

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего МБДОУ
детский сад «Берёзка» с. Мамонтово
№ _____ от «03» марта 2025 г.
_____ Бахарева А.А.



Примерное десятидневное меню на весенний – летний период 2024-2025 учебный год.

Для организации питания детей от 3 до 7 лет, посещающих МБДОУ детский сад «Берёзка» с. Мамонтово

(Время пребывания детей – 10,5ч.)

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак: 1	Макаронные изделия отварные с сыром	200\11	4.97	6.19	21.3	152.84	265
	Чай с лимоном	180	0.133	0.05	12.190	46.292	154
	Бутерброд с повидлом	30\8	2.32	0.24	20.8	92	2
2 завтрак	Яблоки	100	0.1	0.1	12.2	57.80	35
Обед:							
	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	200	3.68	7.07	8.58	118	56
	Рис с овощами и мясом говядины	200	19.6	23.4	47.4	480.25	53
	Нарезка из свежей капусты	80	1.05	0.19	3.64	20.48	2
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
	Хлеб пшеничный	80	5.36	0.56	40.24	192	1
Полдник:	Вафли	30	4.8	1.5	26.3	18.0	55
	Каша манная молочная	200	6.21	7.47	25.09	192	88
	Кофейный напиток с молоком	200	1.3	1.3	14	92	253
Итого за первый день:			42.67	39.56	201.6	1.785	
День 2							
Завтрак	Каша вязкая Дружба молочная	200	6.21	7.73	27.71	201	84
	Кофейный напиток с молоком	200	1.3	1.3	14	92	253
	Бутерброд с сыром	40/15	6.29	8.40	16.96	168.66	3
2 завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
Обед:	Нарезка из свежих помидор	60	0.48	0.06	1.5	8.4	70

	Борщ с мясом	250	9.89	7.27	13.73	160.0	62
	Котлета из говядины	70	9.84	8.02	7.16	139.13	161
	Перловка отварная рассыпчатая	100	2.9	6.1	20.7	153	508
	Соус красный основной	35	0.48	1.37	2.16	21.7	228
	Кисель	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	80	5.36	0.56	40.24	192	1
Полдник	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Бутерброд с маслом	40	2.81	3.97	16.96	114.66	1
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
Итого за второй день:			35,75	39.23	163,85	1.853	
День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	200	6.35	8.51	21.86	187	93
	Кофейный напиток с молоком	200	1.3	1.3	14	92	253
	Бутерброд с маслом	40	2.81	3.97	16.96	114.96	1
2 завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0.48	0.06	1.5	8.4	70
	Суп крестьянский со сметаной	200	3.02	2.02	16.5	115	37
	Тефтели из говядины	70	8.98	9.49	7.31	150.5	174
	Макаронные изделия отварные	120	5.34	6.96	31.45	203	195
	Соус красный основной	35	0.48	1.37	2.16	21.7	228
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
	Хлеб пшеничный	80	5.36	0.56	40.24	192	1
Полдник							
	Калачи на сметане	70	5.25	11.37	29.07	182.3	274
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	397
Итого за 3 день			32.67	45.35	211.55	1.799	

День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.85	5.81	19.99	155	44
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	397
	Бутерброд с сыром	40/15	6.29	8.40	16.96	168.66	3
2 завтрак	Йогурт	100	2.6	2.6	15.0	58.3	40
Обед							
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	200	4.1	7.16	20.93	145	33
	Рыба тушеная с овощами	80	7.66	3.97	34.65	81	144
	Картофельное пюре	120	3.05	5.24	18.06	142	206
	Кисель	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	80	5.36	0.56	40.24	192	1
Полдник	Расстегай с повидлом	75\20	6.24	8.1	34.31	234	265
	Чай с сахаром	180	0	0	11.98	43	263
Итого за 4 день			30.56	30.69	179.43	1.897	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневая	200	5.76	6.63	18.28	156	43
	Кофейный напиток с молоком	200	1.3	1.3	14	92	253
	Бутерброд с маслом	40	2.81	3.97	16.96	114.66	1
2 завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.25	2.86	21.76	124.09	25
	Рагу из овощей	120	2.23	4.04	12.19	104	77
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.7	376
	Хлеб пшеничный	80	5.36	0.56	40.24	192	1
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.5	6.4	21.9	263	186
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72	1
	Молоко кипячёное	200	5.59	6.38	10.08	120.12	529

