

**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ МБДОУ ОХОТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «КАПИТОШКА»
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

День 1 (первая неделя)

	От 1 года – до 3 лет					От 3 лет – до 7 лет				
НАИМЕНОВАНИЕ ГОТОВОЙ ПИЩИ	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность

ЗАВТРАК

Каша манная жидкая	160	3,82	2,4	21,04	128,0	210	3,89	3,18	26,38	153,0
Чай с лимоном	150	0,01	0,07	7,10	28	180	0,02	0,12	10,20	40,7
Печенье	20	0,31	0,35	8,92	37,63	40	0,84	0,96	24,33	102,63

2 – й ЗАВТРАК

Сок	150	0	0,75	15,15	64	180	0	0,9	18,18	18,18
-----	-----	---	------	-------	----	-----	---	-----	-------	-------

ОБЕД

Рассольник ленинградский	200	3,6	1,476	10,152	79,02	250	4,4	1,804	12,408	96,58
Котлета рыбная запеченная	60	2,45	7,61	5,33	83,94	80	3,26	10,09	6,79	110,38
Пюре картофельное (гарнир)	120	3,84	2,45	16,35	122,73	150	4,8	3,06	20,44	153,09
Овощи	30	0,06	0,51	0,51	2,04	60	0,12	1,02	1,02	4,8
Компот из сухофруктов	150	0,02	0,4	24,99	101,7	180	0,02	0,44	27,77	113,0
Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	9,66	47,33	30	0,3	2,37	14,49	71,0
Хлеб ржаной	32	0,38	2,11	10,69	55,68	40	0,48	2,64	13,36	69,6

ПОЛДНИК

Оладьи со сгущенным молоком (повидлом)	60+20	4,06 0,0	4,56 0,08	27,75 13,0	179,34 50,0	100+20	8,11 0,0	9,05 0,08	55,15 13,0	354,77 50,0
Кофейный напиток с молоком	150	2,00	2,34	10,63	76,93	180	2,41	2,85	14,63	99,44

День 2 (первая неделя)

	От 1 года – до 3 лет					От 3 лет – до 7 лет				
НАИМЕНОВАНИЕ ГОТОВОЙ ПИЩИ	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность

ЗАВТРАК

Суп молочный рисовый	150	3,81	3,61	12,62	99,3	200	5,08	4,82	16,83	132,4
Чай с лимоном	150	0,01	0,7	7,1	28	180	0,02	0,12	10,2	40,7
Хлеб пшеничный с повидлом	30+10	0,2 0,0	1,58 0,08	9,66 13,0	47,33 50,0	30+10	0,3 0,0	2,37 0,08	14,49 0,08	71,0 50,0
Хлеб ржаной	32	0,38	2,11	10,69	55,68	40	0,48	2,64	13,36	69,6

2 – й ЗАВТРАК

Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	23,88	100	0,4	0,4	9,8	44,0
--------	----	------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	------

ОБЕД

Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,91	11,39	6,79	67,8	250	4,89	1,74	8,48	84,75
Плов из птицы	160	5,81	16,59	26,76	226,0	210	7,73	22,26	35,69	301,0
Салат из белокочанной капусты	30	0,027	0,069	0,048	38,48	40	0,040	0,010	0,073	57,8
Кисель из сока натурального	150	0,05	0,51	27,18	106,8	180	0,06	0,57	30,20	131,3
Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	9,66	47,33	30	0,3	2,37	14,49	71,0
Хлеб ржаной										

ПОЛДНИК

Сырники из творога с повидлом	50+10	6,33 0,0	9,3 0,08	5,38 13,0	116,0 50,0	100+20	12,67 0,0	18,69 0,08	11,4 13,0	240,0 50,0
Чай с сахаром	150	0,01	0,04	6,99	26,81	180	0,02	0,06	9,99	38,32

День 3 (первая неделя)

НАИМЕНОВАНИЕ ГОТОВОЙ ПИЩИ	От 1 года – до 3 лет					От 3 лет – до 7 лет				
	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность

