



10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 10,5 часовым пребыванием от 3-7 лет на 2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 неделя						
День 1						
завтрак:	Макароны, запеченные с сыром	150/5	5,5	4,2	33,3	301
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,10	42,2
обед:	Икра морковная	60	1,31	2,76	6,53	56,22
	Суп картофельный с пшенной крупой на кб	200	2,1	2,1	15,5	90
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150/4	3,68	3,53	37,65	201
	Котлеты куриные с соусом	70/30	11,8	15,8	12,2	296
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотнённый ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	8	36,5	241
	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за 1 день			49,67	44,3	283,72	1884,52
День 2						
завтрак:	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,1	9,8	35,6	264
	Какао с молоком	200	3,6	3,30	13,7	100
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед:	Рассольник Ленинградский со сметаной на кб	200/10	1,7	4,8	12,3	104
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/4	8,4	5,25	34,65	222
	Котлеты рыбные с соусом томатным	75/30	12,1	8,6	10,3	168
	Кисель	200	0,2	0	3,9	76
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотнённый ужин	Пирожки печеные с картофелем	140	9,6	9,40	55	346
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,03	9,3	38
Итого за 2 день			56,95	47,61	261,15	1773,2
День 3						
завтрак:	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	6,3	8,1	33,5	232
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с сыром	40/10	5	3	14,5	106
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66
	Суп- лапша домашняя на кб	200	2,1	3,4	9,3	77
	Плов из курицы	200	32,45	39,36	35,45	628,18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	59,25
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156
уплотненный ужин:	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	191
	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59
Итого за 3 день			65,43	66,66	219,35	1732,43

День 4						
завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,4	8	36,5	241
	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед:	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33
	Суп картофельный с бобовыми и гречками на кв	200/15	6,2	4,1	25,5	169
	Птица тушеная в соусе	80	9,32	9,33	2,81	132,8
	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,50	4,2	33,3	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотненный ужин:	Рыба запеченная в омлете	80	14,5	7,5	2,20	414
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
Итого за 4 день			61,2	42,04	236,85	1841,1
День 5						
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	279
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
обед:	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	1,68	4,85	9,92	90,40
	Тефтели говяжьи с соусом	70/30	7,38	12,33	10,8	184,5
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/4	8,4	5,25	34,65	222
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	59,25
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156
уплотненный ужин:	Усбосмак (треугольник)	70	7	6,8	16,9	448
	Молоко кипяченое	200	1,4	1,4	11,2	61
Итого за 5 день			41,94	40,93	196,77	1767,15

2 неделя

День 1						
завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,1	7,50	50,7	296
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с сыром	40/10	5	3	14,5	106
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед:	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34
	Рассольник Ленинградский со сметаной на кв	200/10	1,7	4,8	12,3	104
	Котлеты куриные с соусом	70/30	11,8	15,8	12,2	296
	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,50	4,2	33,3	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотненный ужин:	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16
	Омлет натуральный	90/4	7,9	11,6	1,3	141
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,03	9,3	38
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,68	3,02	28,82	153,2
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
Итого за 1 день			57,75	57,77	274,71	1901,66
День 2						
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	7,1	7,6	36,7	245
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	136,25
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66
	Суп картофельный с клецками на кв	200	2	1,9	12	76

обед	Птица тушеная в соусе	80	9,32	9,33	2,81	132,8
	Пюре гороховое с маслом	150/5	14,6	5,1	33,1	240
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотненный ужин:	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	12,1	8	4,7	226
	Каша перловая с маслом сливочным	150/4	4,6	3,6	31,7	180
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
Итого за 2 день			70,2	50,14	260,45	1889,35
День 3						
завтрак	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	9	9	37	266
	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
обед	Икра морковная	60	1,31	2,76	6,53	56,22
	Суп картофельный с бобовыми и гречками на кб	200/15	6,2	4,1	25,5	169
	Плов из курицы	200	32,45	39,36	35,45	628,18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотненный ужин:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	279
	Кондитерское изделие	25	1,68	1,89	18,01	95,75
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
Итого за 3 день			72,42	69,22	270,33	2151,25
День 4						
завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	8,8	35,1	250
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33
	Суп картофельный с гречками на кб	200/15	3,84	3,52	14,8	107,2
	Котлеты Школьные с соусом	70/30	11,11	8,9	10,71	168,1
	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,50	4,2	33,3	196
	Кисель	200	0,2	0	3,9	76
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156
уплотненный ужин:	Запеканка из творога с рисом с молочным соусом	100/30	6	5,16	35,9	214,33
	Кефир	200	5,6	0,1	7,3	51
Итого за 4 день			50,92	37,68	219,97	1475,23
День 5						
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,4	8	36,5	241
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на кб	200	2,2	2,1	15,1	89
	Куры отварные	70	17,5	14,7	0,3	203
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/4	8,4	5,25	34,65	222
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотненный ужин:	Тефтели рыбные в томатном соусе	75/30	11,8	10	13,2	321
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59
Итого за 5 день			64,68	47,96	231,69	1733,1