

«УТВЕРЖДЕНО»:
Приказом № 64
от 26.05.2025 г.

**10 – дневное меню
на теплый период года
с 3 до 7 лет**

1 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
			Завтрак				
Суп молочный с макаронами	548	200	4,5	3,7	21,7	135,4	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
400		415	0	0	0	0	0
Второй завтрак			0	0	0	0	0
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед			0	0	0	0	0
Суп картофельный с бобовыми	206	200	4,7	4,2	17,8	123,7	6,8
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18,0
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
600		660	0	0	0	0	0
Полдник			0	0	0	0	0
Кефир	1226	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Булочка сдобная		50	1,4	0,7	5,6	52,6	0
250		250	0	0	0	0	0
Ужин			0	0	0	0	0
Плов из курицы	893-2	65/250	16,6	14,2	37,8	336,2	5,1
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Огурец свежий		20	0,2	0	0,6	3	2
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
450		480	0	0	0	0	0
Итого			58	43,7	205,4	1438,69	36,7

2 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная «Геркулес» жидкая	548	200	9	10,2	5,1	246,6	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	12033	180	0	0	7,1	26,49	0
400		415	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Яблоки свежие		100	0,4	0	11,3	46	13
100			0	0	0	0	0
Обед							
Суп с рыбными консервами	87	200	6	7,5	12,9	139,2	7,8
Биточки, рубленые из птицы	671	80	13,7	9,7	8,1	174,4	0
Капуста тушеная	440	180	33,9	5,4	16,4	128,6	95,7
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
600		690	0	0	0	0	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106	0
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Икра кабачковая		30	0,6	2,7	2,6	36	2,1
250		290	0	0	0	0	0
Ужин							
Запеканка из творога	620	230	33,9	16,5	33	408	0,9
Соус сметанный	1044	40	0,6	2,8	2,6	37,7	0
Какао на цельном молоке	1221	180	5,1	4,6	14,6	119,7	0
450		450	0	0	0	0	0
Итого							
			121,7	73,8	177	1810,49	119,5

3 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	С
			Б	Ж	У		
			Завтрак				
Суп молочный с крупой (пшено) 1/2	236	200	6	7,6	27,8	202	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток без молока	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
400		415	0	0	0	0	0
Второй завтрак			0	0	0	0	0
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед			0	0	0	0	0
Суп картофельный с макаронными изделиями	307	200	2,2	2,7	19,2	105,8	10,2
Котлета рубленая из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	0
Свекла тушеная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
600		680	0	0	0	0	0
Полдник			0	0	0	0	0
Кефир	1226	208	5,82	6,6	8,5	123	1,5
Печенье		42	4,2	2,1	16,8	52,6	0
250		250	0	0	0	0	0
Ужин			0	0	0	0	0
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	120	15,7	2,4	9,4	120,7	1,6
Соус томатный	1029	30	0,5	1,5	2,8	27,2	3,6
Макароны отварные	569	120	4,7	1,7	33,8	165,3	0
Огурец свежий		20	0,2	0	0,6	3	2
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
450		500	0	0	0	0	0
Итого			65,42	44,3	235,1	1531,59	37,6

4 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая (1/2)	385	200	6	7,6	27,8	202	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1221	180	0	0	7,1	26,49	0
400		405	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Яблоки свежие		100	0,4	0	11,3	46	13
100			0	0	0	0	0
Обед							
Борщ Украинский	278	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1
Сметана		6	0,18	0,9	0,25	9,6	0
Жаркое по домашнему		55/250	20,1	15,1	33,8	343,9	27,2
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
600		716	0	0	0	0	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Повидло		20	0,1	0	13	49	0,1
250		250	0	0	0	0	0
Ужин							
Омлет натуральный	558	110	11,1	13,6	2,1	174,6	0
Икра кабачковая	119	150	2,7	8	15,7	142,9	49,7
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Кофейный напиток без молока	12033	180	0,1	0	6	25,4	0
450		470	0	0	0	0	0
Итого			58,68	58,4	209,45	1566,69	110,7

5 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Вита мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая	548	200	8,5	10,3	34,8	260	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	12033	180	0	0	7,1	26,49	0
400		415	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	304	200	1,9	1,7	16	82,4	10,2
Котлеты	841	80	17,3	13,1	16,4	248,5	0,8
Пюре из бобовых	410	120	11,6	5	26,8	191,2	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
600		630	0	0	0	0	0
Полдник							
Кефир	1226	208	5,82	6,6	8,5	123	1,5
Печенье	1312	42	4,2	2,1	16,8	52,6	0
250-300		250	0	0	0	0	0
Ужин							
Шницель рыбный натуральный	511	70	10,9	4,4	6,7	109	1,2
Пюре картофельное	429	200	4,8	5,9	34	199	24
Огурец свежий		20	0,2	0	0,6	3	2
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
450		500	0	0	0	0	0
Итого			74,42	54,2	241,6	1665,89	41,7

