6,2	30	0	№169
		Фрукты свежие	60	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
ИТОГО				55,54	44,98	175,6	1352,1	15,46	

Прием пищи День 9		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	334г	Каша рисовая молочная	180	5,23	7,8	18,76	166,78	0,18	№43
		Бутерброд с маслом сливочным	35 4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
<u>2 Завтрак</u>	100г	Напиток из шиповника	100	0,68	0	21,01	46,87	5,17	№148
<u>Обед</u>	510г	Огурец свежий	30	0,6	0	1,38	7,98	7,58	№161
		Суп с мучными клецками на к/б с мясом курицы	180	113,11	2,38	37,52	192,14	0	№111
		Овощное рагу с курицей	110	3,01	4,07	11,72	97,73	6,72	№35
		Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	№9
		Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8	0	№79
<u>Уплотненный полдник</u>	310г	Лапшевник творожный со сметаной	90 10	9,8	10,15	48,24	354,18	0,25	№177
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
		Фрукты свежие	60	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
		ИТОГО			155,7	35,85	219,3	1264,83	29,51

Прием пищи День 10		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	369г	Каша молочная "Ассорти"	180	6,55	8,33	35,09	241,11	0	№96
		Бутерброд с маслом сливочным	35 4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
		Какао с молоком	150	4,65	4,65	19	135,9	1,75	№3
<u>2 Завтрак</u>	100г	Сок	100	0,5	0	9,1	38	0	№85
<u>Обед</u>	480г	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	1,05	0,19	3,64	20,48	16,76	№182
		Щи на к/б с мясом курицы	180	1,04	2,93	5,09	35	11,07	№59
		Котлета куриная	60	9,43	10,66	6,42	159,32	0	№135
		Пюре картофельное	70	2,71	3,76	6,8	103,15	2,68	№23
		Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	№9
		Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8	0	№79
<u>Уплотненный полдник</u>	290г	Плюшка	80	4,53	6,11	27,8	197,16	0,02	№55
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
		Фрукты свежие	60	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
<u>ИТОГО</u>				44,75	45,78	183,1	1289,47	37,39	