

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида № 44 «Грибочек»
Муниципального образования городской округ Симферополь Республика Крым

УТВЕРЖДЕННО:
Заведующий МБДОУ № 44
Л. Н. Шевякова
Приказ №106 от 30.05.2025

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД Возрастная категория 3-7 лет

День: среда
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша жидкая пшеничная (Артек)	210	4,40	4,06	31,93	182,00	0,000	185
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброт с маслом	45	3,36	4,15	19,31	123,80		1
	Итого	435,00	7,88	8,23	61,44	346,80	2,83	
2 завтрак								
	Флоды и ягоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,690	140
	Итого	100,00	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	
Обед								
	Суп картофельный с клецками	200	2,06	3,10	12,58	86,50	5,700	85
	Плов из птицы	210	22,26	7,73	33,69	301,00	1,010	304
	Салат из свежих овощей	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,460	15
	Кисель	180	0,08	0,00	20,04	80,46	0,070	382,378,383
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,90	46,00	0,000	120,121
	Итого	670,00	26,10	14,73	78,06	556,8	18,24	
Уплотненный полдник								
	Рагу овощное	150	2,85	6,48	13,45	123,38	10,250	342,344
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,030	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,80	47,00	0,000	120,121
	Итого	430	15,59	10,56	42,28	326,38	13,34	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1635,00	49,98	33,93	191,87	1275,30	51,10	

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая овсяная (геркулес)	210	3,79	5,48	23,97	160,00	0,000	185
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом	45	3,36	4,15	19,31	123,80		1
	Итого	435,00	7,27	9,65	53,48	324,80	2,83	
2 завтрак	Сок	180	0,50	0,10	10,10	46,00	2,000	130
	Итого	180,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед								
	Суп мясной с фрикадельками	225	5,61	3,79	15,66	112,25	11,190	843,121
	Рыба запеченная	80	10,91	6,19	7,98	131,00	0,630	254
	Рис отварной	130	3,16	4,56	31,80	181,74	0,000	315
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	0,45	2,35	2,96	34,80	2,760	10
	Компот	180	0,18	0,11	15,68	62,50	36,000	372,94,375
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,90	46,00	0,000	120,121
	Итого	470,00	15,82	13,43	68,32	456,04	50,58	
Уплотненный полдник					54,00			
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99	0,000	204,317
	Икра	60	1,10	7,25	4,46	87,78	4,060	40,53,52
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,170	395,396
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,80	47,00	0,000	120,121
	Итого	390,00	10,25	13,73	51,54	371,77	5,23	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1475,00	33,84	36,91	183,44	1198,61	60,64	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Суп молочныйс крупой (гречка)	200	6,80	8,20	19,00	166,50	0,870	94
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	0,110	3
	Итого	440	13,60	16,67	48,59	387,50	3,81	
2 завтрак								
	Ряженка	180	5,80	5,00	8,00	106,00	1,4	401
	Итого	180,00	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	
Обед								
	Борщ зеленый	200	3,65	5,73	13,17	118,80	24,750	65
	Жаркое по - домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,00	8,970	276,94
	Салат из свежих овощей	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,460	15
	Компот	180	0,18	0,11	15,68	62,50	36,000	372,94,375
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,90	46,00	0,000	120,121
	Итого	680	33,06	17,21	62,55	535,14	81,18	
Уплотненный полдник								
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209,00	1,330	240
	Кондитерские изделия	30	7,61	7,68	47,65	227,30		120
	Молоко кипяченое	180	11,80	6,70	9,90	125,00	1,200	400
	Итого	310	33,02	25,05	72,18	561,30	2,53	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1610,00	85,48	63,93	191,32	1589,94	88,92	

