

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детского сада
МБДОУ Верхнеобливский детский сад «Искорка»
на 2024-2025 учебный год

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность к/кал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	
Первый день											
Завтрак:											
Каша гречневая с маслом, сахаром	130	150	7,8	10,41	8,43	11,70	44,1	58,64	282	376	171
Хлеб пшеничный	20	20	2,74	2,74	0,35	0,35	15	15	75	75	Пр
Сливочное масло	5	5	2,09	2,09	8,5	8,5	2,15	2,15	86,0	86,0	14
Чай с лимоном	150/5	180/5	0,09	0,12	0,02	0,02	16,0	17,1	63,0	68,0	376
2-й завтрак											
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	25,9	29,4	98,0	112,0	389
Итого:	460	540	13,47	16,26	17,31	20,58	103,15	122,29	604	717	
Обед:											
Суп картофельный с вермишелью	150	180	1,85	2,05	2,0	2,22	11,28	12,54	78,48	87,2	112
Фрикадельки мясные	50	70	8,8	12,3	7,8	10,92	5,65	7,91	150	180	325 (2016)
Гарнир сложный: Каша ячневая с маслом и икрой кабачковой	100/5/10	110/5/20	4,99	5,30	7,63	10,84	45,91	73,72	196	269	171, Пр
Хлеб пшеничный	20	30	2,74	4,11	0,35	0,53	15	22,5	75	112	Пр

Хлеб ржаной	15	20	2,2	2,44	0,52	0,61	16,2	17,2	70,1	73,9	Пр
Компот из с/х фруктов	150	180	0,43	0,68	0,03	0,03	21,83	25,7	85,0	103	349
Итого:	530	635	21,32	26,88	18,35	25,15	115,87	157,57	654,58	825,1	
полдник											
Булочка домашняя	50	70	6,12	8,10	6,0	8,0	39,1	54,2	220	303	452
Кисломолочный напиток	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,3	7,56	78,0	94,0	386
Итого:	200	250	10,47	13,32	9,75	12,5	45,4	61,76	298	397	
Всего:	1190	1425	45,26	52,46	45,41	58,26	321,66	341,62	1556,58	1939,1	
Второй день											
Завтрак:											
Каша пшеничная молочная	150	200	6,48	8,64	8,30	11,06	40,73	54,30	261	348	173
Хлеб пшеничный	20	20	2,74	2,74	0,35	0,35	15	15	75	75	Пр
Сыр твердых сортов	8	10	3,6	4,8	5,43	6,72	125	138	120,0	130,0	15
Чай	180	200	0,09	0,12	0,02	0,02	16,0	17,1	63	68	376
Второй завтрак											
Фрукты	95	100	1,50	1,60	0,50	0,55	21,0	22,6	96	98	338
Итого:	453	530	14,41	17,9	14,6	18,7	217,73	247	615	719	
Обед											
Борщ со свежей капустой и картофелем	150	180	1,3	1,44	3,54	3,93	7,87	8,74	74,88	83,2	82
Биточки из мяса птицы	50	70	8,93	11,92	6,74	8,80	8,97	11,64	135	183	268
Гарнир сложный: Макаронны с маслом и свеклой отварной	100/5/10	110/5/20	4,58	5,73	4,83	6,08	25,59	31,98	135	148	203,52
Хлеб пшеничный	20	30	2,74	4,11	0,35	0,53	15	22,5	75	112	Пр
Хлеб ржаной	15	20	2,2	2,44	0,52	0,61	16,2	17,2	70,1	73,9	Пр
Кисель пл/ягодный	150	180	0,7	0,89	0,09	0,1	27,1	30,6	128	139	381
Итого:	500	655	20,45	26,53	16,07	20,05	100,73	122,66	618,98	739,1	
Полдник											
Вареники ленивые с	50/5	70/5	7,43	10,4	5,28	7,39	6,92	9,69	106	148	218

