Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 1 «Аленушка»
О.Ю.Веремьева
Приказ от 31.05.2024 № 48-ол

Перспективное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад №1 «Аленушка»

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием	Наименование	Bec	Пищ	евые веі	цества	Энергетическая	№ рецептуры
пищи	блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность	
Неделя 1	•		-	•	•	•	•
День 1							
Завтрак	Каша молочная	200	4,91	6	28,41	187	185
-	жидкая из						
	овсяной крупы						
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с	50	2,26	3,57	25,05	141,8	2
	повидлом						
И	того за завтрак		7,23	9,59	63,45	368,8	
	•						
II завтрак	Сок	150	0,75	_	15,15	64	399
	ого за II завтрак	130	0,75	_	15,15	64	377
<u> </u>	ого за 11 завграк		0,73		13,13	0+	
			T	1	T		
Обед	Суп	200	1,58	2,19	11,66	72,6	80
	картофельный с						
	гречневой						
	крупой						
	Рыба, тушенная	105	10,4	5,97	2,88	106,3	247
	с овощами						
	Пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	231
	картофельное						
	Салат из	60	0,85	3,04	5,41	52,44	20
	белокочанной						
	капусты						
	Хлеб	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	пшеничный						
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из	180	0,4	0,02	24,99	101,7	372
	сушеных						
	фруктов						
	Итого за обед		21,5	16,85	98,9	632,44	
TT		0.5	17.67	10.00	10.00	220.4	221
Полдник	Сырники из	95	17,67	12,03	10,22	220,4	231
	творога	20	0.42	1.4=	1.7.	22.22	27.1
	Соус сметанный	30	0,42	1,47	1,76	22,23	354
	Кофейный	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	напиток с						
	молоком	25	1.10	1.50	1607	110.75	
	Кондитерские	25	1,18	4,63	16,35	112,75	
**	изделия		22.12	21.54	40.00	446.20	
И	того за полдник		22,12	21,54	42,69	446,38	
						'	1
T	Ітого за 1й день		51,6	47,98	220,19	1 511,62	
	пого за ти депь		51,0	17,70	220,17	1 311,02	

Прием	Наименование	Bec	Пищ	евые веі	цества	Энергетическая	№ рецептуры
пищи	блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша жидкая	200	3,18	3,89	26,38	153	185
	молочная из						
	манной крупы						
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	пшеничный						
	Сыр порциями	11	2,86	2,64	-	35,2	7
V	Ітого за завтрак		8,5	7	51,52	302,6	
II завтрак	Свежие фрукты	120	0,48	0,48	12,48	54	
	ого за II завтрак		0,48	0,48	12,48	54	
	<u> </u>		٥,.٥	3,.3	12,10		
Обед	Суп-лапша	200	1,77	4	9,54	81,8	86
	домашняя						
	Плов из птицы	190	18,9	15,95	33,45	352,5	304
	Салат из свежих	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	помидоров с						
	луком						
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из	180	0,4	0,02	24,99	101,7	372
	сушеных						
	фруктов						
	Итого за обед		24,56	24,06	89,18	671,21	
π	α×	40	5.00	4.60	0.20	(2)	212
Полдник	Яйца вареные	40 60	5,08 0,54	4,60 2,82	0,28 3,55	63	213 53
	Икра кабачковая Хлеб	30			15,15	41,76 74,4	33
	пшеничный	30	2,4	0,45	13,13	/4,4	
		25	1,18	4,63	16,35	112,75	-
	Кондитерские	23	1,10	4,03	10,33	112,73	
	изделия						
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	1		ĺ		ĺ		
И	 Того за полдник		9,26	12,52	45,32	331,91	
			I	l	<u> </u>	1	
т	Итого за 2й день		42,8	44,06	198,5	1 359,72	1
1	ттого за 4и день		42,0	44,00	170,3	1 337,14	