ЗАВТРАК

Каша «Геркулес» жидкая	160	5,01	2,85	19,23	133,0	210	5,48	3,79	23,97	160,0
Чай с лимоном	150	0,01	0,07	7,10	28	180	0,02	0,12	10,20	40,70
Печенье	20	0,31	0,35	8,92	37,63	40	0,84	0,96	24,33	102,63

2 – й ЗАВТРАК

Кефир	150	3,75	4,35	6	88,5	180	4,5	5,52	7,20	106,20
-------	-----	------	------	---	------	-----	-----	------	------	--------

ОБЕД

Суп картофельный с чечевицей	200	4,28	4,1	12,9	106,6	250	5,35	5,125	16,125	133,25
Котлета рубленая	60	6,74	8,93	8,97	154,34	80	8,8	11,92	11,64	214,11
Каша вязкая пшеничная	120	3,4	3,2	19,65	121,97	150	4,25	4,01	24,58	152,55
Салат из свеклы	30	1,827	0,426	2,58	28,17	40	2,436	0,568	3,34	37,56
Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	21,49	84,06	180	0,16	0,16	23,88	93,4
Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	9,66	47,33	30	0,3	2,37	14,49	71,0
Хлеб ржаной	32	0,38	2,11	10,69	55,68	40	0,48	2,64	13,36	69,6

ПОЛДНИК

Макаронные изделия отварные	120	3,61	4,41	21,16	164,61	150	4,52	5,52	26,45	204,92
Икра овощная	30	2,66	0,57	2,31	35,7	60	5,34	1,14	4,62	71,4
Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	9,66	47,33	30	0,3	2,37	14,49	71,0

Молоко кипяченое	150	4,08	4,58	7,58	90,0	180	4,88	5,48	9,07	108,0
------------------	-----	------	------	------	------	-----	------	------	------	-------

День 4 (первая неделя)

НАИМЕНОВАНИЕ ГОТОВОЙ ПИЩИ	От 1 года – до 3 лет					От 3 лет – до 7 лет				
	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность

ЗАВТРАК

Суп молочный гречневый	150	4,11	4,48	12,81	106,20	200	5,48	5,97	17,08	141,6
Чай с лимоном	150	0,01	0,07	7,10	28,00	180	0,02	0,12	10,20	40,70
Бутерброд с сыром	45	6,88	4,73	14,56	139,0	60	8,45	6,68	19,39	180,0
Хлеб ржаной	32	0,38	2,11	10,69	55,68	40	0,48	2,64	13,36	69,6

2 – й ЗАВТРАК

Яблоки	95	0,47	1,42	19,95	90,25	100	0,50	1,50	21,0	95,0
--------	----	------	------	-------	-------	-----	------	------	------	------

ОБЕД

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,27	2,15	13,71	100,90	250	2,84	2,69	17,14	130,62
Рыба тушеная с овощами	30+30	3,42	5,94	1,54	67,41	40+40	4,55	7,93	2,20	89,5
Каша рисовая вязкая (гарнир)	120	3,34	2,05	21,26	113,02	150	4,17	2,56	6,57	142,94
Овощи	30	0,06	0,51	0,51	2,04	60	0,12	1,02	1,02	4,80
Напиток из плодов шиповника	150	0,21	0,51	0,93	72,92	180	0,25	0,61	1,12	89,02
Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	9,66	47,33	30	0,3	2,37	14,49	71,0
Хлеб ржаной	32	0,38	2,11	10,69	55,68	40	0,48	2,64	13,36	69,60

ПОЛДНИК

Омлет натуральный	65	13,46	7,52	1,57	157	85	18,03	9,28	1,86	193
Кукуруза консервированная	40	2,18	0,99	6,24	48,51	60	3,24	1,32	8,72	69,28
Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	9,66	47,33	30	0,3	2,37	14,49	71,0
Какао с молоком	150	2,72	3,15	12,96	92,98	180	3,19	3,67	15,82	111,36

День 5 (первая неделя)

НАИМЕНОВАНИЕ ГОТОВОЙ ПИЩИ	От 1 года – до 3 лет					От 3 лет – до 7 лет				
	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность

ЗАВТРАК

Суп молочный с пшеном	150	4,11	4,35	13,93	110,10	200	5,48	5,80	18,57	146,80
Чай с лимоном	150	0,01	0,07	7,10	28	180	0,02	0,12	10,20	40,70
Печенье	20	0,31	0,35	8,92	37,63	40	0,84	0,96	24,33	102,63

2 – й ЗАВТРАК

Сок	150	0	0,75	15,15	64,00	180	0	0,90	18,18	76,00
-----	-----	---	------	-------	-------	-----	---	------	-------	-------

ОБЕД

Борщ со свежей капустой и картофелем	200	3,93	145,0	10,19	61,5	250	4,91	182,0	12,74	82,0
Гуляш из мяса говядины	60	6,21	7,71	1,98	113,51	80	8,15	10,32	2,62	151,02
Пюре картофельное (гарнир)	120	3,84	2,45	16,35	122,73	150	4,80	3,06	20,44	153,09
Овощи	30	0,06	0,51	0,51	2,04	60	0,12	1,02	1,02	4,8
Компот из сухофруктов	150	0,02	0,40	24,99	101,7	180	0,02	0,44	27,77	113,0
Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	9,66	47,33	30	0,3	2,37	14,49	71,0
Хлеб ржаной	32	0,38	2,11	10,69	55,68	40	0,48	2,64	13,36	69,60

ПОЛДНИК										
Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,75	3,50	34,77	187,0	75	4,69	4,38	43,46	233,75
Чай с сахаром	150	0,01	0,04	6,99	26,81	180	0,02	0,06	9,99	38,32

День 1 (вторая неделя)

НАИМЕНОВАНИЕ ГОТОВОЙ ПИЩИ	От 1 года – до 3 лет					От 3 лет – до 7 лет				
	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность

ЗАВТРАК										
Каша «Геркулес» жидка	160	5,01	2,85	19,23	133,0	210	5,48	3,79	23,97	160,0
Чай с лимоном	150	0,01	0,07	7,10	28,00	180	0,02	0,12	10,20	40,70
Печенье	20	0,31	0,35	8,92	37,63	40	0,84	0,96	24,33	102,63

2 – й ЗАВТРАК										
Сок	150	0	0,75	15,15	64,00	180	0	0,90	18,18	76,00

ОБЕД										
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,27	2,15	13,71	100,90	250	2,84	2,69	17,14	130,62
Рыба тушеная с овощами	30+30	3,42	5,94	1,54	67,41	40+40	4,55	7,93	2,20	89,50
Пюре картофельное (гарнир)	120	3,84	2,45	16,35	122,73	150	4,80	3,06	20,44	153,09
Овощи	30	0,06	0,51	0,51	2,04	60	0,12	1,02	1,02	4,8
Компот из сухофруктов	150	0,02	0,4	24,99	101,7	200	0,02	0,44	27,77	113,00
Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	9,66	47,33	30	0,3	2,37	14,49	71,0

Хлеб ржаной	32	0,38	2,11	10,69	55,68	40	0,48	2,64	13,36	69,6
ПОЛДНИК										
Оладьи со сгущенным молоком (повидлом)	60+20 10	4,06 0,0	4,56 0,08	27,75 13,0	179,34 50,0	100+20 20	8,11 0,0	9,05 0,08	55,15 13,0	354,77 50,0
Какао с молоком	150	2,72	3,15	12,96	92,98	180	3,19	3,67	15,82	111,36

День 2 (вторая неделя)

	От 1 года – до 3 лет					От 3 лет – до 7 лет				
НАИМЕНОВАНИЕ ГОТОВОЙ ПИЩИ	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность

ЗАВТРАК

Суп молочный с гречкой	150	4,11	4,48	12,81	106,20	200	5,48	5,97	17,08	141,60
Чай с лимоном	150	0,01	0,07	7,10	28,00	180	0,02	0,12	10,20	40,70
Хлеб пшеничный с повидлом	20+10	0,2 0,0	1,58 0,08	9,66 13,0	47,33 50,0	30+10	0,3 0,0	2,37 0,08	14,49 13,0	71,0 50,0

