

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ «Детский сад
«Рябинушка» с. Гостицево Яковлевского
муниципального округа».

Дудкина В.В.

Приказ № 43 от 03.03.2025 г.



Примерное 10-ти дневное меню
На весенне - летний период
для питания детей муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Рябинушка» с. Гостицево
Яковлевского муниципального округа
Белгородской области».

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.це н.(ккал)	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 1		3-7лет						
Завтрак	Каша гречневая молочная	250	6,21	5,28	27,9	184,0	--	№160
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№392
	Печенье	30	1,6	4,8	12,6	98,6	--	№34
			7,87	10,1	50,49	322,6	0,03	
Завтрак2	Сок фруктовый	160	0,9	--	18,18	76,0	3,6	№399
Обед	Суп рисовый	250	2,34	2,82	16,71	101,0	12,0	№98
	Биточки рыбные	70	11,92	8,8	11,64	173,0	---	№255
	Картофель отв. с маслом	130	4,5	5,84	1,98	198,0	20,96	№128
	Салат (капуста свеж.,)	60	1,1	1,06	3,43	28,0	49,5	№11
	Компот из с/фр.	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	№376
	Хлеб	60	4,95	0,9	25,05	130,5	--	№1
			25,25	19,44	86,57	743,5	82,86	
Уплотнённый полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	--	№213
	Винегрет овощной	180	0,81	3,7	5,06	54,96	6,15	№45
	Коф.напиток с молоком/Хлеб	180/30	2,85 /3,19	2,41 /0,49	14,36 /20,43	91,0 /77,7	1,17/--	№395 /№1
			6,85	6,6	39,85	223,66	7,32	
Итого за первый день			40,87	36,14	195,09	1365,76	93,81	

День 2		3-7лет						
Завтрак	Макароны отв с масл и сахаром	140	5,50	4,57	26,44	168,0	--	№301
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	№393
	Бутерброд с сыром	35/11	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	№3
			12,07	11,86	54,41	371,25	2,93	
Завтрак2	Яблоки свежие	65	0,26	0,26	6,37	28,6	6,5	№386
Обед	Борщ из св.капусты с карт.	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28	№57
	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173,0	--	№282
	Каша перловая с маслом	130	3,64	5,37	36,67	210,0	--	№316
	Кисель	200	0,08	--	22,26	89,4	0,07	№383
	Хлеб	60	4,95	0,9	25,05	130,5	--	№1
			22,4	19,98	108,36	705,4	10,35	
Уплотнённый полдник								
	Булочка молочная	80	7,42	1,58	41,7	211,0	0,2	№479
	Кефир	150	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	№401
			12,64	6,08	48,9	301,0	1,46	
Итого за второй день			47,37	38,18	218,04	1406,25	21,24	

