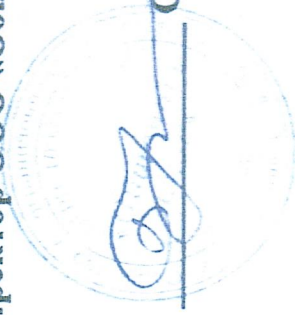


Согласовано:
Заведующий МБДОУ
«Центр развития ребенка – детский сад № 5»



Макова О.В.

Утверждаю:
Директор ООО «Общепит плюс»



С.В.Бунина

**Перспективное 10 – дневное меню
для питания детей
посещающих дошкольное образовательное учреждение
12 часовым пребыванием(3-7 лет)**
(из справочника: «Сборник рецептов для питания детей в дошкольных организациях»)

2025г.

Примерное 10-дневное меню для питания детей посещающих дошкольное образовате
с 3-7 лет

рецепт	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценн.
			Б	Ж	У	Ккал
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
185	Каша рисовая молочная с маслом	165	5,4	5,22	26,28	208,17
гост	Печенье	40	2,46	6,08	14,7	117
392	Чай с сахаром	200	0,5	0	8,5	36
	Итого:	405	8,36	11,3	49,48	361,17
	2 завтрак					
тк	Напиток из шиповника	180	3,15	0,3	4,93	103
	Итого:	180	3,15	0,3	4,93	103
	Обед					
тк	Нарезка из свежей моркови	50	0,75	2,3	6,73	31,3
82	Суп вермишелевый на курином бу.	180	1,9	2,04	12,3	75,42
317	Макароны отварные	130	3,7	5,4	18,4	145,8
тк	Ёжики мясные с соусом 70/10	80	16,56	4,46	34,56	211
372	Компот из свежих яблок	180	0,14	1,94	20,6	103,14
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	650	25,29	16,58	112,35	635,63
	Уплотненный полдник					
185	Каша пшённая молочная с маслом	200	63,8	5,8	39,5	352
393	Чай сладкий с лимоном	222	3,6	0	29,2	41,6
гост	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,45	14,49	70,14
	Итого:	452	70,55	6,25	83,19	463,74
	Итого за день:	1687	107,35	34,43	249,95	1563,54
	Вторник					
	Завтрак					
185	Каша гречневая молочная с маслом	165	8,05	9,71	32,98	158,3
3	Бутерброд с сыром	37	4,64	5,9	0	102,4
397	Какао	200	3,04	0,6	23,4	112,6
	Итого:	402	15,73	16,21	56,38	373,3
	2 завтрак					
376	Компот из изюма	180	1,16	0,3	8,26	116,7
	Итого:	180	1,16	0,3	8,26	116,7
	Обед					
тк	Нарезка из свежей капусты	50	2,25	6,93	20,17	47,05
57	Борщ из свежей капусты со сметан	180	1,2	3,5	7,7	67,5
277	Гуляш из отварного мяса 50/50	100	40,4	11,18	0,96	189,76
315	Рис отварной	130	3,19	4,66	14,4	149,6
376	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	8,26	116,7
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	670	50,44	27,01	71,25	639,58

	Уплотненный полдник					
тк	Котлета "Детская"	70	47,07	13,1	1,12	217,7
317	Вермишель	130	3,7	5,4	18,4	145,8
тк	Чай сладкий с яблоком	222	3,6	0	3,2	42,6
гост	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,45	14,49	70,14
	Итого:	452	57,52	18,95	37,21	476,24
	Итого за день:	1704	124,85	62,47	173,1	1605,82
	Среда					
	Завтрак					
185	Каша пшённая молочная с маслом	165	52,7	4,8	32,6	290,4
1	Бутерброд с маслом	37	3,16	4,2	7,13	102,72
392	Чай с сахаром	200	0,5	0	8,5	36
	Итого:	402	56,36	9	48,23	429,12
	2 завтрак					
гост	Компот из яблок	180	2,17	1,7	14,5	101,5
	Итого:	180	2,17	1,7	14,5	101,5
	Обед					
	Огурец соленый порционный или помидор	50	1,7	1,7	16,7	37,5
76	Рассольник Ленинградский со сме	180	2,01	2,4	9,2	66,3
305	Котлета куриная	70	5,69	10,06	11,14	210
321	Картофельное пюре	130	2,7	2,06	8,8	131,1
тк	Компот из ягод замороженных	180	3,15	0,3	4,93	103
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	640	17,49	16,96	70,53	616,87
	Уплотненный полдник					
215	Омлет	150	9,6	13,8	55	233
тк	Чай с ягодами	215	0,5	0	8,5	36
тк	Ватрушка с повидлом	85	5,6	6,88	20,2	197,07
	Итого:	450	15,7	20,68	83,7	466,07
	Итого за день:	1672	91,72	48,34	216,96	1613,56
	Четверг					
	Завтрак					
185	Каша вермишелевая на молоке	165	9,31	4,4	58,4	269,6
2	Бутерброд с повидлом	40	2,68	3,93	13,86	106
393	Чай сладкий с лимоном	222	3,6	0	29,2	41,6
	Итого:	222	15,59	8,33	101,46	417,2
	2 завтрак					
368	Компот из сухофруктов	180	2,17	1,7	14,5	101,5
	Итого:	180	2,17	1,7	14,5	101,5
	Обед					
тк	Нарезка из свеклы отварной	50	1	5,15	3,85	50,05
80	Суп картоф. с крупой	180	1,8	2	12,2	74,3
тк	Печень в соусе 60/10	70	50,4	12,17	1,96	169,7