Прием	Наименование	Bec	Пищ	евые ве	щества	Энергетическая	№ рецептуры	
пищи	блюда	блюда	Б	Ж	y	ценность		
Неделя 1								
День 3	T 70	• • • •	1	1.00	2125	T 40=	107	
Завтрак	Каша жидкая	200	4,59	4,90	31,26	187	185	
	ви квичоски							
	пшенной							
	крупы Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392	
	Бутерброд с	50	2,26	3,57	25,05	141,8	2	
	повидлом	30	2,20	3,37	25,05	111,0	_	
И	того за завтрак		6,91	8,49	66,3	368,8		
	Toro su subipuit		0,71	3,.,	00,0	200,0		
ІІ завтрак	Свежие фрукты	120	0,48	0,48	12,48	54		
	ого за Изавтрак		0,48	0,48	12,48	54		
	•							
Обед	Суп	200	1,68	2,69	9,71	69,8	85	
	картофельный							
	с клёцками							
	Биточки	85	11,92	8,80	11,64	173	282	
	рубленные	1.70	4	4.0.5	20.04	1.1.5	21.4	
	Каша вязкая из	150	4,67	4,86	20,94	146	314	
	гречневой							
	крупы	60	0.49	0.06	1.00	0.4		
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,98	8,4		
	порционные Хлеб	30	2,4	0,45	15,15	74,4		
	пшеничный	30	2,4	0,43	13,13	74,4		
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75		
	Компот из	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372	
	свежих		, , , ,	, , , ,	,	27,0		
	фруктов							
	Итого за обед		24,1	17,38	99,28	647,19		
					l .			
П	IC	(2)	4.46	0.27	25.11	222.1	460	
Полдник	Крендель	63	4,46	8,27	35,11	233,1	460	
	сахарный Ряженка	180	5 22	4,50	7.56	92	401	
IA.	гяженка гого за полдник	100	5,22 9,68	12,77	7,56 42,67	325,1	401	
И	того за полдник		7,00	14,//	74,07	323,1		
Итого	за 3й день		41,17	39,12	220,73	1 395,09		
			, _ ,	22,12		1 2,2,0,		

Прием	Наименование	Bec	Пище	вые вец	цества	Энергетическая	No
пищи	блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность	рецептуры
Неделя 1			•	•	•		
День 4							
Завтрак	Омлет	86	7,58	14,61	1,45	168	215
	натуральный						
	Салат из	43	1,28	2,23	2,69	35,95	10
	горошка						
	зеленого						
	Бутерброд с	50	2,26	3,57	25,05	141,8	2
	повидлом						
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
И	Ітого за завтрак		11,18	20,43	39,18	385,75	
II завтрак	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
Ит	ого за II завтрак		0,75	-	15,15	64	
	•			•			
Обед	Cym	200	2.14	2 24	13,71	83,6	80
Ооед	Суп	200	2,14	2,24	13,/1	83,0	80
	картофельный с пшеничной						
	крупой						
	Жаркое по-	175	20,80	5,33	18,50	205	276
	домашнему	175	20,60	3,33	10,50	203	270
	Салат из	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	свежих	00	0,00	3,71	2,63	47,40	14
	помидоров с						
	луком						
	Хлеб	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	пшеничный	30	2,1	0,15	13,13	7 1, 1	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	свежих	100	0,1	0,1	21,15	07,01	3,2
	фруктов						
	Итого за обед		28,98	12,25	90,05	586,05	
	• •		•		•		
Полдник	Пудинг из	90	13,62	9,68	21,91	307	235
шынк	творога	70	13,02	7,00	21,71	307	233
	Coyc	30	0,42	1,47	1,76	22,23	354
	сметанный	50	0,72	1,7/	1,70	22,23	33 -1
	Какао с	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	молоком	100	3,07	3,17	13,02	107	571
	Кондитерские	25	1,18	4,63	16,35	112,75	
	изделия		1,10	.,55	10,55	112,70	
И	того за полдник		18,89	18,97	55,84	548,98	
	, ,		,		ĺ	,	
Y	Ітого за 4й день		59,05	51,65	200,22	1 584,78	
	· ·		<u>'</u>	<u> </u>	<u> </u>	<u>'</u>	