2 – й ЗАВТРАК

Яблоки	95	0,47	1,42	19,95	90,25	100	0,50	1,50	21,0	95,0
--------	----	------	------	-------	-------	-----	------	------	------	------

ОБЕД

Борщ с картофелем	200	3,6	1,47	10,15	79,02	250	4,4	1,80	12,40	96,58
Котлета рубленая из птицы	60	10,80	8,80	6,30	165,10	80	13,20	10,30	9,20	207,10
Пюре картофельное (гарнир)	120	3,84	2,45	16,35	122,73	150	4,80	3,06	20,44	153,09
Овощи	30	0,06	0,51	0,51	2,54	60	0,12	1,02	1,02	4,8
Напиток из плодов шиповника	150	0,21	0,51	0,93	72,92	180	0,25	0,61	1,12	89,02
Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	9,66	47,33	30	0,3	2,37	14,49	71,1
Хлеб ржаной	32	0,38	2,11	10,69	55,68	40	0,48	2,64	13,36	69,60

ПОЛДНИК										
Сырники из творога с повидлом	50+10	6,33	9,3	5,38	116,0	100+20	12,67	18,69	11,4	240,0
Чай с сахаром	150	0,01	0,04	6,99	26,81	180	0,02	0,06	9,99	38,32

День 3 (вторая неделя)

НАИМЕНОВАНИЕ ГОТОВОЙ ПИЩИ	От 1 года – до 3 лет					От 3 лет – до 7 лет				
	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность

ЗАВТРАК										
Суп молочный с гречкой	150	4,11	4,48	12,81	106,20	200	5,48	5,97	17,08	141,60
Чай с лимоном	150	0,01	0,07	7,10	28,00	180	0,02	0,12	10,20	40,70
Хлеб пшеничный с повидлом	20+10	0,2	1,58	9,66	47,33	30+10	0,3	2,37	14,49	71,0
		0,0	0,08	13,0	50,0		0,0	0,08	13,0	50,0

2 – й ЗАВТРАК										
Яблоки	95	0,47	1,42	19,95	90,25	100	0,50	1,50	21,0	95,0

ОБЕД										
Борщ с картофелем	200	3,6	1,47	10,15	79,02	250	4,4	1,80	12,40	96,58
Котлета рубленая из птицы	60	10,80	8,80	6,30	165,10	80	13,20	10,30	9,20	207,10
Пюре картофельное (гарнир)	120	3,84	2,45	16,35	122,73	150	4,80	3,06	20,44	153,09
Овощи	30	0,06	0,51	0,51	2,54	60	0,12	1,02	1,02	4,8
Напиток из плодов шиповника	150	0,21	0,51	0,93	72,92	180	0,25	0,61	1,12	89,02
Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	9,66	47,33	30	0,3	2,37	14,49	71,1

Хлеб ржаной	32	0,38	2,11	10,69	55,68	40	0,48	2,64	13,36	69,60
ПОЛДНИК										
Сырники из творога с повидлом	50+10	6,33	9,3	5,38	116,0	100+20	12,67	18,69	11,4	240,0
Чай с сахаром	150	0,01	0,04	6,99	26,81	180	0,02	0,06	9,99	38,32

День 4 (вторая неделя)

	От 1 года – до 3 лет					От 3 лет – до 7 лет				
НАИМЕНОВАНИЕ ГОТОВОЙ ПИЩИ	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность

ЗАВТРАК

Суп молочный с пшеном	150	4,11	4,35	13,93	110,1	200	5,48	5,80	18,57	146,8
Чай с лимоном	150	0,01	0,07	7,10	28,00	180	0,02	0,12	10,20	40,70
Печенье	20	0,31	0,35	8,92	37,63	40	0,84	0,96	24,33	1025,63

2 – й ЗАВТРАК

Ряженка	150	3,75	4,35	6,30	100,50	180	4,50	5,22	7,56	120,60
---------	-----	------	------	------	--------	-----	------	------	------	--------

