

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 3
ПОСЕЛКА ГОРОДСКОГО ТИПА АФИПСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС ОВ № 3
Черная Т.П.
Приложение
к приказу № 43 от 03.03.2025 г.

Перспективное десятидневное меню

Для организации питания детей

В возрасте от 3 до 5 лет на весенний период.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180	5,07	6,97	22,5	176,13	10
	Чай с сахаром	180	6	2,76	11,7	44,35	5
	Хлеб с маслом	30/6	1,88	5,4	9,61	105,38	30
	Яйцо вареное	22,5	0,45	4,6	0,27	63	15
Итого за Завтрак		418,5	13,4	19,73	44,08	388,86	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	46	16
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	11,4	46	
Обед	Свежий огурец	50	0,4	0,16	1,3	7	85
	Щи со свежей капусты на мясном бульоне	180	1,51	1,2	6,63	44,38	1
	Тефтеля мясная в томатном соусе	70	6,34	3,9	4,42	165,56	18
	Каша ячневая с маслом	130	4,35	6,15	31,26	207,37	2
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	84,69	19
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,75	12,45	52,4	9
	Хлеб ржаной	37	1,82	0,44	11,42	66,97	3
Итого за обед		672	16,65	12,6	91,74	628,37	
Полдник	Кефир	180	4,17	3,43	7,41	86,25	12
	Пирожки печеные с повидлом	70	3,12	1,2	36,18	167,82	4
Итого за полдник		250	7,29	4,63	43,59	254,07	
Всего за 1 день		1440,5	37,84	36,96	190,81	1317,3	

Меню приготовляемых блюд,
с 3 до 5 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 день							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,43	8,96	28,18	156,6	7
	Чай с сахаром	180	6	2,76	11,7	44,35	5
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/6/11,0	4,62	10,6	14,26	173,46	8
Итого за Завтрак		407,0	16,05	22,32	54,14	374,41	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,62	0	14,62	48,75	6
Итого за второй завтрак		180	0,62	0	14,62	48,75	
Обед	Свежий помидор	50	1,8	5,06	1,73	45,3	103
	Суп Вермишелевый со сметаной	180	1,94	2,02	2,34	75,42	27
	Котлета рыбная в т/с	70	13,1	1,24	5,21	92,62	17
	Пюре картофельное	130	3,1	5,42	20,55	141,6	21
	Кисель из плодов свежих	180	0,08	0,04	23,52	82,68	11
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,75	12,45	52,4	9
	Хлеб ржаной	37	1,82	0,44	11,42	66,97	3
Итого за обед		672	23,14	14,97	77,22	556,99	
Полдник	Какао-напиток на молоке	150	4,98	5,76	20,12	152,83	13
	Пудинг творожно-манный	100	13,99	10,84	11,9	217,59	22
Итого за полдник		250	18,97	16,6	32,02	370,42	
Всего за 2 день		1509	58,78	53,89	178,0	1350,57	

Меню приготовляемых блюд.
с 3 до 5 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 день							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	5,98	9,9	20,37	194,79	23
	Чай с сахаром	180	6	2,76	11,7	44,45	5
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/6/11,0	4,62	10,6	14,26	173,46	8
Итого за Завтрак		407,0	16,6	23,26	46,33	412,7	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	46	16
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	11,4	46	
Обед	Свежий огурец	50	0,4	0,16	1,3	7	85
	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	180	2,54	0,43	14,5	181,69	90
	Рагу овощное с куриным мясом	180	6,43	9,76	12,66	183,36	44
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	84,69	19
	Хлеб ржаной	37	1,82	0,44	11,42	66,97	3
	Итого за обед	627	12,12	10,79	64,14	523,71	
Полдник	Ряженка	180	4,17	4,83	7,78	88,11	24
	Булочка молочная	70	5,56	1,18	31,33	158,4	33
Итого за полдник		250	9,73	6,01	39,11	246,51	
Всего за 3 день		1384	38,95	40,06	160,98	1228,92	