450

360

90

630

450

360

90

313	Греча отварная	130	2,19	4,94	10,65	165,9
372	Компот из свежих яблок	180	0,14	1,94	20,6	103,14
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	640	57,77	26,64	69,02	632,06
	Уплотненный полдник					
206	Макароны отварные с сыром	170	7,4	7,9	35,7	250,76
368	Фрукт	100	2,17	1,7	14,5	140
392	Чай с сахаром	200	0,5	0	8,5	36
	Итого:	470	10,07	9,6	58,7	426,76
	Итого за день:	1512	85,6	46,27	243,68	1577,52
	Пятница					
	Завтрак					
185	Каша овсяная молочная с маслом	165	6,42	3,3	38,34	220,3
3	Бутерброд с сыром	37	4,64	5,9	0	102,4
тткттк	Чай сладкий с яблоком	200	3,6	0	3,2	42,6
	Итого:	402	14,66	9,2	41,54	365,3
	2 завтрак					
ттк	Напиток из ягод	180	3,15	0,3	4,93	103
	Итого:	180	3,15	0,3	4,93	103
	Обед					
ттк	Нарезка из свежей капусты	50	2,25	6,93	20,17	47,05
81	Суп гороховый	180	3,9	3,8	11,7	97,02
321	Картофельное пюре	130	2,7	2,06	8,8	131,1
ттк	Фишбол	70	11,34	10,5	15,26	227,22
372	Компот из свежих фруктов	180	0,14	1,9	24,8	92,6
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	640	22,57	25,63	100,49	663,96
	Уплотненный полдник					
ттк	Птица тушеная с капустой	150	4,8	6,09	9,1	249,5
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
392	Чай с сахаром	200	0,5	0	8,5	36
ттк	Ватрушка с творогом	70	5,6	6,88	27,2	197,07
	Итого:	450	13,14	13,41	64,56	551,54
	Итого за день:	1672	53,52	48,54	211,52	1683,8

630

450

360

90

630

450

	2 неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
185	Каша пшённая молочная с маслом	165	52,7	4,8	32,6	290,4
1	Бутерброд с маслом	37	3,16	4,2	7,13	102,72
393	Чай сладкий с лимоном	200	3,6	0	29,2	41,6
	Итого:	402	59,46	9	68,93	434,72
	2 завтрак					
тк	Компот из ягод замороженных	180	3,15	0,3	4,93	103
	Итого:	180	3,15	0,3	4,93	103
	Обед					
тк	Нарезка из свежей капусты	50	2,25	6,93	20,17	47,05
67	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,3	3,5	6,12	161,02
304	Плов из птицы	200	15,85	13,12	17,53	270,5
376	Компот из изюма	180	1,16	0,3	8,26	116,7
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	640	22,8	24,29	71,84	664,24
	Уплотненный полдник					
185	Каша вермишелевая на молоке	200	9,4	4,4	58,9	352,3
тк	Чай сладкий с яблоком	220	3,6	0	3,2	42,6
гост	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,45	14,49	70,14
	Итого:	450	16,15	4,85	76,59	465,04
	Итого за день:	1597	101,6	38,44	222,29	1667
	Вторник					
	Завтрак					
185	Каша рисовая молочная с маслом	165	5,4	5,22	26,28	208,17
2	Бутерброд с повидлом	40	2,68	3,93	13,86	111
393	Чай сладкий с лимоном	200	3,6	0	29,2	41,6
	Итого:	405	11,68	9,15	55,48	360,77
	2 завтрак					
368	Компот из свежих яблок	180	2,17	1,7	14,5	101,5
	Итого:	180	2,17	1,7	14,5	101,5
	Обед					
тк	Нарезка из свеклы отварной	50	1	5,15	3,85	50,05
тк	Суп рыбный	180	1,74	6	9,48	67,8
тк	Митбол с соусом 70/10	80	9,9	18,5	35,16	216,86
313	Греча отварная	130	2,19	4,94	10,65	165,9
376	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	8,26	116,7
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	650	18,23	35,33	87,16	686,28
	Уплотненный полдник					
213	Яйцо вареное 1/2	20	8,5	4,26	0	110
45	Винегрет	150	2,1	15,06	10,95	190
392	Чай с сахаром	200	0,5	0	8,5	36