ОБЕД

Суп картофельный с клёцками	200	2,69	1,68	9,71	88,81	250	3,36	2,10	12,14	111,24
Тефтеля мясная (2-й вар.) + соус	60	9,04	8,14	10,30	166,35	80	12,53	10,91	13,79	235,91
		1,50	0,42	1,76	19,58		2,25	0,63	2,64	27,75
Каша гречневая	120	4,0	3,66	16,42	116,45	150	5,0	4,58	20,54	145,55
Овощи	30	0,06	0,51	0,51	2,04	60	0,12	1,02	1,02	4,8
Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	21,49	84,06	180	0,16	0,16	23,88	93,4
Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	9,66	47,33	30	0,3	2,37	14,49	71,0

Хлеб ржаной	32	0,38	2,11	10,69	55,68	40	0,48	2,64	13,36	69,60
ПОЛДНИК										
Блинчики со сгущенным молоком (повидлом)	55+10	1,38 0,0	2,59 0,08	18,03 13,0	101,66 50,0	100+20	2,76 0,0	5,18 0,08	36,07 13,0	203,19 50,0
Кофейный напиток с молоком	150	2,00	2,34	10,63	76,93	180	2,41	2,85	14,63	99,44

День 4 (вторая неделя)

НАИМЕНОВАНИЕ ГОТОВОЙ ПИЩИ	От 1 года – до 3 лет					От 3 лет – до 7 лет				
	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность

ЗАВТРАК

Каша манная жидкая	160	3,82	2,40	21,04	128	210	3,89	3,18	26,38	153
Чай с лимоном	150	0,01	0,07	7,10	28,00	180	0,02	0,12	10,20	40,7
Бутерброд с сыром	30+5+16	0,2	1,58	9,66	47,33	40+5+16	0,3	2,37	14,49	71,0
Хлеб ржаной	32	0,38	2,11	10,69	55,68	40	0,48	2,64	13,36	69,6

2 – й ЗАВТРАК

Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	23,88	100	0,40	0,40	9,80	44,0
--------	----	------	------	------	-------	-----	------	------	------	------

ОБЕД

Суп картофельный с гречкой	200	2,18	1,58	1,66	72,6	250	2,73	1,97	14,58	90,75
Тушеная капуста с мясом птицы	150	3,79	2,13	2,16	81,81	215	5,56	3,13	4,38	120
Овощи	30	0,06	0,51	0,51	2,04	60	0,12	1,02	1,02	4,8
Кисель из сока натурального	150	0,05	0,51	27,18	106,8	180	0,06	0,57	30,20	131,30
Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	9,66	47,33	30	0,30	2,37	14,49	71,00
Хлеб ржаной	32	0,38	2,11	10,69	55,68	40	0,48	2,64	13,36	69,60

ПОЛДНИК										
Яйцо варёное	1 шт.	4,6	5,0	0,28	63,0	1 шт.	4,6	5,05	0,28	63,0
Икра овощная	30	2,66	0,57	2,31	35,7	60	5,34	1,14	4,62	71,4
Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	9,66	47,33	30	0,3	2,37	14,49	71,0
Чай с сахаром	150	0,01	0,04	6,99	26,81	180	0,02	0,06	9,99	38,32

День 5 (вторая неделя)

НАИМЕНОВАНИЕ ГОТОВОЙ ПИЩИ	От 1 года – до 3 лет					От 3 лет – до 7 лет				
	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность	Выход порции (грамм)	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность

ЗАВТРАК

Суп молочный рисовый	150	3,81	3,61	12,62	99,3	200	5,08	4,82	16,83	132,4
Чай с лимоном	150	0,01	0,07	7,10	28,00	180	0,02	0,12	10,20	40,70
Печенье	20	0,31	0,35	8,92	37,63	40	0,84	0,96	24,33	102,63

2 – й ЗАВТРАК

Сок	150	0	0,75	15,15	64,00	180	0	0,90	18,18	76,00
-----	-----	---	------	-------	-------	-----	---	------	-------	-------

ОБЕД

Борщ со свежей капустой и картофелем	200	3,93	145,0	10,19	61,5	250	4,91	182,0	12,74	82,0
Жаркое по - домашнему	170	3,98	5,63	11	170,45	220	5,30	7,50	14,66	227,27
Овощи	30	0,06	0,51	0,51	2,04	60	0,12	1,02	1,02	4,8

