

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МБДОУ «Детский сад №1»

от 24.03.2025 № 32-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	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
1 завтрак	Рожки отварные с маслом и сыром	110	4,69	6,48	25,03	183,81	0	№21
	Кофейный напиток	150	3,6	3,60	18,69	119,7	4,7	№7
	Печенье	40	1,0	3,0	6,0	49,32	0	№81
2 завтрак								
	Напиток из изюма с лимоном	100	0,25	0,25	25,35	104,7	11,4	№139
Обед								
	Икра из кабачков	30	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	№37
	Суп фасолевый на масле	180	3,29	3,07	9,79	81,0	3,48	№60
	Суфле из печени	110	21,98	14,72	33,74	400,34	0	№115
	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
Уплотнённый полдник							1	
	Каша молочная «Ассорти»	180	6,55	8,33	35,09	241,11	0	№96
	Булка с маслом	40/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
Итого за 1 день			56,41	52,16	226,96	1586,93	27,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
1 завтрак								
	Каша пшенная молочная	180	5,07	7,8	19,4	168,7	0,67	№49
	Булка с маслом	40/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
2 Завтрак	Кисель плодово-ягодный	100	0,36	0	22,8	92,5	0,25	№62
Обед								
	Помидор свежий	20	1,4	1,0	2,18	32,51	10,1	№57
	Суп вермишелевый с куриными фрикадельками	180	9,63	7,75	23,42	207,1	5,27	№125
	Биточки рыбные	70	13,9	1,4	3,2	100,0	2,1	№127
	Рис отварной	60	4,3	5,25	20,1	162,0	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
Уплотнённый полдник								
	Творожная запеканка со сметанным соусом	90	12,24	8,33	8,93	164,8	0,24	№53
		10	3,36	23,69	6,72	253,53	0	№113
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
Итого за 2 день			73,87	66,67	185,65	1534,66	33,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
1 Завтрак								
	Вермишель молочная	180	4,95	6,75	27,0	140,28	0,67	№133
	Какао с молоком	150	4,65	4,65	19,0	135,9	1,75	№3
	Булка с маслом	40/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
2 Завтрак								
	Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	0	№85
Обед								
	Огурец соленый	15	0,38	0,07	1,61	8,05	10,0	№101
	Суп с зеленым горошком на курином бульоне	180	1,54	4,69	10,07	92,19	4,89	№119
	Картофельная запеканка с курицей	110	15,22	7,3	23,77	297,54	0	№74
	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
Уплотнённый полдник								
	Сельдь	30	2,55	6,33	5,87	90,71	0	№146
	Яйцо вареное	22,5	2,85	2,85	0,157	35	0	№143
	Булка с маслом	40/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
Итого за 3 день			40,4	46,77	166,294	1345,12	11,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
1 завтрак								
	Каша рисовая молочная	180	5,23	7,8	18,76	166,78	0,18	№43
	Булка с маслом	40/4; 50/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	10,2	№106
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,68	0	21,01	46,87	5,17	№148
Обед								
	Салат из свежей капусты	40	0,61	5,23	18,46	134,9	0	№70
	Суп картофельный на курином бульоне	180	1,07	2,89	19,6	119,2	1,08	№95
	Гуляш из курицы	60	18,56	20,72	5,77	143,79	0	№100
	Вермишель отварная	60	2,17	2,08	19,15	124,48	0	№129
	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
Уплотненный полдник								
	Сырник творожный со сметаной	60	4,2	30,0	23,0	175,5	0,6	№68
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
Итого за 4 день			46,62	72,76	179,89	1121,44	42,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
1 завтрак								
	Каша гречневая молочная	180	5,23	7,8	18,75	166,8	0,67	№47
	Какао с молоком	150	4,65	4,65	19,0	135,9	1,75	№3
	Булка с маслом	40/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
2 завтрак								
	Кисломолочный продукт	100	6,0	4,8	6,3	100,5	0,5	№11
Обед								
	Свежий огурец	20	1,4	1,0	2,18	32,51	10,1	№57
	Свекольник на курином бульоне	180	2,95	3,86	12,1	115,6	0,62	№121
