

Утверждаю

И.о.заведующего

МБДОУ «Детский сад №2 «Ивушка»

Н.Н.Николаенко

«22» 05 2025 г.

приказ от «22» 05 2025 г. № 101



Основное (организованное) меню
МБДОУ «Детский сад №2 «Ивушка»
(сезон лето-осень)

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

Утверждаю
И.о.заведующего МБДОУ «Детский сад №2
«Ивушка»
Н.Н.Николаенко
Приказ № 104 от «22» 05 2025 г.



ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепту ры
			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
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого завтрак:			11,03	8,19	55,69	341,6	
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 капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	Суп с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	81
	Плов из птицы	210	20,30	17	35,69	377	304
	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:			27,9	24,63	89,16	691,14	
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			50,37	47	189,95	1387,34	

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 крупой перловой	200	2	2,23	13,6	82,6	80
	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:			22,82	16,78	95,59	626,16	
Полдник	Сырники из творога	80	14,95	10,13	9,12	187	231
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого полдник:			17,62	12,47	23,43	276	
Итого за второй день			57,94	54,14	221,36	1589,55	

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 крупой перловой	200	2	2,23	13,6	82,6	80
	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:			22,82	16,78	95,59	626,16	
Полдник	Сырники из творога	80	14,95	10,13	9,12	187	231
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого полдник:			17,62	12,47	23,43	276	
Итого за второй день			57,94	54,14	221,36	1589,55	

ДЕНЬ 3 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	200	7,59	5,91	38,63	238	175
	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:			13,66	9,55	78,75	456	
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
	Щи зеленые	200	2,15	5,24	7,23	84,8	68
	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 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:			24,83	23,37	99,75	710,71	
Полдник	Огурцы 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			47,76	40,03	215,2	1414,31	

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148	94
	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:			8,38	6,4	52,21	299	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
Итого II завтрак:			0,75	-	15,15	63,99	
Обед	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,6	4,2	4,2	58,2	-
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82	57
	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:			31,39	28,73	91,5	777,64	
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			55,78	45,91	193,39	1436,63	

ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5,79	5,4	18,57	146	94
	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:			11,01	8,11	47,42	307,5	
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 рисом	200	1,57	2,19	11,66	72,6	80
	Рыба запеченная с картофелем	120	8,1	5,56	8,24	96	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:			15,85	8,55	75,68	426	
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			36,02	28,13	167,97	1052,5	

ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,56	5,16	18,35	142	94
	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:			10,63	7,95	56,96	342	
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 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
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,35	3,97	30,45	351
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого полдник:			11,02	8,42	24,85	218,65	
Итого за шестой день			49,54	40,58	205,16	1391,54	

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
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Сыр «Российский»	20	4,64	5,89	-	72	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого завтрак:			13,64	13,5	44,54	355,5	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
	Зефир	25	0,12	0,02	20,25	82,5	-
Итого II завтрак:			0,87	0,02	35,4	146,49	
Обед	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,6	4,2	4,2	58,2	-
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82	57
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	321
	Котлета рыбная любительская	95	12,31	4,16	9,77	126	256
	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:			20,2	17,7	79,44	560,89	
Полдник	Помидоры 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			43	36,14	187,08	1251,98	

ДЕНЬ 8 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5,79	5,4	18,57	146	94
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого завтрак:			11,22	8,09	49,78	317,25	
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 и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44,52	15
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,53	81,8	86
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,83	2,62	18,51	140,86	302
	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:			18,59	11,16	83,11	508,98	
Полдник	Оладьи со сметаной	95	9	6,18	9,16	106,6	449
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого полдник:			9,12	6,2	19,36	147,6	
Итого за восьмой день			39,33	25,85	162,05	1017,83	

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148	94
	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:			8,38	6,4	52,21	299	
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	-
	Суп с крупой перловой	200	2	2,23	13,6	82,6	80
	Картофельное пюре	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:			23,33	12,09	100,62	587,16	
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	100	14,12	10,34	14,58	207	230
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого полдник:			16,79	12,68	28,89	296	
Итого за девятый день			49,25	31,17	196,87	1246,15	

ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	4,81	5,07	16,83	132,4	94
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого завтрак:			11,24	8,61	49,55	321,65	
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			49,77	31,88	191,12	1253,7	
Итого за период			428,76	410,83	1930,15	13241,53	
Среднее значение			42,8	41	193	1324,1	