сахаром												
Молоко кипяченое	150	180	6,58	7,52	6,02	6,93	8,58	9,97	98,5	122	419	
Итого:	205	255	14,01	17,92	11,3	14,32	15,5	19,66	204,5	270		
Всего:	1158	1440	48,87	62,35	41,97	53,07	333,69	389,32	1438,48	1728,1		
Третий день												
Завтрак												
Каша манная молочная	130	150	4,65	6,12	8,1	10,72	31,81	42,36	219	294	181	
Хлеб пшеничный	20	20	2,74	2,74	0,35	0,35	15	15	75	75	Пр	
Сливочное масло	5	5	2,09	2,09	8,5	8,5	2,15	2,15	86,0	86,0	14	
Чай	150	180	0,09	0,12	0,02	0,02	16,0	17,1	63	68	376	
Второй завтрак												
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	25,9	29,4	98,0	112,0	389	
Итого:	455	535	10,32	11,97	16,98	19,62	90,86	106,01	541	635		
Обед												
Суп картофельный с бобовыми	180	200	3,95	4,39	3,79	4,22	11,91	13,23	106	118	102	
Жаркое по-домашнему	150	180	20,8	25,5	5,33	7,49	18,5	21,95	225	268	292 (2016)	
Морковь тушёная	20	30	2,06	3,45	3,67	6,13	4,75	6,91	99,8	166	352	
Хлеб пшеничный	20	30	2,74	4,11	0,35	0,53	15	22,5	75	112	Пр	
Хлеб ржаной	15	20	2,2	2,44	0,52	0,61	16,2	17,2	70,1	73,9	Пр	
Компот из с/фруктов	150	180	0,43	0,68	0,03	0,03	21,83	25,7	85,0	103	349	
Итого:	535	640	32,18	40,57	13,69	19,1	88,19	107,49	660,9	840,5		
Полдник												
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	30	50	4,3	6,0	6,88	10,7	15,9	23,7	102,0	143,0	Пр	
Какао с молоком	180	200	3,71	4,08	3,22	3,54	15,98	17,57	108	127	382	
ИТОГО:	210	250	8,01	10,08	10,1	14,24	31,88	41,27	210	270		
Всего:	1200	1425	50,51	62,62	40,77	57,96	210,93	254,77	1411,9	1745,5		
Четвертый день												
Завтрак												
Сырники со сметаной	130/15	150/15	20,13	23,23	16,66	19,22	31,83	36,73	358	413	219	

(сгущённым молоком)												
Хлеб пшеничный	20	30	2,74	4,11	0,35	0,53	15	22,5	75	112	Пр	
Сливочное масло	5	5	2,09	2,09	8,5	8,5	2,15	2,15	86,0	86,0	14	
Чай	180	200	0,09	0,12	0,02	0,02	16,0	17,1	63,0	68,0	376	
Второй завтрак												
Фрукты	95	100	1,50	1,60	0,50	0,55	21,0	22,6	96	98	338	
Итого:	445	500	26,55	31,15	26,03	28,82	85,98	101,08	678	777		
Обед												
Рассольник «Ленинградский»	150	180	1,44	1,6	3,66	4,07	8,63	9,58	86	96	96	
Курица тушёная с соусом	50/20	70/20	8,15	10,48	8,17	10,5	2,49	3,2	116	149	290	
Каша пшеничная с маслом	110/5	130/5	6,6	8,3	6,7	8,1	30,2	33,9	190	228	171	
Хлеб пшеничный	20	30	2,74	4,11	0,35	0,53	15	22,5	75	112	Пр	
Хлеб ржаной	15	20	2,2	2,44	0,52	0,61	16,2	17,2	70,1	73,9	Пр	
Кофейный напиток	150	180	2,34	3,02	2,3	2,81	10,63	14,36	78	97	381	
Итого:	530	655	23,47	29,95	21,7	26,62	83,15	100,74	615,1	755,9		
Полдник												
Бутерброд с повидлом (джемом)	30/20	40/30	2,23	3,12	1,49	2,09	22,06	30,88	115	161	2	
Кисломолочный напиток	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	78,0	94,0	386	
Итого:	200	250	6,68	8,34	5,24	6,59	28,36	38,44	193	255		
Всего:	1175	1405	56,7	69,44	52,97	62,03	197,49	240,26	1486,1	1787,9		
Пятый день												
Завтрак												
Каша молочная с овсяными хлопьями «Геркулес»	130	150	6,24	8,31	9,84	13,12	35,71	47,61	257	342	173	
Хлеб пшеничный	20	20	2,74	2,74	0,35	0,35	15	15	75	75	Пр	
Сливочное масло	5	5	2,09	2,09	8,5	8,5	2,15	2,15	86,0	86,0	14	

