

Утверждаю

И.о.заведующего

МБДОУ «Детский сад №2 «Ивушка»


Н.Н. Николаенко

« 07 » 05 20 26 г.

приказ № 95 от « 07 » 05 20 26 г.



Основное (организованное) меню МБДОУ «Детский сад №2 «Ивушка»

(сезон лето-осень)

**Десятидневное цикличное
меню для детей в возрасте 3 года-7 лет
с 10,5 часовым пребыванием
в детском саду**

Утверждаю

И.о.заведующего МБДОУ «Детский сад №2

«Ивушка»

Н.Н.Николаенко

Приказ № 95 от 07.05.2026г.



ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	4,99	8,77	34,65	238,09	181
	Хлеб с повидлом	45	2,4	0,45	24,3	111	2
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого завтрак:			10,06	11,56	73,26	438,09	
II завтрак	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого II завтрак:			1,5	0,5	21	95	
Обед	Салат из свежей белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	Суп с крупой перловой	200	2	2,23	13,6	82,6	80
	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,24	24,55	152,4	314
	Фрикадельки из птицы	85	12,1	9,3	7,7	163	308
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого обед:			21,31	19,19	86,27	604,34	
Полдник	Помидоры свежие	60	0,78	-	2,94	15,6	-
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого полдник:			9,94	13,68	24,1	259,6	
Итого за первый день			42,81	44,93	204,63	1397,03	

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	135	7,53	8,73	21,44	178,2	206
	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,6	4,2	4,2	58,2	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого завтрак:			13,35	15,64	54,49	397,9	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
	Печенье	50	3,4	9,25	32,7	225,5	-
Итого II завтрак:			4,15	9,25	47,85	289,49	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44,52	15
	Суп с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	81
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	321
	Тефтели рыбные тушеные	100	12,68	5,26	13,33	151,25	261
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого обед:			25,21	18,76	95,04	651,36	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	9,53	6,26	33,34	230,85	458
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого полдник:			12,2	8,6	47,65	319,85	
Итого за второй день			54,91	52,25	245,03	1658,6	

ДЕНЬ 3 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,96	5,4	17,08	141,6	94
	Хлеб с повидлом	45	2,4	0,45	24,3	111	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого завтрак:			12,03	9,04	57,2	359,6	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Огурцы свежие	60	0,78	-	2,94	15,6	-
	Щи зеленые	200	2,15	5,24	7,23	84,8	68
	Плов из птицы	210	20,30	17	35,69	377	304
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Кисель из сока	180	0,51	0,05	27,18	111,2	382
Итого обед:			29,14	23,12	103,3	740,45	
Полдник	Помидоры свежие	60	0,78	-	2,94	15,6	-
	Пицца детская	50	8,03	6,69	13,97	148	465
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого полдник:			8,87	6,71	26,9	203,6	
Итого за третий день			50,44	39,27	197,2	1347,65	

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	180	6,26	9,41	33,6	245,14	182
	Хлеб с повидлом	45	2,4	0,45	24,3	111	2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого завтрак:			8,72	9,88	67,89	396,14	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
Итого II завтрак:			0,75	-	15,15	63,99	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	14
	Суп с рисом	200	1,57	2,19	11,66	72,6	80
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	321
	Печень тушеная в соусе	165	21,13	14,89	7,34	272,25	261
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого обед:			31,58	26,51	91,6	757,5	
Полдник	Пудинг из творога с молочным соусом	130	15,14	10,76	24,33	255	235
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого полдник:			15,26	10,78	34,53	296	
Итого за четвертый день			56,31	47,17	209,17	1513,63	

ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	180	4,37	9,18	28,64	215,14	182
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого завтрак:			9,59	11,89	57,49	376,64	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Огурцы свежие	60	0,78	-	2,94	15,6	-
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82	57
	Рыба запеченная с картофелем	125	8,92	7,96	11,29	140,93	250
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого обед:			16,55	12,68	77,26	480,33	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	460
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого полдник:			8,76	11,07	35,07	275	
Итого за пятый день			35,3	36,04	179,62	1175,97	

ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	180	6,7	10,99	29,37	244,28	182
	Хлеб с повидлом	45	2,4	0,45	24,3	111	2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого завтрак:			9,16	11,46	63,66	395,28	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свежей белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	Суп с фасолью	200	4,09	4,2	12,91	106,6	81
	Макаронные изделия отварные	150	4,51	4,41	26,44	168,45	205
	Биточки рубленые из птицы	110	12,21	11,38	8,09	184	306
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого обед:			26,39	23,71	102,35	735,89	
Полдник	Запеканка из творога	80	10,32	7,05	10,68	147,2	237
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого полдник:			12,99	9,39	24,99	236,2	
Итого за шестой день			48,94	44,96	200,8	1411,37	

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5	20,52	145,5	314
	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,6	4,2	4,2	58,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого завтрак:			9,6	11,81	48,74	341,7	
II завтрак	Йогурт с наполнителем	100	2,9	2,5	14,3	91	-
	Печенье	20	8	8	73	80	-
Итого II завтрак:			10,9	10,5	87,3	171	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44,52	15
	Суп с рисом	200	1,57	2,19	11,66	72,6	80
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	321
	Шницель рыбный натуральный	95	13,59	4,41	9,23	130,5	258
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого обед:			21,59	15,71	78,4	542,31	
Полдник	Огурцы свежие	60	0,78	-	2,94	15,6	-
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого полдник:			8,29	4,92	27,7	189,1	
Итого за седьмой день			50,38	42,94	242,14	1244,11	

ДЕНЬ 8 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	180	6,26	9,41	33,6	245,14	182
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-
	Сыр «Российский»	20	4,64	5,89	-	72	7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого завтрак:			13,72	15,67	60,49	439,39	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	14
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,53	81,8	86
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	19,73	15,04	13,65	269	274
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого обед:			27,57	23,6	78,85	640,06	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	454
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого полдник:			6,17	6,09	49,08	276	
Итого за восьмой день			47,86	45,76	198,22	1399,45	

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	4,32	5,7	30,86	192,49	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого завтрак:			10,36	9,19	61,17	369,99	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
Итого II завтрак:			0,75	-	15,15	63,99	
Обед	Помидоры свежие	60	0,78	-	2,94	15,6	-
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82	57
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	117,25	321
	Биточки рыбные запеченные	95	11,97	4,23	8,62	120,37	255
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	382
Итого обед:			22,78	13,78	97,21	586,56	
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	100	14,12	10,34	14,58	207	230
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого полдник:			14,18	10,36	24,57	247	
Итого за девятый день			48,07	33,33	198,1	1267,54	

ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	180	4,37	9,18	28,64	215,14	182
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого завтрак:			7,19	9,55	55,53	337,39	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Огурцы свежие	60	0,78	-	2,94	15,6	-
	Суп с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	81
	Рагу овощное	150	2,8	6,41	14,99	128,85	344
	Котлета рубленая из птицы	85	15,64	3,89	13,46	151	305
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого обед:			29,01	15,31	97,28	645,05	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	473
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	401
Итого полдник:			9,12	7,56	34,49	243	
Итого за десятый день			45,72	32,82	197,1	1269,44	
Итого за период			420,74	439,47	2012,01	13584,79	
Среднее значение			42,0	43,9	201,2	1358,4	