360

90

630

450

360

90

630

гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
гост	Витушка	50	3,15	0,45	14,49	70,14
	Итого:	450	16,49	20,21	53,7	475,11
	Итого за день:	1685	46,4	64,69	196,34	1522,16
	Среда					
	Завтрак					
185	Каша "дружба" молочная с маслом	165	7,38	9,4	33	170,6
3	Бутерброд с сыром	37	4,64	5,9	0	102,4
395	Кофейный напиток	200	3,7	0,6	26	90
	Итого:	402	15,72	15,9	59	363
	2 завтрак					
400	Компот из свежих яблок	180	2,17	1,7	14,5	90
	Итого:	180	2,17	1,7	14,5	90
	Обед					
тк	Нарезка из свежей моркови	50	0,75	2,3	6,73	31,3
81	Суп гороховый	180	3,9	3,8	11,7	97,02
255	Рыбная котлета 70/10	80	11,34	10,5	15,26	227,22
321	Картофельное пюре	130	2,7	2,06	8,8	131,1
тк	Компот из ягод замороженных	180	3,15	0,3	4,93	103
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	650	24,08	19,4	67,18	658,61
	Уплотненный полдник					
238	Запеканка творожно-морковная с повидлом 150/20	170	13,25	11,25	26,16	257,73
393	Чай сладкий с лимоном	210	3,6	0	29,2	41,6
тк	Фрукт	100	5,44	5,8	52,08	151
	Итого:	480	22,29	17,05	107,44	450,33
	Итого за день:	1712	64,26	54,05	248,12	1561,94
	Четверг					
	Завтрак					
185	Каша гречневая молочная с маслом	165	8,05	9,71	32,98	208,3
гост	Печенье	40	2,46	6,08	14,7	117
392	Чай с сахаром	200	0,5	0	8,5	36
	Итого:	405	11,01	15,79	56,18	361,3
	2 завтрак					
376	Компот из изюма	180	1,16	0,3	8,26	116,7
	Итого:	180	1,16	0,3	8,26	116,7
	Обед					
тк	Нарезка из свежей капусты	50	2,25	6,93	20,17	47,05
57	Борщ из свежей капусты со сметаной	180	1,2	3,5	7,7	167,5
285	Тефтели мясные с соусом 70/10	80	11,5	11,8	10,01	162
315	Рис отварной	130	3,19	4,66	14,4	149,6
376	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	8,26	116,7

450

360

90

630

450

360

90

гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	650	21,54	27,63	80,3	711,82
	Уплотненный полдник					
206	Макароны отварные с сыром или яйцом 1/2	150	5,2	5,6	24	268
тк	Чай сладкий с яблоком	200	3,6	0	3,2	42,6
368	Фрукт	100	2,17	1,7	14,5	140
	Итого:	450	10,97	7,3	41,7	450,6
	Итого за день:	1685	44,68	51,02	186,44	1640,42
	Пятница					
	Завтрак					
185	Каша овсяная молочная с маслом	165	6,42	3,3	38,34	222,3
3	Бутерброд с сыром	37	4,64	5,9	0	102,4
392	Чай сладкий	200	0,5	0	8,5	36
	Итого:	402	11,56	9,2	46,84	360,7
	2 завтрак					
тк	Напиток из шиповника	180	3,15	0,3	4,93	103
	Итого:	180	3,15	1,7	4,93	103
	Обед					
тк	Винегрет	50	2,25	6,93	20,17	47,05
98	Суп "Крестьянский"	180	1,1	3,5	4,4	104,9
276	Жаркое по-домашнему	200	8,13	10,27	8,8	328,3
372	Компот из св. яблок	180	0,14	1,94	20,6	103,14
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	640	13,86	23,08	73,73	652,36
	Уплотненный полдник					
298	Голубцы ленивые	70	14,9	15,14	4,3	294,2
317	Вермишель	130	3,7	5,4	18,4	145,8
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
393	Чай сладкий с лимоном	220	3,6	0	29,2	41,6
	Итого:	450	24,44	20,98	71,66	550,57
	Итого за день:	1672	53,01	54,96	197,16	1666,63

630

450

360

90

630

450