Чай	150	180	0,09	0,12	0,02	0,02	16,0	17,1	63	68	376
Второй завтрак											
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	25,9	29,4	98,0	112,0	389
Итого:	455	535	11,91	13,35	18,72	22,0	94,76	111,26	579	683	
Обед											
Суп картофельный с пшеничной крупой	150	180	1,42	1,58	1,95	2,17	13,53	15,03	69	77	101
Рыба запечённая	50	70	7,4	10,1	4,8	6,69	5,7	7,98	94,4	132	268(2016)
Гарнир сложный: Картофельное пюре с зеленым горошком (бланш.)	100/10	110/20	5,02	7,90	5,45	7,70	17,18	20,73	144	196	312, Пр
Хлеб пшеничный	20	30	2,74	4,11	0,35	0,53	15	22,5	75	112	Пр
Хлеб ржаной	15	20	2,2	2,44	0,52	0,61	16,2	17,2	70,1	73,9	Пр
Кисель пл/ягодный	150	180	0,7	0,89	0,09	0,1	27,1	30,6	128	139	349
Итого:	495	610	19,48	26,98	13,16	17,81	94,71	114,04	580,5	729,9	
Полдник											
Оладьи со сметаной	50/5	70/5	3,92	5,34	3,84	5,26	25,35	29,89	134	186	401
Молоко кипяченое	150	180	6,58	7,52	6,02	6,93	8,58	9,97	98,5	122	385
Итого:	205	255	17,2	20,9	16,06	19,99	68,46	94,11	376,5	586	
Всего:	1155	1400	48,59	61,23	47,94	59,8	251,93	319,41	1536	1998,9	
Шестой день											
Завтрак											
Каша кукурузная молочная	150	200	5,73	7,65	8,34	11,10	45,57	60,76	281	374	174
Сыр твердых сортов	8	10	3,6	4,8	5,43	6,72	12,5	13,8	120	130	15
Хлеб пшеничный	20	20	2,74	2,74	0,35	0,35	15	15	75	75	Пр
Чай	180	200	0,09	0,12	0,02	0,02	16,0	17,1	63	68	376
Второй завтрак											
Фрукты	95	100	1,50	1,60	0,50	0,55	21,0	22,6	96	98	338

Итого:	453	530	13,66	16,91	14,64	18,74	110,07	129,26	635	745	
Обед											
Суп-лапша домашняя	150	180	2,09	2,32	5,05	5,69	9,54	10,82	90	100	94(с/6 2016)
Плов из мяса птицы	150	180	12,71	15,25	8,85	10,92	26,8	32,16	229	275	291
Сол. огурцы (помидоры)	10	20	0,98	1,86	0,8	1,6	4,4	8,8	12	24	Пр
Хлеб пшеничный	20	30	2,74	4,11	0,35	0,53	15	22,5	75	112	Пр
Хлеб ржаной	15	20	2,2	2,44	0,52	0,61	16,2	17,2	70,1	73,9	Пр
Компот из с/фруктов	150	180	0,43	0,68	0,03	0,03	21,83	25,7	85,0	103,0	349
Итого:	495	600	21,15	26,66	15,6	19,38	93,77	113,71	561,1	687,9	
Полдник											
Булочка «Ромашка»	50	70	6,13	8,12	3,08	3,94	36,0	41,0	161	225	437
Чай	150	180	0,09	0,12	0,02	0,02	16,0	17,1	63	68	376
Итого:	200	250	6,22	8,24	6,1	8,06	65,8	71,49	288	372	
Всего:	1148	1380	41,03	51,81	36,34	46,18	269,61	314,46	2120,1	1804,9	
Седьмой день											
Завтрак											
Каша ячневая молочная	130	150	5,48	7,31	8,24	10,98	36,89	49,18	244	325	174
Сливочное масло	5	5	2,09	2,09	8,5	8,5	2,15	2,15	86,0	86,0	14
Хлеб пшеничный	20	20	2,74	2,74	0,35	0,35	15	15	75	75	Пр
Чай	150	180	0,09	0,12	0,02	0,02	16,0	17,1	63	68	376
Второй завтрак											
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	25,9	29,4	98,0	112,0	389
Итого:	455	535	11,15	13,16	17,12	19,85	95,94	112,83	566	666	
Обед											
Суп картофельный с клёцками	150	180	2,54	2,93	6,07	7,34	10,12	12,8	125	168	91 (2016)
Котлета рубленая	50	70	8,93	11,92	6,74	8,80	8,97	11,61	235	283	322 (2016)
Сложный гарнир: Макароны с маслом и капустой тушеной	100/5/10	110/5/20	5,08	6,73	5,86	7,08	27,59	34,98	137	149	203,139
Хлеб пшеничный	20	30	2,74	4,11	0,35	0,53	15	22,5	75	112	Пр
Хлеб ржаной	15	20	2,2	2,44	0,52	0,61	16,2	17,2	70,1	73,9	Пр

