

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 № 74 от 05.05.2025 г.

Перспективное десятидневное меню

Для организации питания детей

В возрасте от 3 до 5 лет на летний 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
	Тефтели мясная в томатном соусе	70	6,34	3,9	4,42	165,56	18
	Каша гречневая с маслом сливочным	130	7,23	5,43	35,0	207,37	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	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.

Прем 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 с маслом сливочным	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	180	5,98	9,9	20,37	194,79	23
	молочная жидкая						
	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 приготовленных блюд,
с 3 до 5 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 день							
Завтрак	Каша пшениная 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 томатном соусе	130	6,54	10,74	2,64	120,36	14
	Кисель из плодов свежих	180	0,08	0,04	23,52	82,68	11
	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	21,11	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 приготовленных блюд
с 3 до 5 лет.

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 день							
Завтрак	Каша манная с маслом сливочным	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 курином бульоне 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 с маслом сливочным 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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
			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 сливочным	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 сливочным	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	

Меню приготовленных блюд
с 3 до 5 лет.

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	
Обед	Свежий помидор	50	1,8	5,06	1,73	45,3	103
	Свекольник со сметаной	180	1,98	1,8	5,41	48,35	31
	Котлета рыбная в т/с	70	13,1	1,24	5,21	92,62	17
	Пюре картофельное с маслом сливочным	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	23,18	14,75	80,29	529,92	
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 7 день		1509	58,82	53,67	181,07	1323,5	

Меню приготовляемых 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.

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
Итого за Завтрак		406	11,93	18,13	52,23	434,34	
2 завтрак	Напиток груши дички	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 рыбный	180	2,1	4,05	10,59	115,64	39
	Плов с курицей	180	8,77	14,94	2472	113,2	55
	Кисель из плодов свежих	180	0,08	0,04	23,52	82,68	11
	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	13,47	17,23	68,82	618,69	
Полдник	Чай с сахаром	150	6	2,76	11,7	44,35	5
	Запеканка творожно-рисовая со сметаной	100/12	12,37	10,84	11,9	145,96	28
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	

с 3 до 5 лет.

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 (говяжья)	70	6,34	3,9	4,42	83,56	46
	Вермишель с маслом сливочным	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	

ИТОГО за период 10 дней Дети После 3х лет.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
Понедельник 1 день	37,84	36,96	190,81	1317,3
Вторник 2 день	58,78	53,89	178,0	1350,57
Среда 3 день	38,95	40,06	160,98	1138,92
Четверг 4 день	52,13	60,82	199,51	1407,82
Пятница 5 день	43,52	38,3	228,6	1371,99
Понедельник 6 день	43,14	43,45	209,59	1394,75
Вторник 7 день	58,82	53,67	181,07	1323,5
Среда 8 день	41,47	47,01	182,49	1287,34
Четверг 9 день	44,39	48,96	159,27	1292,09
Пятница 10 день	39,98	38,95	207,93	1334,28
Итого за 10 дней:	459,02	469,07	1889,9	13308,56
Среднее за 1 день:	45,90	46,90	188,99	1330,85