Итого за 5 день			37.49	33.52	215.90	1.805	
День 6							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.5	6.4	21.9	263	186
	Чай с сахаром	180	0	0	11.98	43	263
	Бутерброд с повидлом	30\8	1.54	0.16	20.08	92	2
2 завтрак	Яблоки	100	0.1	0.1	12.2	57.80	35
Обед							
	Суп рисовый с мясом курицы	200	4.97	6.19	21.3	152.84	101
	Капуста тушеная	150	3.93	4.85	20.18	130.74	77
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
	Хлеб пшеничный	80	5.36	0.56	40.24	192	1
Полдник	Пряник	30	9.7	3.1	52.6	59.0	34
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.85	5.81	19.99	155	44
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
Итого за 6 день			37.53	43.48	176.38	1.785	
День 7							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	6.21	7.47	25.09	192	88
	Кофейный напиток с молоком	200	1.3	1.3	14	92	253
	Бутерброд с маслом	40	2.81	3.97	16.96	114.66	1
2 завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
Обед	Нарезка из свежих помидор	60	0.48	0.06	1.5	8.4	70
	Суп рыбный с консервой	200	5.3	6.5	25.3	150.3	41
	Котлета из говядины	70	9.84	8.02	7.16	139.13	161
	Каша ячневая	200	6.44	7.53	25.38	192	91
	Соус красный основной	35	0.48	1.37	2.16	21.7	228

	Кисель	200	0.	0.	18	60	233
	Хлеб пшеничный	80	5.36	0.56	40.24	192	1
Полдник	Рис отварной с овощами	120	4.63	8.4	30.72	254.4	191
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
	Печенье	30	1.2	3.3	13.7	90.16	39
Итого за 7 день			46.5	49.43	195.97	1.752	
День 8							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7.01	8.09	28.39	213	96
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Бутерброд с сыром	40/15	6.29	8.40	16.96	168.66	3
2 завтрак	Йогурт	100	2.6	2.6	15.0	58.3	40
Обед							
	Свекольник с мясом со сметаной	200	4.22	6.5	13.77	145	34
	Биточки из говядины	70	9.84	8.24	7.16	139.13	161
	Каша гороховая	120	8.74	5.44	45	236.81	2
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
	Хлеб пшеничный	80	5.36	0.56	40.24	192	1
Полдник	Венская сдоба	70	5.23	8.97	28.85	221.23	36
	Чай с сахаром	180	0	0	11.98	43	263
Итого за 8 день			37.71	44.15	166.93	1.795	
День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4.16	5.6	19.56	144	173
	Кофейный напиток с молоком	200	1.3	1.3	14	92	253
	Бутерброд с маслом	40	2.81	3.97	16.96	114.66	1
2 завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
Обед							

	Суп гречневый с мясом	200	4.15	6.04	19.67	144	101
	Ленивые голубцы с мясом говядины	165	15.02	15.32	11.29	243.22	283
	Соус красный основной	35	0.48	1.37	2.16	21.7	228
	Кисель	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	80	5.36	0.56	40.24	192	1
Полдник	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5.6	4.3	24.48	182.3	289
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
Итого за 9 день			47.79	50.49	198.95	1.805	
День 10							
Завтрак	Каша кукурузная	200	6.60	7.02	33.87	225.62	85
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Бутерброд с сыром	40/15	6.29	8.40	16.96	168.66	3
2 завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
Обед							
	Суп гороховый	200	6.5	5.2	22.09	150	36
	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	200	7.5	5.3	14.66	227.27	153
	Нарезка из свежих огурцов	60	0.48	0.06	1.5	8.4	70
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
	Хлеб пшеничный	80	5.36	0.56	40.24	192	1
Полдник							
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	3.59	3.93	22.82	141.04	73
	Чай с сахаром	180	0	0	11.98	43	263
Итого за 10 день			41.67	51.69	1923,2	1.847	
Итого за весь период			399.6	433.7	193.2	18.123	
Среднее значение за период			39.6	43,7	193.2	1812.3	