Прием	Наименование	Bec	Пиш	евые веш	ества	Энергетичес	No
пищи	блюда	блюда	Б	Ж	У	кая ценность	рецептуры
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша жидкая	200	6,21	5,28	32,79	203	185
	молочная из						
	гречневой						
	крупы						
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	пшеничный						
	Сыр порциями	12	3,12	2,88	-	38,4	7
V	Ітого за завтрак		11,79	8,63	57,93	355,8	
II завтрак	Свежие фрукты	120	0,48	0,48	12,48	54	
	ого за II завтрак		0,48	0,48	12,48	54	
	010 0W <u>21</u> 0W21 pwi					<u> </u>	
		T		1	1	1	
Обед	Борщ с	200	1,63	4	11,29	87,8	58
	картофелем						
	Гуляш из	108	19,28	15,51	4,95	236,25	277
	отварного мяса						
	Каша рисовая	150	2,56	4,17	26,58	154,05	314
	вязкая						
	Салат из свежих	52	0,39	3,17	1,23	33,12	13
	огурцов				10.00		
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Хлеб	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	пшеничный	100	0.1.1	0.1.1	21.10	0= 04	2=4
	Компот из	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	свежих фруктов		20.21	25.02	00.04	54.04	
	Итого за обед		29,21	27,82	99,06	761,21	
Полдник	Пирожки	55	3,05	1,24	29,45	140,98	454
	печеные с		-,00	- ,- .	,	- : 3,2 3	
	повидлом						
	Йогурт	180	5,22	4,50	7,20	90	401
И	Того за полдник		8,27	5,74	36,65	230,98	<u> </u>
	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		- ,— ·	1 - 3	,		
	T #U		40.77	10.67	206.12	1 401 00	
	Итого за 5й день		49,75	42,67	206,12	1 401,99	

Прием	Наименование	Bec	Пищ	евые ве	щества	Энергетическая	№ рецептуры
пищи	блюда	блюда	Б	Ж	y	ценность	
Неделя 2			•		•		•
День 6							
Завтрак	Каша жидкая	200	2,17	3,89	27,45	154	185
	молочная из						
	рисовой крупы						
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с	50	2,26	3,57	25,05	141,8	2
T.T.	повидлом		4.40	7.40	62.40	225.0	
И	того за завтрак		4,49	7,48	62,49	335,8	
II завтрак	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
Ито	ого за Изавтрак		0,75	-	15,15	64	
Обед	Суп	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
Обед	картофельный с	200	2,13	2,21	13,71	05,0	02
	макаронными						
	изделиями						
	Котлеты или	115	14,58	4,69	10,2	141,83	255
	биточки рыбные		- 1,5 5	1,02			
	запеченные						
	Картофель,	150	3,22	9,36	23,29	190	133
	тушенный в						
	coyce						
	Салат из	43	1,28	2,23	2,69	35,95	10
	горошка						
	зеленого						
	консервированн						
	ОГО	20	2.4	0.45	15.15	7.4.4	
	Хлеб	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	пшеничный	27.5	2.01	0,38	18,37	87,75	
	Хлеб ржаной Компот из	37,5 180	2,81 0,4	0,38	24,99	101,7	372
	сушеных	100	0,4	0,02	∠ 4 ,33	101,/	312
	фруктов						
	Итого за обед	1	26,84	19,4	108,4	715,43	
				<u> </u>	1 7 -	<u> </u>	1
		4.5		40.5=	4		200
Полдник	Вареники	115	15,76	13,95	16,29	254,76	230
	ленивые	100	2.07	2.41	1400	0.1	205
	Кофейный	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	напиток с						
	МОЛОКОМ Уондитерские	25	1,18	1.62	16.25	112.75	
	Кондитерские	25	1,10	4,63	16,35	112,75	
T/A	изделия гого за полдник		19,79	20,99	47	458,51	
<u> </u>	того за полдник		17,17	40,77	+/	+50,51	
И	того за бй день		51,87	47,87	233,04	1 573,74	
					,	<u>, </u>	