День 3		3-7лет						
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал)	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	5,67	5,28	32,55	200,0	0,02	№164
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№392
	Бутерброд с повидлом	35/20	2,94	4,64	16,38	184,0	---	№2
			8,67	9,94	58,92	424,0	0,05	
Завтрак2	Йогурт	150	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	№401
Обед	Суп картоф.с клёцками	250	2,06	3,1	12,57	86,5	5,75	№91
	Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311,0	0,39	№309
	Компот из свеж. плодов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№372
	Хлеб	60	4,95	0,9	25,05	130,5	---	№1
			25,1	15,89	94,84	625,6	7,86	
Уплотнённый полдник	½ яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	---	№213
	Рагу овощное	170	2,29	11,0	14,44	166,0	8,67	№137
	Какао с молоком/ Хлеб	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	№371
	Хлеб	30	3,19	0,49	20,43	77,7	---	№1
			11,69	16,98	50,83	382,2	10,1	
Итого за третий день			50,68	47,31	212,15	1523,8	18,55	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 4		3-7лет						
Завтрак	Каша ячневая молочная	250	6,76	10,41	25,86	224,94	0,9	№311
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	№393
	Бутерброд с маслом	35/5	3,06	9,43	18,27	170,0	--	№8
			9,94	19,86	54,33	435,94	3,73	
Завтрак2	Яблоки свежие	65	0,26	0,26	6,37	28,6	6,5	№386
Обед	Щи из св капусты	250	1,74	4,88	9,21	85,0	18,45	№67
	Тефтели мясо-крупяные	110	22,02	6,79	19,95	259,0	18,5	№275
	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,59	6,09	38,64	243,0	---	№313
	Компот из с/фр	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	№376
	Хлеб	60	4,95	0,9	25,05	130,5	---	№1
			37,74	18,68	120,61	830,5	37,35	
Уплотнённый полдник								
	Сырники с маслом и сахаром	140	23,5	11,3	37,2	410,0	---	№231
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	№394
			26,17	13,64	51,51	499,0	1,2	
Итого за четвертый д			74,11	52,44	232,82	1794,04	48,78	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 5		3-7лет						
Завтрак	Каша манная молочная	250	4,52	4,07	30,57	177,0	---	№162
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	№393
	Бутерброд с сыром	35/11	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	№3
			11,09	11,36	58,54	380,25	2,93	
Завтрак2	Сок фруктовый	160	0,9	---	18,18	76,0	3,6	№399
Обед	Суп гороховый с сухариками	250	5,49	5,27	16,32	135,0	5,81	№81
	Ленивые голубцы с соусом	200	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03	№298
	Компот из св.плодов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№372
	Хлеб	60	4,95	0,9	25,05	130,5	---	№1
			24,72	15,37	85,51	582,1	27,56	
Уплотнённый полдник								
	Запеканка со св плодами	200	5,5	5,78	44,67	253,0	0,59	№204
	Коф.напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	№395
			8,35	8,19	59,03	344,0	1,76	
Итого за пятый день			45,06	34,92	221,26	1382,35	35,85	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 6		3-7лет						
Завтрак	Вермишель молочная	250	7,18	6,5	23,54	181,0	1,13	№94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№392
	Вафли	30	0,64	0,56	16,02	55,0	---	№34
			7,88	7,08	49,55	276,0	1,16	
Завтрак 2	Сок фруктовый	160	0,9	---	18,18	76,0	3,6	№399
Обед	Суп картоф. с крупой	250	2,34	2,82	16,71	101,0	7,2	№77
	Тефтели рыбные	110	27,12	7,78	6,45	206,5	0,05	№104
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	119,0	15,74	№321
	Салат	60	1,1	1,06	3,43	28,0	49,5	№11
	Компот из с/фр	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	№376
	Хлеб	60	4,95	0,9	25,05	130,5	---	№1
			38,57	21,65	95,83	737,58	84,09	
Уплотнённый полдник	Омлет	95	9,28	18,03	1,86	193,0	0,18	№215
	Икра кабачковая	80	0,45	2,47	1,88	31,64	8,1	№11
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	№397
	Хлеб	30	3,19	0,49	20,43	77,7	---	№1
			16,59	24,18	39,99	409,34	9,71	
Итого за шестой день			63,94	52,91	203,55	1498,92	98,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 7		3-7 лет						
Завтрак	Каша гречневая с масл и сахаром	140	8,59	6,09	38,64	243,0	---	№314
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	№393
	Бутерброд с сыром	35/11	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	№3
			15,16	13,38	66,61	446,25	2,93	
Завтрак2	Яблоки свежие	65	0,26	0,26	6,37	28,6	6,5	№386
Обед	Свекольник	250	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	№235
	Жаркое «по-домашнему»	175	21,42	5,49	19,04	211,03	7,47	№276
	Салат из капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	№20
	Компот из св. плодов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№372
	Хлеб	60	4,95	0,9	25,05	130,5	---	№1
			29,29	16,52	83,43	595,69	41,01	
Уплотнённый полдник								
	Пирожки с повидлом	80	5,4	22,0	50,0	265,0	---	№3
	Кефир	150	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	№401
			10,62	26,5	57,2	355,0	1,26	
Итого за седьмой день			55,33	56,66	213,61	1425,54	51,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 8		3-7 лет						
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	3,09	4,07	32,09	177,0	---	№165
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№392
	Бутерброд с маслом	30/5	1,84	5,66	11,0	102,0	---	№8
			4,99	9,75	53,08	319,0	0,03	
Завтрак2	Йогурт	150	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	№401
Обед	Суп картофельный с сухариками	250	5,49	5,27	16,32	135,0	5,81	№86
	Биточки из гов сердца	80	11,52	7,72	7,62	146,7	0,17	№289
	Макароны отв с маслом	130	5,5	4,57	26,44	168,0	---	№317
	Кисель	200	0,08	---	22,26	89,4	0,07	№383
	Хлеб	60	4,95	0,9	25,05	130,5	---	№1
			27,54	18,46	97,69	669,6	6,05	
Уплотнённый полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	---	№213
	Овощи тушеные	160	4,0	5,4	15,6	134,4	9,0	№64
	Коф напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	№395
	Хлеб	30	3,19	0,49	20,43	77,7	---	№1
			15,12	12,9	50,67	366,1	10,17	
Итого за восьмой день								

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 9		3-7 лет						
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	5,67	5,28	32,55	200,0	---	№164
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	№393
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,94	4,64	16,38	184,0	---	№2
			8,73	9,94	59,13	425,0	2,83	
Завтрак2	Яблоки свежие	65	0,26	0,26	6,37	28,6	6,5	№386
Обед	Суп гречневый на к/б	250	8,6	8,4	14,33	167,0	9,11	№88
	Куры тушеные с овощами	90	20,03	12,79	---	208,9	1,21	№46
	Капуста тушеная	150	3,98	7,42	18,98	158,0	32,74	№132
	Компот из с/фр	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	№376
	Хлеб	60	4,95	0,9	25,05	130,5	---	№1
			38,0	29,53	86,12	777,4	43,46	
Уплотнённый полдник								
	Ленивые вареники	155	21,89	16,03	22,6	321,0	0,28	№230
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	№394
			24,56	18,37	36,91	410,0	1,48	
Итого за девятый день			71,55	58,1	188,53	1641,0	54,27	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 10		3-7 лет						
Завтрак	Каша ячневая молочная	250	6,76	10,41	25,86	224,94	0,9	№311
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№392
	Бутерброд с сыром	35/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	№3
			13,27	17,7	53,62	427,19	1,03	
Завтрак2	Сок фруктовый	160	0,9	---	18,18	76,0	3,6	№399
Обед	Щи из св капусты с картофелем	250	1,74	4,88	9,21	85,0	18,45	№67
	Плов с курицей	180	19,33	16,19	33,99	359,0	0,96	№304
	Салат	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	№13
	Компот из св.плодов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№372
	Хлеб	60	4,95	0,9	25,05	130,5	---	№1
			26,63	25,78	93,55	712,48	26,83	
Уплотнённый полдник								
	Каша пшенная вязкая	200	5,67	6,4	32,51	200,0	---	№182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	№397
			9,34	9,59	48,33	307,0	1,43	
Итого за десятый день			50,14	53,07	213,68	1522,67	32,89	