	Жаркое домашнему с курицей	110	18,22	18,83	14,28	294,90	6,40	№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
Уплотненный полдник								
	Плюшка сдобная	70	4,53	6,11	27,8	197,16	0,02	№55
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
Итого за 5 день			57,27	56,20	170,60	1402,72	25,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
1 Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	90	5,82	3,62	30,00	175,87	0	№117
	Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7	4,7	№7
	Вафли	40	0,32	0,28	8,01	35,0	0	№83
2 Завтрак								
	Кисель плодово-ягодный	100	0,36	0	22,8	92,5	0,25	№62
Обед								
	Суп рассольник на мясном бульоне	180	0,97	3,04	6,56	62,0	4,52	№61
	Плов с говядиной	110	19,46	16,55	26,97	334,74	0	№137
	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
Уплотнённый полдник								
	Каша манная молочная	180	4,39	7,46	20,11	166,0	0,67	№39
	Булка с маслом	40/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
Итого за 6 день			49,21	43,7	203,33	1345,16	15,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
1 Завтрак								
	Каша ячневая молочная	180	5,15	6,03	19,44	160,54	0	№51
	Какао с молоком	150	4,65	4,65	19,0	135,9	1,75	№3
	Булка с маслом	40/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
2 Завтрак								
	Напиток из изюма с лимоном	100	0,25	0,25	25,35	104,7	11,4	№139
Обед								
	Помидор свежий	20	1,4	1,0	2,18	32,51	10,1	№57
	Щи на костном бульоне	180	1,04	2,93	5,09	35,0	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
Уплотненный полдник								
	Вареники ленивые со сметанным соусом	60/15	20,0	20,0	20,8	203,0	1,1	№64
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
Итого за 7 день			58,92	58,43	175,27	1293,47	43,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
1 завтрак								
	Каша кукурузная молочная	180	7,44	8,07	35,28	243,92	0	№97
	Булка с маслом	40/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	10,2	№106
2 завтрак								
	Кисломолочный продукт	100	6,0	4,8	6,3	100,5	0,5	№11
Обед								
	Салат из свеклы	40	0,3	1,5	0,6	21,0	5,0	№72
	Суп гороховый с курицей	180	1,66	1,83	12,1	92,9	3,2	№17
	Рыбное суфле	110	20,69	6,63	1,44	154,1	0	№107
	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
Уплотненный полдник								
	Маннй пудинг со сгущенным молоком	70/10	4,2	3,8	36,4	195,0	22,0	№94
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
Итого за 8 день			54,65	35,79	177,62	1228,39	46,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
1 завтрак								
	Каша молочная геркулесовая	180	4,99	8,24	16,98	162,33	0,67	№41
	Какао с молоком	150	4,65	4,65	19,0	135,9	1,75	№3
	Булка с маслом	40/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,68	0	21,01	46,87	5,17	№148
Обед								
	Свежий огурец	20	1,4	1,0	2,18	32,51	10,1	№57
	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	1,195	0,923	9,559	48,94	1,35	№102
	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
Уплотненный полдник								
	Крупеник творожный со сметанным соусом	90	19,8	15,71	33,02	361,6	0,67	№109
		10	3,36	23,69	6,72	253,53	0	№113
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
Итого за 9 день			53,80	67,18	186,04	1440,93	25,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
1 завтрак								
	Омлет	90	4,71	5,44	1,92	75,0	0,13	№33
	Булка с маслом	40/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
2 завтрак								
	Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	0	№85
Обед								
	Огурец соленый	15	0,38	0,07	1,61	8,05	10,0	№101
	Суп с мучными клецками на костном бульоне	180	113,11	2,38	37,52	192,14	1,35	№111
	Ленивые голубцы с курицей	110	9,2	6,8	28,42	214,0	13,8	№91
	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
Уплотненный полдник								
	Каша пшеничная молочная	180	5,07	7,81	19,4	168,7	0,68	№45
	Булка с маслом	40/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
Итого за 10 день			157,84	39,19	188,47	1188,91	35,57	