День: четверг
 Неделя: первая
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	210	4,59	4,90	31,26	187,00	0,000	185
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом	45	3,36	4,15	19,31	123,80		1
	Итого	435	8,07	9,07	60,77	351,80	2,83	
2 завтрак	Сок	180	0,50	0,10	10,10	46,00	2,000	130
	Итого	180,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед	Свекольник	250	2,04	5,00	14,10	109,75	8,780	58
	Котлеты из птицы	80	9,70	13,92	7,89	196,00	0,260	307,352
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,150	321
	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	2,44	5,40	41,95	19,460	20
	Компот	180	0,18	0,11	15,68	62,50	36,000	372,94,375
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,90	46,00	0,000	120,121
	Итого	740	16,94	26,49	73,41	593,45	82,65	
Уплотненный полдник								
	Вареники ленивые	135	18,50	16,38	19,13	299,08	0,240	229,23
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	11,24	0,012	354
	Кондитерские изделия	30	7,61	7,68	47,65	227,30		120
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,430	397
	Итого	375	30,20	28,75	84,36	644,62	1,682	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1730,00	55,71	64,41	228,64	1635,87	89,16	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ реп.
			Б	Ж	У		С	
пищи	наименование блюда	порции	вещества (г)			ценность (ккал)		реп.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак	Каша жидкая манная	210	3,18	3,89	26,38	153,00	0,000	185
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом	45	3,36	4,15	19,31	123,80		1
	Итого	435	6,66	8,06	55,89	317,80	2,83	
2 завтрак	Йогурт	180	5,80	5,00	8,00	106,00	1,4	401
	Итого	180,00	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,99	5,11	16,92	121,75	7,530	76
	Пирожок с картофелем и мясом	80	5,20	8,54	12,94	150,00	0,590	458
	Салат из свежих овощей	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,460	15
	Компот	180	0,18	0,11	15,68	62,50	36,000	372,94,375
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,90	46,00	0,000	120,121
	Итого	540	9,07	17,66	57,29	423,09	55,58	
Уплотненный полдник								
	Омлет с сыром	85	6,22	11,57	2,97	141,00	1,030	216
	Икра	60	1,10	7,25	4,46	87,78	4,060	4а,53,52
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,170	395,396
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,80	47,00	0,000	120,121
	Итого	345	11,69	21,39	31,59	366,78	6,26	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500,00	33,22	52,11	152,77	1213,67	66,07	

