

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" Белогорского района  
(возрастная категория: 3-7 лет) на осенне-зимний период

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 07.02.2025



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день	Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	94
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30/5	3,11	1,03	14,84	81,0	0	б/н
	Итого завтрак:		7,99	6,13	41,66	253,40	0,94	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	15,15	64,0	3,0	399
			0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
	Обед							
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70	33
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80
	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	255
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,57	4,63	36,31	217,00	0,00	205
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		26,14	15,64	110,50	687,84	13,00	
	Полдник							
	Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,00	0,00	469
	Кисель витаминизированный	180	0,18	0	165,60	106,56	1,44	б/н
Итого полдник:		3,82	6,26	192,56	285,56	1,44		
Итого за день:		38,70	28,03	359,87	1290,80	18,38		

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 день	Завтрак							
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	215
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30/5	3,11	1,03	14,84	81,0	0	б/н
	Итого завтрак:		10,69	14,51	26,34	278,00	0,18	
	2-й завтрак							
	Фрукты или ягоды свежие (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,00	368
			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	Обед							
	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,88	6,15	45
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Котлеты рубленные из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	305
	Каша "Артек" с маслом	150/5	4,08	4,08	29,94	173,00	0	314
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,00	398
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		27,63	26,78	105,05	772,88	101,47	
	Полдник							
	Запеканка из творога с морковью	130	11,66	10,29	23,78	234,00	0,71	238
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Итого полдник:		11,72	10,31	33,77	274,00	0,74		
Итого за день:		50,44	52,09	174,96	1368,88	112,39		

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
3 день	Завтрак							
	Каша молочная жидкая пшеничная	200	4,59	4,90	31,26	187,00	0	185
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Итого завтрак:		7,76	5,95	56,09	308,00	0,03	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	15,15	64,0	3,0	399
			0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
	Обед							
	Овощи по сезону(огурец соленый)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	1,75	б/н
	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	82
	Котлета с луком	80	11,92	8,64	11,64	173,0	0,00	282
	Каша гречневая вязкая	150/5	4,67	4,86	25,83	166,0	0,00	314
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		24,37	17,35	98,38	648,84	9,90	
	Полдник							
	Сдобные пирожки	50	2,90	3,20	24,05	136,00	0,21	454
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Итого полдник:		8,38	8,08	33,12	238,00	2,67		
Итого за день:		41,26	31,38	202,74	1258,84	15,60		

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
4 день	Завтрак							
	Макаронны отварные с сыром	175/5/20	11,17	10,28	31,78	264	0,140	206
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого завтрак:		14,34	11,33	56,61	385,00	0,17	
	2-й завтрак							
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,00	368
			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	Обед							
	Икра кабачковая (промышленного произ-ва)	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0	ПР
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	1,019	82	8,23	82
	Котлеты рыбные Любительские	80	10,95	3,63	8,69	112,00	3,02	256
	Картофельное пюре	200	4,09	6,4	27,25	183	24,21	321
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		22,09	17,72	74,769	585	35,49	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	40	4,33	2,25	38,72	192,5	0,06	459
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
Итого полдник:		8,00	5,44	54,54	299,50	1,49		
Итого за день:		44,83	34,89	195,72	1313,50	47,15		

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
5-й день	Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30/5/16	6,68	8,45	19,39	180,0	0	3
	Итого завтрак:		12,71	13,95	46,46	361,60	1,05	
	2-й завтрак							
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,00	368
			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	Обед							
	Овощи по сезону (огурец соленый)	50	0,40	0,05	0,85	5,0	1,75	б/н
	Суп -лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40	86
	Птица, тушеная в соусе с овощами	150/40/40	11,94	8,64	20,88	209	9,38	302
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,00	398
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		19,81	14,38	74,80	508,00	101,53	
	Полдник							
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54	0,00	б/н
Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0,00	б/н	
Итого полдник:		10,46	10,05	27,49	242,80	1,17		
Итого за день:		43,38	38,78	158,55	1156,40	113,75		