6 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречка)	548	200	7,7	10,5	25,4	223,6	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
400		415	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед							
Суп картофельный с крупой (рис)	304	200	1,7	1,6	16,3	81,9	10,2
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	100	13,1	2	7,8	100,5	1,3
Соус томатный		30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Макароны отварные	569	100	3,6	1,5	26,3	129,4	0
Огурец свежий		20	0,2	0	0,6	3	2
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
600		700	0	0	0	0	0
Полдник							
Кефир	1226	208	5,82	6,6	8,5	123	1,5
Печенье		42	4,2	2,1	16,8	52,6	0
250		250	0	0	0	0	0
Ужин							
Птица отварная	637	80	20,1	14	0,7	209,5	0,2
Капуста тушеная	440	180	5,1	5,4	16,4	128,6	95,7
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
450		470	0	0	0	0	0
Итого			72,72	51,7	210	1522,99	116,5

7 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с макаронами 1/2		200	4,5	3,7	21,7	135,4	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
400		415	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Яблоки свежие		100	0,4	0	11,3	46	13
100			0	0	0	0	0
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	187	200	1,5	4	8,7	75	25,7
Сметана		6	0,18	0,9	0,25	9,6	0
Котлета рубленая из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	0
Свекла тушеная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
600		666	0	0	0	0	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106	0
Повидло		20	0,1	0	13	49	0,1
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
250		250	0	0	0	0	0
Ужин							
Пюре картофельное	429	200	4,8	5,9	34	199	24
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Огурец свежий		20	0,2	0	0,6	3	2
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Кофейный напиток (без молока)	1203	180	0,1	0	6	25,4	0
450		460	0	0	0	0	0
Итого			48,78	43,9	209,55	1392,09	81,5

8 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Вита мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая	548	200	8,5	10,3	34,8	260	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
400		415	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед							
Суп картофельный с крупой пшено	304	200	1,9	0,2	16	87,2	10,2
Птица, тушеная с овощами	909	230	15,9	18,1	43,4	390,5	33,9
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
600		680	0	0	0	0	0
Полдник							
Кефир	1226	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Икра кабачковая		30	0,6	2,7	2,6	36	2,1
250		270	0	0	0	0	0
Ужин							
Пудинг с рисом		250	38,1	9,5	41,7	400,4	0,9
Повидло		20	20	0,1	0	13	49
Какао на цельном молоке	1221	180	5,1	4,6	71,6	131	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
450		470	0	0	0	0	0
Итого			110,7	60	298,3	1874,29	100,4

9 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая	548	200	7,5	10,3	35,8	259,3	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1221	180	0	0	7,1	26,49	0
400		405	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Яблоки свежие		100	0,4	0	11,3	46	13
100			0	0	0	0	0
Обед							
Борщ сибирский	320	200	3,3	3,3	14,8	97,8	16,5
Сметана		6	0,18	0,9	0,25	9,6	0
Гуляш	827	47/80	14,9	13,3	4,3	195,4	2,3
Каша рассыпчатая гречневая	378	120	7,3	3,2	39,2	205,4	0
Огурец свежий		20	0,2	0	0,6	3	2
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
600		713	0	0	0	0	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106	0
Ватрушка с повидлом		50	3,6	3,5	31,7	164,9	0,1
250		250	0	0	0	0	0
Ужин							
Пюре картофельное	429	200	4,8	5,9	34	199	24
Фрикадельки рыбные в томатном соусе		80	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1
Соус томатный		20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Кофейный напиток (без молока)	1203	180	0,1	0	6	25,4	0
450		510	0	0	0	0	0
Итого			66,38	52,8	256,25	1716,39	61,4

10 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная (1/2)	385	200	6	7,6	29,8	209,5	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
400		415	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед							
Суп с клецками	213	52/200	3,2	4,9	21,2	138,1	7,2
Капуста тушеная с мясом		150	16,5	16,5	10	254,6	21,7
Огурец свежий		20	0,2	0	0,6	3	2
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
600		620	0	0	0	0	0
Полдник							
Кефир	1226	208	5,82	6,6	8,5	123	1,5
Печенье		42	4,2	2,1	16,8	52,6	0
250		250	0	0	0	0	0
Ужин							
Омлет натуральный	558	110	11,1	13,6	2,1	174,6	0
Икра кабачковая	119	150	2,7	8	15,7	142,9	49,7
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Кофейный напиток без молока	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
450		470	0	0	0	0	0
Итого			60,52	64,6	194,1	1536,09	84,1