



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "БВИЗ"

Е.А. Жулина

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
	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
	Суп картофельный с пшенной крупой на кв	200	2,1	2,1	15,5	90
обед:	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137
	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
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	8	36,5	241
уплотнённый ужин:	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			48,38	45,31	268,34	1824,3

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 кв	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
	Пирожки печеные с картофелем	140	9,6	9,40	55	346
уплотненный ужин	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 кв	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	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	191

ужин:	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
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	2,7	6,3	55
обед:	Суп картофельный с бобовыми и грибами на кб	200/15	6,2	4,1	25,5	169
	Птица тушенная в соусе с овощами	230	23,10	15,4	23,1	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
	Рыба запеченная в омлете	80	14,5	7,5	2,20	414
уплотненный ужин:	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		70,08	45,21	225,84	1866,3	

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
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на кб	200/10	1,52	4,48	5,68	70,4
	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
обед:	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	59,25

	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156
уплотненный ужин:	Усобмак (треугольник)	70	7	6,8	16,9	448
	Молоко кипяченое	200	1,4	1,4	11,2	61
Итого за 5 день			41,78	40,56	192,53	1747,15

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
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
2 завтрак:	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34
	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной на кб	200/10	1,44	4,64	6,72	74,4
	Котлеты куриные с соусом	70/30	11,8	15,8	12,2	296
	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5	5,50	4,2	33,3	196
обед:	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
	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
уплотненный ужин:	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		57,49	57,61	269,13	1872,06
День 2						
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	7,1	7,6	36,7	245

завтрак	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
обед	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
	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, тушеная 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
2 завтрак:	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
обед	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
	Суп картофельный с бобовыми и гречками на кв	200/15	6,2	4,1	25,5	169
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	23,10	15,4	23,1	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	279
уплотненный ужин:	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						
		62,36	45,2	260,15	1858,85	

День 4

завтрак	Каша пшеничная 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
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	2,7	6,3	55
обед	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
ужин:	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156
	Запеканка из творога с морковью с молочным соусом	100/30	14,5	12,3	24,9	453
	Кефир	200	5,6	0,1	7,3	51
	Итого за 4 день					
		60,02	46,12	210,97	1735,9	

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
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	Суп картофельный с макаронными изделиями на кб	200	2,2	2,1	15,1	89
2 завтрак:	Куры отварные	70	17,5	14,7	0,3	203
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/4	8,4	5,25	34,65	222
обед						

уплотненный ужин:	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
	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 дней		64,68	47,96	231,69	1733,1	