

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»
Н.Г. Майорова



2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №3»
(с 10 часовым пребыванием)**

**Примерное десятидневное меню
возрастная категория 3-7 лет, сезон весна -лето**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:								
	Макароны отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	0	147
	Бутерброд с маслом	45	2,49	4,47	16,82	118,77	0,045	101
	Кисель из плодового концентрата	200	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	213
	Итого:	395	11,77	11,92	65,67	421,56	1,48	
Второй завтрак:								
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	84,5	0,45	401
Обед:								
	Салат из свеклы с яблоками	60	2,49	5,69	4,5	61,99	1,9	
	Суп картофельный с крупой	180	2,8	3	11,2	84,3	5,6	80
	Гуляш	70/30	11,07	14,62	14,14	229,34	2,72	58
	Каша перловая рассыпчатая	120/33	3,36	3,51	21,51	113,59	0,95	124
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700

	Соус томатный	20	0,2	0,88	1,2	12	0,6	159
	Итого:	720	24	28,66	106,15	735,24	12,21	
Полдник:								
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,57	85	2	
	Булочка домашняя	30	1,98	3,75	16,17	143	0	371
	Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	16	368
	Итого:	280	7,03	8,31	35,5	272	18	
Итого за первый		1545	47,15	52,64	213,62	1513,3	51,17	
День 2								
Завтрак:								
	Запеканка из творога	150	17	16,72	43,57	268	2,3	155
	Соус молочный сладкий	20	0,82	1,75	1,17	25,82	0,006	354
	Чай с лимоном	180	0,12	0,018	10,2	41	2,8	393
	Бутерброд с сыром	50	3,93	5,25	16,74	139,77	0,1	
	Итого:	380	4,87	7,018	28,11	206,59	2,906	
Второй завтрак:								
	Йогурт	150	3,6	2,76	5,4	87	1,32	
Обед:								
	Винегрет овощной	40	0,54	3,46	10,5	32,64	4,5	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,16	7,26	15,72	83,8	7,26	82
	Тефтели мясные	60/38,25	4,43	4,91	5,8	85	0,56	286
	Бобовые отварные	150/65,75	7,17	3,82	32,4	193	5,76	146
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	17,28	113	0,4	376

	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,29	56,7	0,04	700
	Итого:	710	17,38	20,41	105,54	628,46	18,52	
Полдник:								
	Какао с молоком	180	2,78	3,7	15,55	106,79	1,44	397
	Печенье	30	1,12	1,77	10,23	52,4	0,001	368
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	23	95	10	368
	Итого:	310	5,4	5,97	48,78	254,19	11,441	
<i>Итого за второй день:</i>			31,25	36,158	187,83	1176,24	34,187	
День 3								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,47	9,54	28,53	202,5	0,18	133
	Чай с сахаром	180	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Бутерброд с маслом	35	2,49	4,47	16,82	118,77	0,045	
	Итого:	395	10,08	14,028	58,95	373,27	0,625	
Второй завтрак:								
	Сок фруктовый	150	1	0,2	19,8	82,46	4	399
Обед:								
	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,54	2,08	3,42	34,64	4,8	#####
	Борщ	200	1,28	4,88	12,74	128,9	6,2	56
	Жаркое по-домашнему	200/97,4	18,48	11,28	24,76	241,1	3,5	276
	Кисель из плодового концентрата	180	0,5	0,05	27,1	111,24	0,99	213
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700

	Итого:	680	24,44	19,23	93,86	636,9	15,53	
Полдник:								
	Варенец	200	5,8	5	8,2	106	1,6	401
	Булочка молочная	50	3,38	6,9	26	180	0	371
	Итого:	250	9,18	11,9	34,2	286	1,6	
<i>Итого за</i>			44,7	45,358	206,81	1378,63	42,9	
День 4								
Завтрак:								
	Омлет с зеленым горошком	120	10,29	10,02	35,65	256,64	1,2	177
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Бутерброд с сыром	50	3,93	5,25	16,74	139,77	0,1	
	Итого:	370	14,34	15,288	65,99	448,41	1,7	
Второй завтрак:								
	Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	16	368
	Итого:	100	0,48	0,48	11,76	44	16	
Обед:								
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,54	2,08	3,42	34,64	4,8	
	Рассольник	200	2,3	6,56	10,44	93	5,64	
	Плов с говядиной	120	1,92	7,42	14,25	131,25	11,65	100
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Итого	640	23,6	25,78	89,38	600,54	28,88	
Полдник:								
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	112,6	0,6	401
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177,8	0	
	Итого:	250	7,2	6,65	47,05	290,4	0,6	

Итого за четвертый день:			45,62	48,198	214,18	1383,35	47,18	
---------------------------------	--	--	--------------	---------------	---------------	----------------	--------------	--

День 5

Завтрак:

	Суп молочный с рисом	130/12	21,53	17,14	27,79	362,7	0,43	157
	Какао с молоком	200	1,85	5,12	17,26	133,17	1,96	397
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	19,34	0	700
	Итого:	365	24,08	26	48,47	548,21	2,435	

Второй завтрак:

	Йогурт	150	3,6	2,76	5,4	87	1,32	401
--	--------	------------	------------	-------------	------------	-----------	-------------	------------

Обед:

	Винегрет овощной	40	0,54	3,46	10,5	32,64	4,5	45
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,3	3,9	7,38	81,78	12,6	67
	Биточки паровые	80/59	7,52	8,72	8,61	146,66	2,9	289
	Отварные макароны с маслом	150	0,61	7,56	25,91	142,9	2,14	106
	Соус томатный	20	0,2	0,88	1,2	12	0,6	
	Кисель из плодового концентрата	200	0,56	0,06	23,11	123,6	1,1	213
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	46,7	0,04	700
	Итого:	750	15,37	25,52	102,55	650,6	23,88	

Полдник:

	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,29	46,7	0,04	700

	Печенье	15	1,12	1,77	9,23	42,5	0,001	368
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	22	95	10	368
	Итого:	345	4,54	2,588	56,12	236,2	10,441	
Итого за пятый день:			47,59	56,868	212,54	1522,01	43,36	

День 6

Завтрак:

	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,46	4,74	42,14	264	3,14	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	4,39	12,76	84	1,17	
	Бутерброд с сыром	50	5,93	5,25	16,74	139,77	0,1	102
	Итого:	430	15,19	14,38	71,64	487,77	4,41	

Второй завтрак:

	Яблоки свежие	100	0,37	0,48	11,76	44	16	368
--	---------------	-----	------	------	-------	----	----	-----

Обед:

	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	3,2	3,28	30,84	4,15	34
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,28	13,9	106,6	6,12	81
	Овощное рагу с мясом	220	8,55	14,8	34,5	276,41	13,99	136
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Итого:	660	17,39	23,24	105,28	647,87	24,7	

Полдник:

	Омлет натуральный	90/25,02	7,9	11,28	18,52	175	0,13	152
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Бифилайф	120	2,95	2,5	5,9	58,6	0,96	406

	Итого:	240	12,65	14,08	37,71	290,3	1,13	
Итого за шестой день:			48,55	54,68	160,65	1528,54	31,2	
День 7								
Завтрак:								
	Каша рисовая молочная	180	5	8,2	30,3	215	3,4	131
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	397
	Бутерброд с маслом	45	2,49	4,47	16,82	118,77	0,045	101
	Итого:	425	11,27	15,92	62,67	440,56	4,885	
Второй завтрак:								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	23	95	10	368
Обед:								
	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,54	2,08	3,42	34,64	4,8	#ЗНАЧ!
	Суп картофельный с клецками	200	1,7	2,3	11,5	74	6,28	41
	Плов из курицы	130/57,8	11,09	7,36	25,54	281	1,2	100
	Кисель из плодового концентрата	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	213
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Итого:	630	17,53	12,74	96,5	634,26	13,42	
Полдник:								
	Зразы из творога с изюмом	80/59	9,95	14,13	18,13	187	2,1	241
	Соус молочный сладкий	20	0,82	1,75	1,17	25,82	0,006	354
	Бифилайф	150	2,4	2	3,4	63,5	0,74	406
	Итого:	250	13,17	17,88	22,7	276,32	2,846	

	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,3	10,6	31,7	225	0,2	133
	Кофейный напиток с молоком	150	2,14	2,9				
	Бутерброд с маслом	45	2,49	4,47	10,6	70	0,9	397
	Итого	395	8,93	17,97	59,12	413,77	1,14	

Второй завтрак:

	Апельсины свежие	100	0,59	0,12	16,66	79,87	39,37	
--	------------------	-----	------	------	-------	-------	-------	--

Обед:

	Винегрет овощной	40	0,54	3,46	10,5	39,64	4,5	
	Рассольник	200	2,3	6,56	14,44	93,4	5,64	73
	Картофель тушеный с мясом	220/50	18,48	11,28	24,76	241,1	3,5	276
	Кисель из яблок	180	0,12	0,11	21,57	71,96	1,22	
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Итого	760	25,08	22,35	97,11	567,12	14,9	

Полдник:

	Булочка	80	4,28	7,28	31,5	229,77	0,04	371
	Йогурт	120	2,3	1,7	5,4	52,1	1,32	401
	Итого	250	6,58	8,98	36,9	281,87	1,36	

Итого за девятый день:

			41,18	49,42	209,79	1342,63	73,48	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

День 10

Завтрак:

	Каша молочная "Дружба"	180	4,68	7,74	30,96	208,8	3,15	134
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Бутерброд с сыром	50	3,93	5,25	16,74	119,77	0,1	102
	Итого	430	8,73	13,008	61,3	380,57	3,65	

Второй завтрак:

	сок фруктовый	100	1	0,2	14	82,46	4	399
--	---------------	-----	---	-----	----	-------	---	-----

Обед:

	Салат из свеклы с яблоками	60	2,49	5,69	4,5	61,99	1,9	19
	Уха с крупой	200/20	3,53	1,75	11,01	89,34	3,93	48
	Макароны отварные	120	4,34	0,48	26,64	113,52	0	147
	Котлеты	80/59,2	11,6	13,12	10,32	197,2	0,06	70
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	376
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	61,38	0	701
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	29,01	0	700
	Итого	700	25,05	21,488	83,16	604,44	6,29	

Полдник:

	Булочка "Веснушка"	80	4,28	7,28	31,5	229,77	0,04	0
	Ряженка	120	2,47	2,1	6,14	70,5	0,24	401
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	36,8	0	701
	Итого	245	8,73	9,63	49,72	337,07	0,28	

**Итого за
десятый день:**

			45,98	46,426	214,32	1475,04	14,96	
			437,6	487,156	2042,71	14192,83		