Кофейный напиток	150	180	2,34	3,02	2,3	2,81	10,63	14,36	78	93	381
Итого:	500	615	23,83	31,15	21,84	27,17	88,51	113,45	720,1	786,6	
Полдник											
Блины со сметаной (повидлом)	50/5	70/5	8,5	10,7	6,4	8,9	39,9	60,1	221	398	396
Кисель молочный	150	180	6,6	7,5	6,8	7,7	10,9	12,3	118	132	361
Итого:	205	255	15,1	18,2	13,2	16,7	50,8	72,4	339	530	
Всего:	1160	1405	50,08	62,51	52,16	63,72	235,25	298,68	1625,1	1982,6	
Восьмой день:											
Завтрак											
Каша манная молочная	150	200	4,62	6,12	8,1	10,72	31,81	42,36	219	292	181
Сливочное масло	5	5	2,09	2,09	8,5	8,5	2,15	2,15	86,0	86,0	14
Хлеб пшеничный	20	20	2,74	2,74	0,35	0,35	15	15	75	75	Пр
Чай	180	200	0,09	0,12	0,02	0,02	16,0	17,1	63	68	376
Второй завтрак											
Фрукты	95	100	1,50	1,60	0,50	0,55	21,0	22,6	96	98	338
Итого:	450	525	11,04	12,67	17,47	20,14	85,96	99,21	539	619	
Обед											
Суп картофельный с бобовыми	150	180	3,95	4,39	3,79	4,22	11,91	13,23	106	118	102
Голубцы ленивые	50	70	5,49	8,12	4,6	6,9	7,7	15,8	92,5	128	315
Пюре картофельное	110	130	11,3	14,1	13,12	16,4	21,84	27,3	122	152	312
Хлеб пшеничный	20	30	2,74	4,11	0,35	0,53	15	22,5	75	112	Пр
Хлеб ржаной	15	20	2,2	2,44	0,52	0,61	16,2	17,2	70,1	73,9	Пр
Чай каркаде	150	180	0,43	0,68	0,03	0,035	21,83	25,7	85,0	103	376
Итого:	495	610	26,11	33,84	22,91	28,69	94,48	121,73	550,6	686,9	
Полдник											
Яйцо варёное	1 шт.	1 шт.	14,7	14,7	12,5	12,5	1,7	1,7	158	158	209
Икра кабачковая	25	40	2,88	3,4	3,96	4,86	8,22	10,5	89	105	Пр
Хлеб	30	40	4,11	5,48	0,53	0,71	22,5	30,0	112	149	Пр
Чай	150	180	0,09	0,12	0,02	0,03	16,0	17,1	63	68	376