Прием	Наименование блюда	Bec	Пище	евые веп	цества	Энергетическа	№ рецептуры
пищи		блюд а	Б	Ж	У	я ценность	
Неделя 2				<u> </u>	<u> </u>		
День 7							
Завтрак	Каша молочная	200	4,91	6	28,41	187	185
	жидкая из						
	овсяной крупы						
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	пшеничный						
	Сыр порциями	11	2,86	2,64	_	35,2	7
И	Того за завтрак	I	10,23	9,11	53,55	336,6	
			,			,	1
II завтрак	Свежие фрукты	120	0,48	0,48	12,48	54	
	ого за Изавтрак	120	0,48	0,48	12,48	54	
711	ото за назавтрак		0,10	0,10	12,10	31	
Обед	Суп	200	4,48	2,42	12,54	89,8	84
ООСД	картофельный с	200	1,10	2, .2	12,0	0,0	
	рыбными						
	фрикадельками						
	Гуляш из	108	19,28	15,51	4,95	236,25	277
	отварного мяса	100	17,20	13,31	7,73	230,23	211
	Каша пшенная	150	4,27	4,86	24,43	125	168
	Вязкая	150	7,27	1,00	24,43	123	100
	Салат из	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	помидоров с	00	0,00	3,71	2,03	47,40	17
	луком						
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Хлеб Уханой	30	2,4	0,38	15,15	74,4	
	пшеничный	30	∠,∓	0,43	13,13	7-,-	
	Компот из	180	0,4	0,02	24,99	101,7	372
	сушеных	100	0,4	0,02	24,33	101,7	312
	фруктов						
	Итого за обед		34,32	27,35	103,26	762,36	
	ттого за оосд		3 .,52	27,55	100,20	7 02,5 0	
Пот	Mezzana	205	10.04	0.49	21.04	250	200
Полдник	Макароны,	205	10,04	9,48	31,04	250	208
	запеченные с						
	мицом	<i>(</i> 0	0.40	0.00	1.00	0.4	
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,98	8,4	
	Кондитерские	25	1,18	4,63	16,35	112,75	
	изделия	100	0.00	0.02	0.00	40	202
**	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
И	того за полдник		11,76	14,19	59,36	411,15	
				T	T	T	
V	Ітого за 7й день		56,79	51,13	228,65	1 564,11	
				1	i	I	I

Прием	Наименование	Bec	Пищ	евые веі	цества	Энергетическая	№ рецептуры
пищи	блюда	блюда	Б	Ж	y	ценность	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша молочная	200	3,38	4,4	29,36	170,5	
	жидкая						
	«Дружба»						
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с	50	2,26	3,57	25,05	141,8	
	повидлом						
И	Гтого за завтрак		5,7	7,99	64,4	352,3	
II завтрак	Сок	150	0,75	_	15,15	64	399
	ого за II завтрак		0,75	-	15,15	64	
	•		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	•			
Обед	Суп из овощей	200	2,84	3,06	6,72	85,4	77
ООСД	Биточки	85	11,92	8,80	11,64	173	282
	рубленные			,,,,,	,-		
	Каша	150	4,08	4,08	25,05	153	168
	пшеничная		,	, , , ,	- ,		
	вязкая						
	Салат из	43	0,54	0,04	4,99	22,49	41
	моркови		,		ŕ	,	
	Хлеб	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	пшеничный					·	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	свежих						
	фруктов						
	Итого за обед		24,73	16,95	103,41	683,88	
Полдник	Булочка	50	3,9	3,06	26,93	151	473
	«Веснушка»						
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	401
И	того за полдник		9,12	7,56	34,49	243	
			•	•	-		
	Ітого за 8й день		40,3	32,5	217,45	1 343,18	
¥.	того за он депь		70,5	54,5	211, T J	1 575,10	