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
6 день	Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,92	5,93	17,39	148,8	0,91	94
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Итого завтрак:		8,43	13,50	42,03	324,80	0,94	
	2-й завтрак							
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,00	368
			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	34,96	12,98	20
	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	70,00	4,60	85
	Котлеты рыбные Любительские	80	10,95	3,63	8,69	112	3,02	256
	Картофель отварной	150/5	3,05	4,17	24,08	146,00	22	125
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		22,01	14,95	97,74	597,86	42,96	
	Полдник							
	Ватрушка	50	6,58	3,91	20,80	144,30	0,03	458
	Кисель витаминизированный	180	0,18	0,00	165,60	107	1,44	б/н
Итого полдник:		6,76	3,91	186,40	250,86	1,47		
Итого за день:		37,60	32,76	335,97	1217,52	55,37		

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
7 день	Завтрак							
	Каша рассыпчатая рисовая	150/5/5	4,79	4,44	30,88	182,54	0,00	165
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,49	3,93	27,56	156,0	0	2
	Итого завтрак:		7,34	8,39	68,43	378,54	0,13	
	2-й завтрак							
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,00	368
			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	Обед							
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	51,4	11,87	47
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80
	Котлеты рубленные из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	305
	Каша пшеничная вязкая	150/5	4,08	4,08	29,94	173,00	0,00	314
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		24,53	23,94	106,41	741,04	20,69	
	Подник							
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	40	5,46	4,28	37,70	211,4	0	473
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Итого подник:		5,52	4,30	47,69	251,40	0,03		
Итого за день:		37,79	37,03	232,33	1414,98	30,85		

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
8 день	Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого завтрак:		9,14	6,53	41,91	262,60	0,94	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	15,15	64,0	3,0	399
			0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
	Обед							
	Икра кабачковая (промышленного произ-ва)	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0,00	ПР
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	1,019	82	8,23	82
	Котлеты рыбные Любительские	80	10,95	3,63	8,69	112,0	3,02	256
	Макаронные изделия с маслом	150	7,57	4,63	36,31	217,00	0,00	205
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	398
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		26,12	16,18	92,51	658,00	101,25	
	Подник							
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	40	4,33	2,25	38,72	192,5	0,06	459
	Йогурт	180	5,22	4,50	12,20	110	1,26	401
Итого подник:		9,55	6,75	50,92	302,50	1,32		
Итого за день:		45,56	29,46	200,49	1287,10	106,51		

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
9 день	Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	4,56	5,91	26,67	178,00	0,00	168
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого завтрак:		7,73	6,96	51,50	299,00	0,03	
	2-й завтрак							
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368
	Итого:		0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	Обед							
	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,88	6,15	45
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Плов из птицы	130/80	21,47	16,69	36,69	406	1,01	304
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		32,17	26,02	104,66	805,58	12,17	
	Полдник							
	Запеканка из творога	100/15	17,76	12,10	18,38	254,00	0,24	237
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397	
Итого полдник:		21,43	15,29	34,20	361,00	1,67		
Итого за день:		61,73	48,67	200,16	1509,58	23,87		

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
10 день	Завтрак							
	Каша молочная жидкая пшеничная	200	4,59	4,90	31,26	187,00	0	185
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Итого завтрак:		7,76	5,95	56,09	308,00	0,03	
	2-й завтрак							
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368
			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	76
	Котлета с луком	80	11,92	8,64	11,64	173,0	0,00	282
	Каша "Артек" с маслом	150/5	4,08	4,08	29,94	173,00	0	314
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		23,75	21,39	106,61	716,08	27,05	
	Полдник							
Булочка "Веснушка"	70	5,46	4,28	37,70	211,40	0,00	473	
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395	
Итого полдник:		8,31	6,69	52,06	302,40	1,17		
Итого за день:		46,22	34,43	224,56	1370,48	38,25		
Итого:		441,51	367,43	2285,35	13188,08	562,12		