День: понедельник

Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ реп.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак	Каша жидкая рисовая	210	2,17	3,89	27,45	154,00	0,000	185
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом	45	3,36	4,15	19,31	123,80		1
	Итого	435	5,65	8,06	56,96	318,80	2,83	
2 завтрак								
	Сок	180	0,50	0,10	10,10	46,00	2,000	130
	Итого	180,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед								
	Суп гороховый с сухариками	200	1,70	4,82	6,68	77,00	20,040	226
	Котлеты или биточки рыбные	80	10,64	3,76	7,67	107,00	0,340	255
	Каша вязкая (гречневая)	150	4,58	5,00	20,53	145,50	0,000	314
	Салат из кукурузы (консервированный)	50	1,44	3,10	4,02	49,65	4,650	12
	Компот	180	0,18	0,11	15,68	62,50	36,000	372,94,375
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,90	46,00	0,000	120,121
	Итого	680	19,66	17,01	64,48	487,65	61,03	
Уплотненный полдник								
	Рагу овощное	150	2,85	6,48	13,45	123,38	10,250	342,344
	Яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,000	213
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,030	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,80	47,00	0,000	120,121
	Итого	390	9,51	11,26	33,52	273,38	10,28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1685,00	35,32	36,43	165,06	1125,83	76,14	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ реп.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	210	4,59	4,90	31,26	187,00	0,000	185
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом	45	3,36	4,15	19,31	123,80		1
	Итого	435	8,07	9,07	60,77	351,80	2,83	
2завтрак								
	Плоды и ягоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,690	140
	Итого	150	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	
Обед								
	Бульон с яйцом	250	6,05	3,55	12,90	119,00	11,200	90
	Капуста тушеная с птицей	170	17,80	25,94	16,83	300,90	69,700	248
	Компот	180	0,18	0,11	15,68	62,50	36,000	372,94,375
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,90	46,00	0,000	120,121
	Итого	620	25,15	29,82	55,31	528,4	116,9	
Уплотненный полдник								
	Каша вязкая (Артек)	150	4,00	4,25	24,55	152,40	0,000	314
	Рыба запеченная	80	10,91	6,19	7,98	131,00	0,630	254
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,030	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,80	47,00	0,000	120,121
	Итого	430	16,49	10,62	47,77	370,4	0,66	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1585,00	50,12	49,92	173,94	1295,92	137,08	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ реп.
Прием пищи	наименование блюда		Б	Ж	У		С	
Завтрак	Макаронны запеченные с сыром	205	9,56	8,58	3924,00	272,00	0,040	207
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом	45	3,36	4,15	19,31	123,80		1
	Итого	430	13,04	12,75	3953,51	436,80	2,87	
2завтрак	Ряженка	180	5,80	5,00	8,00	106,00	1,4	401
	Итого	180	5,8	5	8	106	1,4	
Обед	Борщ с фасолью со сметаной	250	4,08	5,80	9,35	132,75	11,850	29
	Котлеты, биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,120	282
	Картофель отварной	150	2,86	4,31	23,01	142,35	21,000	318
	Салат из свежих овощей	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,460	15
	Компот	180	0,18	0,11	15,68	62,50	36,000	372,94,375
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,90	46,00	0,000	120,121
	Итого	740	21,26	23,36	72,35	609,44	80,43	
Уплотненный полдник								
	Ватрушка с творогом	60	4,22	4,81	33,31	193,00	0,010	441
	Каша жидкая ячневая	210	4,59	4,90	31,26	187,00	0,000	185
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,170	395,396
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,80	47,00	0,000	120,121
	Итого	470	13,18	12,28	88,73	518	1,18	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1820	53,28	53,39	4122,59	1670,24	85,88	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,13	7,63	23,75	181,00	0,870	93
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом	45	3,36	4,15	19,31	123,80		1
	Итого	425	10,61	11,80	53,26	345,80	3,70	
2 завтрак	Сок	180	0,50	0,10	10,10	46,00	2,000	130
	Итого	180	0,5	0,1	10,1	46	2	
Обед	Суп картофельный вегетарианский	200	2,34	2,83	16,64	101,25	12,000	78
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,150	322
	Суфле из печени	80	15,50	7,00	5,30	161,60	10,400	321
	Салат из свежих овощей	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,460	15
	Компот	180	0,18	0,11	15,68	62,50	36,000	372,94,375
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,90	46,00	0,000	120,121
	Итого	690	22,78	18,64	69,81	551,44	88,01	
Уплотненный полдник								
	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	253,00	0,240	237
	повидло/сгущеное молоко	30	0,42	1,50	1,76	11,24	0,012	
	Кондитерские изделия	30	7,61	7,68	47,65	227,30		120
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,430	397
	Итого	340	29,24	24,42	82,38	598,54	1,682	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1635,00	63,13	54,96	215,55	1541,78	95,39	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая манная	210	3,18	3,89	26,38	153,00	0,000	185
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	0,110	3
	Итого	450	9,98	12,36	55,97	374,00	2,94	
2 завтрак	Йогурт	180	5,80	5,00	8,00	106,00	1,4	401
	Итого	180	6	5	8	106	1,400	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5,61	3,79	15,66	112,25	11,190	84,124
	Кабачки или перец фаршированный	160	12,38	7,49	12,46	167,00	95,090	299
	Салат из свежих овощей	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,460	15
	Компот	180	0,18	0,11	15,68	62,50	36,000	372,94,375
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,90	46,00	0,000	120,121
	Итого	620	19,87	15,29	55,55	430,59	153,74	
Уплотненный полдник								
	Омлет	85	6,22	11,57	2,97	141,00	1,030	215
	Икра	60	1,10	7,25	4,46	87,78	4,060	4а,53,52
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,030	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,80	47,00	0,000	120,121
	Итого	345	8,90	19,00	27,22	315,78	5,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1595,00	44,55	51,65	146,74	1226,37	163,20	