

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ

«ДС «Вишенка» пгт. Почтовое

Г.А. Аблямитова Г.А. Аблямитова



УТВЕРЖДАЮ

ИП Каблова

В.П. Каблова

В.П. Каблова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД "ВИШЕНКА" ПГТ. ПОЧТОВОЕ

(3-7 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная манная	200	8,87	12,68	34,34	287,98	181
Бутерброд с сыром	50	7,15	8,02	19,39	178,00	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Итого за завтрак:	430	18,87	23,11	68,09	556,98	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	338
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Овоши по-сезону /порционно/	30	0,42	1,52	2,71	26,22	70
Суп картофельный	180	4,39	4,22	13,26	107,80	77
Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99	317
Котлеты мясные с соусом томатным	80	8,15	9,07	9,85	154,00	282/349
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	650	21,83	19,06	98,33	668,31	
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие	70	3,19	1,20	25,30	125,00	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за полдник:	250	3,25	1,22	35,29	165,00	
ИТОГО за весь день:	1430	44,36	43,79	211,51	1434,29	

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная пшениная	200	7,33	11,44	36,17	278,21	182
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	415	9,84	19,01	60,78	454,21	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	338
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	180	1,77	4,05	9,58	81,80	86
Салат из овощей по — сезону	30	0,37	0,03	3,48	15,69	34
Картофельное пюре	130	2,66	4,16	17,71	118,95	321
Рыба, тушенная с овощами	80	9,91	5,69	2,75	101,25	247
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	650	18,80	14,27	83,12	551,99	
ПОЛДНИК						
Омлет натуральный маслом сливочным	65	5,73	11,04	1,10	127,00	215
Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,34	36,00	ПП
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за полдник:	305	8,79	14,03	37,58	301,80	
ИТОГО за весь день	1470	37,83	47,71	191,28	1352,00	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная гречневая	200	5,96	10,46	31,61	245,02	183
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого за завтрак:	415	12,08	21,20	62,05	488,02	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00	399
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00	
ОБЕД						
Салат из овощей по- сезону	30	0,74	0,06	6,89	49,02	41
Суп с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	15,12	12,76	26,76	282,00	304
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	590	21,88	15,20	95,59	640,74	
ПОЛДНИК						
Пицца	50	8,03	6,69	13,97	148,00	465
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за полдник:	230	8,15	6,71	24,17	189,00	
ИТОГО за весь день:	1415	43,02	43,12	203,95	1412,76	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макароны отварные с сыром	160	8,98	9,67	21,95	210,73	206
Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	27,56	156,00	2
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	395	11,55	13,62	59,50	406,73	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	338
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Суп из овощей	180	8,64	6,95	11,42	124,88	99
Рис отварной	130	2,34	5,27	13,73	111,67	315
Рыба, запеченная с морковью	100	12,44	9,24	12,58	183,00	282
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	640	27,50	21,80	87,33	653,85	
ПОЛДНИК						
Выпечка собственного производства	70	4,05	1,64	40,29	191,80	454
Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	382
Итого за полдник:	250	4,56	1,69	67,48	303,04	
ИТОГО за весь день:	1385	44,01	37,51	224,10	1407,62	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

5 день

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная пшеничная	200	5,75	5,21	18,84	145,20	182
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Итого за завтрак:	415	11,05	15,17	47,82	372,20	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Салат из овощей по- сезону	30	0,56	0,05	1,75	10,00	70
Суп картофельный с крупой	180	1,63	4,00	9,76	80,00	101
Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным	80	12,64	13,14	13,46	223,00	305
Картофельное пюре	130	3,16	4,66	31,79	181,74	321
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24	372
Итого за обед:	650	21,90	22,30	106,42	729,58	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	3,75	4,90	37,20	183,50	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за полдник:	250	3,81	4,92	47,19	223,50	
ИТОГО за день:	1415	37,16	42,79	211,23	1369,28	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,20	13,69	110,70	182
Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	27,56	156,00	2
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	385	7,10	8,15	51,24	306,70	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00	399
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	180	2,15	2,27	13,71	83,8	58
Плов из птицы	180	21,47	19,69	35,69	406,00	304
Овощи по-сезону /порционно/	30	12,44	9,24	12,58	183,00	282
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	620	40,15	31,54	111,58	907,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие	70	2,91	10,69	28,90	223,00	ПП
Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,00	381
Итого за полдник:	250	8,13	15,19	36,46	315,00	
ИТОГО за весь день:	1435	56,28	54,88	221,42	1623,80	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес"	200	7,33	11,44	36,17	278,21	182
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	415	9,84	19,01	60,78	454,21	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
Итого за второй завтрак:	100	1,50	0,50	21,00	95,00	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82
Рагу из овощей	130	2,34	5,27	13,73	111,67	344
Котлеты рубленые из птицы	70	9,49	7,01	16,93	169,04	305
Компот из смеси сухофруктов	180	0,22	0,13	25,05	102,24	372
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Итого за обед:	610	17,67	14,77	92,66	590,97	
Сырники из творога со сгущенным молоком	70	13,02	8,82	7,53	162,40	231
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за полдник:	250	13,08	8,84	17,52	202,40	
ИТОГО за весь день:	1375	42,09	43,12	191,96	1342,59	

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

8 день

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная манная	200	8,87	12,68	34,34	287,98	181
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	415	11,38	20,25	58,95	463,98	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00	399
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	180	1,51	3,68	11,94	96,60	76
Картофельное пюре	130	3,16	4,66	31,79	181,74	321
Шницель рыбный с соусом томатным	80	11,16	12,55	8,95	188,18	235
Салат из овощей по — сезону	30	0,37	0,03	3,48	15,69	34
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	620	20,30	21,26	105,77	716,51	
ПОЛДНИК						
Пицца	60	8,03	6,69	13,97	148,00	465
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за полдник:	240	8,15	6,71	24,17	189,00	
Итого за весь день:	1455	40,73	48,32	214,93	1454,49	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная гречневая	200	5,96	10,46	31,61	245,02	183
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	415	8,47	17,38	56,22	421,02	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	180	3,95	3,79	11,75	97,02	81
Салат из овощей по сезону	30	0,42	1,52	2,71	26,22	20
Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99	317
Котлеты мясные с соусом томатным	80	8,15	9,07	9,85	154,00	282/349
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24	372
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Итого за обед:	650	21,21	18,75	96,88	658,07	
ПОЛДНИК						
Оладьи со сгущенным молоком	70	4,58	7,33	24,75	183,00	449
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400
Итого за полдник:	250	10,06	12,21	33,82	285,00	
ИТОГО за весь день:	1415	40,15	48,74	196,72	1408,09	

неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макароны отварные с сыром	160	8,98	9,67	21,95	210,73	206
Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	27,56	156,00	2
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	395	11,55	13,62	59,50	406,73	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00	399
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	180	1,77	4,05	9,58	81,80	86
Салат из овощей по- сезону	30	0,74	0,06	6,89	49,02	41
Каша вязкая пшеничная	130	3,47	3,68	21,28	132,08	314
Тефтели I вариант	100	8,87	9,83	11,71	171,00	286
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	670	18,94	17,96	99,05	668,20	
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие	70	3,19	1,20	25,30	125,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за полдник:	250	3,25	1,22	35,29	165,00	
ИТОГО за весь день:	1425	34,64	32,80	215,98	1334,93	

Заведующий МБДОУ «ДС

«Вишенка» пгт. Почтовое

Н.А. Кононенко

«22» *Июль* 2025 г.