Меню приготовляемых блюд,
с 3 до 5 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 день							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,08	9,37	23,26	178,44	26
	Чай с сахаром	200	6	2,76	11,7	44,45	5
	Хлеб с маслом	30/6	1,88	5,4	9,61	105,38	30
Итого за Завтрак		416	13,96	17,53	44,54	328,27	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,62	0	14,62	48,75	6
Итого за второй завтрак		180	0,62	0	14,62	48,75	
Обед	Свежий помидор	50	1,8	5,06	1,73	45,3	103
	Суп картофельный с яйцом на к/б со сметаной	180	1,94	2,02	12,34	75,42	68
	Голубцы ленивые в т/с	70	6,54	10,74	2,64	120,36	14
	Каша гречневая	130	7,23	5,43	35	263,8	35
	рассыпчатая с маслом	180	0,08	0,04	23,52	82,68	11
	Кисель из плодов свежих	25	1,7	0,9	14,94	78,6	77
	Хлеб пшеничный	37	1,82	0,44	11,42	66,97	3
	Хлеб ржаной						
	Итого за обед	672	21,11	24,63	101,59	733,13	
Полдник	Какао-напиток на молоке	150	4,98	5,76	20,12	152,83	13
	Запеканка творожно-вермишелевая со сметаной	100\10	11,46	9,9	10,19	144,84	30
	Итого за полдник	260	16,44	15,66	30,31	297,67	
Всего за 4 день		1528	52,13	57,82	191,06	1407,82	

Меню приготовляемых блюд,
с 3 до 5 лет.

Пример наименование	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 день							
Завтрак	Каша манная с маслом	180	3,75	7,06	27,28	194,94	29
	Чай с сахаром	180	6	2,76	11,7	44,35	5
	Хлеб с маслом	35/6	1,88	5,4	9,61	105,38	30
Итого за Завтрак		401	11,63	15,22	48,59	344,67	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	46	16
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	11,4	46	
Обед	Свежий огурец	50	0,4	0,16	1,3	7	85
	Борщ на к/б со сметаной	180	2,77	1,56	4,87	58,47	32
	Гуляш из мяса птицы	70	6,52	6,1	1,96	93,74	34
	Каша пшеничная вязкая	130	7,23	5,43	45	195,1	35
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	84,69	19
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,9	14,94	78,6	77
	Хлеб ржаной	37	1,82	0,44	11,42	66,97	3
Итого за обед		672	21,37	14,59	103,75	584,57	
Полдник	Кефир	180	4,17	3,43	7,41	86,25	12
	Печенье	70	5,85	5,06	57,45	310,5	60
Итого за полдник		250	10,02	8,49	64,86	396,75	
Всего за 5 день		1423	43,52	38,3	228,6	1371,99	

Меню приготовляемых блюд

с 3 до 5 лет.

Пример пункт	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 день							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	5,07	6,97	22,5	176,13	23
	Чай с сахаром	180	6	2,76	11,7	44,35	5
	Хлеб с маслом	30/6	1,88	5,4	9,61	105,38	30
	Яйцо вареное	22,5	0,45	4,6	0,27	63	15
Итого за Завтрак		418,5	13,4	19,73	44,08	388,86	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	46	16
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	11,4	46	
Обед	Свежий огурец	50	0,4	0,16	1,3	7	85
	Суп «Пшениный» на мясном бульоне	180	3,5	4,32	11,88	108,72	20
	Гуляш из отварного мяса	70	6,52	6,1	1,96	93,74	34
	Каша ячневая с маслом	130	7,23	5,43	45	263,8	35
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	84,69	19
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,75	12,45	52,4	9
	Хлеб ржаной	37	1,82	0,44	11,42	66,97	3
Итого за обед		672	21,95	19,19	110,52	705,82	
Полдник	Кефир	180	4,17	3,43	7,41	86,25	12
	Пирожки печеные с повидлом	70	3,12	1,2	36,18	167,82	4
Итого за полдник		250	7,29	4,63	43,59	254,07	
Всего за 6 день		1440,5	43,14	43,45	209,59	1394,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
7 день							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,43	8,96	28,18	156,6	7
	Чай с сахаром	180	6	2,76	11,7	44,35	5
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/6/11,0	4,62	10,6	14,26	173,46	8
Итого за Завтрак		407,0	16,05	22,32	54,14	374,41	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,62	0	14,62	48,75	6
Итого за второй завтрак		180	0,62	0	14,62	48,75	103
Обед	Свежий помидор	50	1,8	5,06	1,73	45,3	31
	Свекольник со сметаной	180	1,98	1,8	5,41	48,35	17
	Котлета рыбная в т/с	70	13,1	1,24	5,21	92,62	21
	Пюре картофельное	130	3,1	5,42	20,55	141,6	11
	Кисель из плодов свежих	180	0,08	0,04	23,52	82,68	9
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,75	12,45	52,4	3
	Хлеб ржаной	37	1,82	0,44	11,42	66,97	
Итого за обед		672	23,18	14,75	80,29	529,92	13
Полдник	Какао-напиток на молоке	150	4,98	5,76	20,12	152,83	22
	Пудинг творожно-манный	100	13,99	10,84	11,9	217,59	
Итого за полдник		250	18,97	16,6	32,02	370,42	
Всего за 7 день		1509	58,82	53,67	181,07	1323,5	