Итого:	245	300	21,78	23,7	17,01	18,09	48,42	59,3	422	480	
Всего:	1190	1435	58,93	70,21	57,39	66,92	228,86	280,24	1511,6	1785,9	
Девятый день											
Завтрак											
Вареники ленивые со сметаной	130/5	150/5	19,32	22,29	13,73	15,84	17,99	20,76	275	317	218
Чай	180	200	0,09	0,12	0,02	0,02	16,0	17,1	63	68	376
Второй завтрак											
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	25,9	29,4	98,0	112,0	389
Итого:	465	535	20,16	23,31	13,76	15,87	59,89	67,26	436	497	
Обед											
Суп картофельный с рисом	150	180	1,66	1,84	1,98	2,2	13,54	15,0	70,6	78,4	101
Гуляш	50	70	5,3	7,4	14,1	19,74	3,94	5,52	154	216	251
Сложный гарнир: Гречка с маслом и свеклой отварной	100/5/10	110/5/20	9,2	11,5	10,24	12,8	44,16	56,2	146	189	171,52
Хлеб пшеничный	20	30	2,74	4,11	0,35	0,53	15	22,5	75	112	Пр
Хлеб ржаной	15	20	2,2	2,44	0,52	0,61	16,2	17,2	70,1	73,9	Пр
Чай	150	180	0,09	0,12	0,02	0,02	16,0	17,1	63	68	376
Итого:	500	615	34,29	42,42	28,53	35,5	111,86	136,84	653,7	737,3	
Полдник											
Бутерброд с повидлом	30/20	40/30	2,23	3,12	1,49	2,09	22,06	30,88	115	161	2
Молоко кипяченое	150	180	6,58	7,52	6,02	6,93	8,58	9,97	98,5	122	419
Итого:	200	250	8,81	10,64	7,51	9,02	30,64	40,85	213,5	283	
Всего:	1165	1400	63,26	76,37	49,8	60,39	202,39	244,95	1303,2	1262,6	
Десятый день:											
Завтрак											
Каша рисовая молочная	130	150	5,84	7,69	8,14	10,85	39,71	52,93	255	334	174
Хлеб пшеничный	20	20	2,74	2,74	0,35	0,35	15	15	75	75	Пр
Сливочное масло	5	5	2,09	2,09	8,5	8,5	2,15	2,15	86,0	86,0	14

Чай	150	180	0,09	0,12	0,02	0,02	16,0	17,1	63	68	376
Второй завтрак											
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	25,9	29,4	98,0	112,0	389
Итого:	455	535	11,51	13,54	17,02	19,73	98,76	116,58	577	675	
Обед											
Щи со свежей капустой и картофелем	150	180	1,3	1,44	3,54	3,93	7,87	8,74	74,9	83	88
Кнели из курицы с рисом	50	70	23,2	25,0	21,4	23,8	41,6	44,2	182	203	329
Сложный гарнир: Макароны с маслом и соленым огурцом (помидором)	100/5/10	110/5/20	5,58	6,03	5,06	6,01	35,59	39,98	165	206	203,Пр
Хлеб пшеничный	20	30	2,74	4,11	0,35	0,53	15	22,5	75	112	Пр
Хлеб ржаной	15	20	2,2	2,44	0,52	0,61	16,2	17,2	70,1	73,9	Пр
Компот из сухофруктов	150	180	0,43	0,68	0,03	0,03	21,83	25,7	85,0	103	349
Итого:	500	615	35,45	39,7	30,9	34,9	138,09	158,32	652	780,9	
Полдник											
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	30	50	4,3	6,0	6,88	10,7	15,9	23,7	102,0	143,0	Пр
Какао с молоком	180	200	3,71	4,08	3,22	3,54	15,98	17,57	108	119	382
Итого:	210	250	8,01	10,08	10,1	14,24	31,88	41,27	210	262	
Всего:	1165	1400	54,97	63,32	58,02	68,87	268,73	316,17	1439	1717,9	
За 10 дней:			518,2	632,32	482,73	597,2	2520,57	2999,88	15428,06	17753,4	
Средн.:			51,8	63,2	48,3	59,7	252,0	299,9	1542,8	1775,3	