Прием	Наименование	Bec	Пищ	евые веі	цества	Энергетическая	№ рецептуры
пищи	блюда	блюда	Б	Ж	y	ценность	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Драчена	95	9,52	8,99	5,64	178,8	228
	Салат из	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	свежих						
	помидоров с						
	луком						
	Бутерброд с	50	2,26	3,57	25,05	141,8	392
	повидлом						
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	
Итого	за завтрак		12,52	16,29	43,51	408,06	
II завтрак	Свежие фрукты	120	0,48	0,48	12,48	54	
	ого за II завтрак		0,48	0,48	12,48	54	
	,10 3m <u>11</u> 3m21 pm.		0,.0	0,10	12,.0		
Обед	Борщ с	200	2,83	4,08	11,62	94,6	63
, ,	фасолью и			ĺ	,	,	
	картофелем						
	Птица,	180	11,76	7,63	21,26	242,14	302
	тушенная в						
	coyce c						
	овощами						
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,98	8,4	
	порционно						
	Хлеб	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	пшеничный						
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	свежих						
	фруктов						
	Итого за обед		20,42	12,74	89,87	595,13	
Полдник	Запеканка из	87	15,45	10,53	15,99	220,98	237
полдник		07	15,45	10,55	13,99	220,96	237
	творога Соус	30	0,42	1,47	1,76	22,23	354
	сметанный	30	0,42	1,4/	1,70	22,23	334
	Какао с	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	МОЛОКОМ	100	3,07	3,17	13,02	107	371
	Кондитерские	25	1,18	4,63	16,35	112,75	
	изделия		1,10	1,03	10,55	112,73	
И,	гого за полдник	<u>I</u>	20,72	19,82	49,92	462,96	
			,, , _	,-2	· - ,- -		
И	того за 9й день		53,66	49,33	195,78	1 466,15	
			- ,	. ,	- , . ~	,	

Прием	Наименование	Bec	Пище	евые ве	щества	Энергетическая	N₂
пищи	блюда	блюда	Б	Ж	y	ценность	рецептуры
Неделя 2							
День 10			1		,	<u> </u>	
Завтрак	Каша молочная	200	3,18	3,89	26,38	153	185
	жидкая из манной						
	крупы						
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	_
	Сыр порциями	12	3,12	2,88	-	38,4	7
]	Итого за завтрак		8,76	7,24	51,52	305,8	
II завтрак	Сок	150	0,75	_	15,15	64	399
	гого за II завтрак		0,75	_	15,15	64	
			- 7		- , -		
	Τ		1		T	T	
Обед	Суп	200	4,4	4,22	13,1	107,8	81
	картофельный с						
	горохом	0.0	0.50	44	4 - 44	•10	201
	Тефтели из	80	9,78	11,66	16,41	210	284
	печени с рисом	1.50	2.06	4.0	20.44	107.05	221
	Пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	321
	картофельное	50	0.20	2.17	1.00	22.10	12
	Салат из свежих	52	0,39	3,17	1,23	33,12	13
	огурцов	20	2.72	0.47	22.92	110	115
	Гренки из	30	3,73	0,47	22,82	110	115
	пшеничного хлеба						
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из свежих	180	0,14	0,38	21,49	87,84	372
	фруктов	100	0,14	0,14	21,49	07,04	312
	Итого за обед		24,31	24,84	113,86	773,76	
	птого за обед		27,31	27,07	113,00	773,70	
Полдник	Булочка	60	4,38	7,51	32,35	214,8	469
11001/411111	домашняя		.,	,,01	02,00	21.,0	.09
	Йогурт	180	5,22	4,50	7,2	90	401
<u> </u>	Ітого за полдник		9,6	12,01	39,55	304,8	
			,	,	,	,	
V	43,42	44,09	220,08	1 448,36			
	Ітого за 10й день					•	
Ит	гого за весь период		490,41	450,4	2 140,76	14 648,74	
	-		40.041	45.04	2141	1 464 00	
Средн	ее значение за пери	од	49,041	45,04	214,1	1 464,88	
			•				