Меню приготавливаемых блюд.

с 3 до 5 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 день							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,08	9,37	23,26	178,44	10
	Чай с сахаром	180	6	2,76	11,7	44,45	5
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/6/11,0	4,62	10,6	14,26	173,46	8
Итого за Завтрак		407,0	16,7	22,73	49,22	396,35	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	10,4	45	16
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	10,4	45	
Обед	Свежий огурец	50	0,4	0,16	1,3	7	85
	Вермишелевый суп на к/б со сметаной	180	1,94	2,02	12,34	75,42	27
	Капуста тушеная с курицей	180	5,97	6,74	6,62	229,5	40
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	84,69	19
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,9	14,94	78,6	77
	Хлеб ржаной	37	1,82	0,44	11,42	66,97	3
Итого за обед		652	15,56	18,46	88,98	625,88	
Полдник	Ряженка	180	4,17	4,83	7,78	88,11	24
	Булочка молочная	70	4,64	0,99	26,11	132	33
Итого за полдник		250	8,81	5,82	33,89	220,11	
Всего за 8 день		1409	41,47	47,01	182,49	1287,34	

Меню приготавливаемых блюд.
с 3 до 5 лет.

с 3 до 5 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день							
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,07	6,97	22,5	176,13	29
	Какао-напиток на молоке	200	4,98	5,76	20,12	152,83	13
	Хлеб с маслом	20/6	1,88	5,4	9,61	105,38	30
		406	11,93	18,13	52,23	434,34	6
Итого за Завтрак							
2 завтрак	Напиток груши дички	180	0,62	0	14,62	48,75	
Итого за второй завтрак		180	0,62	0	14,62	45,3	103
Обед	Свежий помидор	50	1,8	5,06	1,73	115,64	39
	Суп рыбный	180	2,1	4,05	10,59	113,2	55
	Плов с курицей	180	8,77	14,94	2472	82,68	11
	Кисель из плодов свежих	180	0,08	0,04	23,52	78,6	77
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,9	14,94	66,97	3
	Хлеб ржаной	37	1,82	0,44	11,42	618,69	
		652	13,47	17,23	68,82	44,35	5
Итого за обед							
Полдник	Чай с сахаром	150	6	2,76	11,7	145,96	28
	Запеканка творожно-рисовая со сметаной	100/12	12,37	10,84	11,9		
Итого за полдник		262	18,37	13,6	23,6	190,31	
Всего за 9 день							
		1500	44,39	48,96	159,27	1292,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 день							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная жидкая	180	4,26	9,15	23,7	200,84	23
	Чай с сахаром	200	6	2,76	11,7	44,35	5
	Хлеб с маслом	20/6	1,88	5,4	9,61	105,38	30
Итого за Завтрак		406	12,14	17,31	45,01	350,57	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	10,4	45	16
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	10,4	45	
Обед	Свежий огурец	50	0,4	0,16	1,3	7	85
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	2,77	1,56	4,87	58,47	32
	Гуляш из печени	70	6,34	3,9	4,42	83,56	46
	Вермишель с маслом слив	130	4,35	6,15	31,26	207,37	2
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	84,69	19
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,75	12,45	52,4	9
	Хлеб ржаной	37	1,82	0,44	11,42	66,97	3
Итого за обед		672	17,91	12,96	89,95	560,46	
Полдник	Кефир	180	4,17	3,43	7,41	86,25	12
	Пряник	70	5,36	5,25	55,16	292	99
Итого за полдник		250	9,53	8,68	62,57	378,25	
Всего за 10 день		1428	39,98	38,95	207,93	1334,28	
За все дни			459,02	469,07	1889,9	13308,56	
Среднее значение			45,90	46,90	188,99	1330,85	