

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		1-3года						
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	4,67	4,86	20,94	146,0	--	№160
	Чай с сахаром	150/10	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	№392
	Печенье	25	1,0	3,0	6,0	49,32	--	№34
			5,71	7,87	33,93	223,32	0,02	
Завтрак2	Сок фруктовый	150	0,75	--	15,15	64,0	3,0	№399
Обед	Суп рисовый	200	1,4	1,69	9,98	61,0	7,2	№98
	Биточки рыбные	60	8,93	6,74	8,97	132,0	---	№255
	Картофель отв. с маслом	120	3,33	3,2	1,48	132,0	15,65	№128
	Салат (капуста свеж)	50	0,83	8,38	2,83	23,3	41,6	№11
	Компот из с/фр.	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	№376
	Хлеб	50	4,13	0,75	20,88	108,75	--	№1
			19,95	20,78	64,96	541,8	64,75	
Уплотнённый полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	--	№213
	Винегрет овощной	150	0,54	2,47	3,37	36,72	4,2	№45
	Коф. напиток с молоком /Хлеб	150/25	2,34/ 2,95	2,0/ 0,4	10,63/ 20,25	70,0/ 64,75	0,98/--	№395/ №1
			5,83	9,47	34,53	234,47	5,18	
Итого за первый день			32,24	38,12	148,57	1063,59	72,95	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал)	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 2		1-3 года						
Завтрак	Макароны отв с масл и сахаром	120	3,67	3,01	17,63	112,0	--	№301
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	№393
	Бутерброд с сыром	25/10	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	№3
			6,55	7,51	35,71	241,3	1,48	
Завтрак2	Яблоки свежие	55	0,22	0,22	5,39	24,2	5,5	№386
Обед	Борщ из св.капусты с карт.	200	1,04	2,94	7,32	60,0	6,17	№57
	Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132,0	--	№282
	Каша перловая с маслом	100	2,43	3,58	24,45	140,0	--	№316
	Кисель	180	0,06	--	16,69	67,05	0,05	№383
	Хлеб	50	4,13	0,75	20,88	108,75	--	№1
			16,59	14,01	78,31	507,8	6,22	
Уплотнённый полдник								
	Булочка молочная	60	4,64	0,99	26,11	132,0	0,13	№479
	Кефир	140	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	№401
			8,99	4,74	32,11	207,0	1,18	
Итого за второй день			32,35	26,48	151,52	980,3	14,38	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 3		1-3 года						
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	4,27	4,86	24,48	159,0	---	№164
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	№392
	Бутерброд с повидлом	25/20	2,03	3,21	11,34	127,0	0,08	№2
			6,34	8,08	42,81	314,0	0,1	
Завтрак2	Йогурт	140	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	№401
Обед	Суп картоф.с клёцками	200	1,65	2,48	10,06	69,2	4,6	№91
	Макаронник с мясом	120	13,65	8,75	25,04	234,0	0,31	№309
	Компот из св.плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372
	Хлеб	50	4,13	0,75	20,88	108,75	---	№1
			19,55	12,1	73,89	485,15	6,2	
Уплотнённый полдник	½ яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	---	№213
	Рагу овощное	150	1,86	9,21	11,14	135,0	7,79	№137
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	№371
	Хлеб	25	2,95	0,4	20,25	64,75	---	№1
			13,5	14,63	44,49	320,25	8,99	
Итого за третий день			43,74	38,56	167,49	1195,4	15,74	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 4		1-3 года						
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	5,07	7,81	19,4	168,7	0,68	№311
	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	№392
	Бутерброд с маслом	30/5	1,71	5,28	10,23	95,2	--	№8
			6,82	13,1	36,62	291,9	0,7	
Завтрак2	Яблоки свежие	55	0,22	0,22	5,39	24,2	5,5	№386
Обед	Щи из свеж капусты	200	1,04	2,93	5,09	35,0	11,07	№67
	Тефтели мясо-крупяные	90	18,35	4,7	16,32	180,0	6,4	№275
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,0	---	№313
	Компот из с/фр	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	№376
	Хлеб	50	4,13	0,75	20,88	108,75	--	№1
			29,58	12,46	88,87	570,5	17,77	
Уплотнённый полдник								
	Сырники с маслом и сахаром	125	21,4	10,5	34,0	325,0	--	№231
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	№394
			24,05	12,83	45,31	402,0	1,19	
Итого за четвертый день			60,67	38,61	176,19	1288,6	25,16	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 5		1-3 года						
Завтрак	Каша манная молочная	200	3,40	3,96	22,94	141,0	---	№162
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	№393
	Бутерброд с сыром	25/10	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	№3
			6,28	8,46	41,02	270,3	1,48	
Завтрак2	Сок фруктовый	150	0,75	---	15,15	64,0	3,0	№399
Обед	Суп гороховый с сухариками	200	3,29	3,07	9,79	81,0	3,48	№81
	Ленивые голубцы с соусом	150	10,61	6,81	15,09	164,0	15,03	№298
	Компот из св.плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372
	Хлеб	50	4,13	0,75	20,88	108,75	---	№1
			18,15	10,75	63,67	426,95	19,8	
Уплотнённый полдник								
	Запеканка со св плодами	150	3,95	4,17	33,15	186,0	0,44	№204
	Коф напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	№395
			6,29	6,17	43,78	256,0	1,42	
Итого за пятый день			31,47	25,38	163,62	1017,25	25,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 6		1-3года						
Завтрак	Вермишель молочная	200	4,3	3,5	14,12	108,0		№94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	№392
	Вафли	25	0,32	0,28	8,01	35,0	---	№34
			4,66	3,79	29,12	171,0	0,02	
Завтрак2	Сок фруктовый	150	0,75	---	15,15	64,0	3,0	№399
Обед	Суп картоф с крупой	200	1,4	1,69	9,98	61	7,2	№77
	Тефтели рыбные	90	16,27	4,67	3,87	123,9	0,03	№104
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,53	№321
	Салат	50	0,83	8,38	2,83	23,3	41,6	№11
	Компот из с/фр	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	№376
	Хлеб	50	4,13	0,75	20,88	108,75	---	№1
			25,39	22,3	74,01	534,85	67,46	
Уплотнённый полдник	Омлет	85	7,52	13,46	1,57	157,0	0,15	№215
	Икра кабачковая	70	0,39	2,16	1,65	27,7	7,09	№11
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	№397
	Хлеб	25	2,95	0,4	20,25	64,75	---	№1
			14,01	18,74	36,43	338,45	8,44	
Итого за шестой день			44,81	44,83	154,71	1108,3	78,92	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 7		1-3 года						
Завтрак	Каша гречневая с масл и сахаром	120	5,73	4,06	25,76	162,0	---	№314
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	№393
	Бутерброд с сыром	25/10	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	№3
			8,61	8,56	43,84	291,3	1,48	
Завтрак2	Яблоки свежие	55	0,22	0,22	5,39	24,2	5,5	№386
Обед	Свекольник	200	1,15	3,8	7,47	62,49	7,41	№235
	Жаркое «по-домашнему»	155	18,97	4,86	16,86	186,91	6,61	№276
	Салат из капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	№20
	Компот из св плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372
	Хлеб	50	4,13	0,75	20,88	108,75	-	№1
			24,93	11,96	66,72	466,31	28,29	
Уплотнённый полдник								
	Пирожки с повидлом	60	3,2	1,2	30,0	240,0	---	№3
	Кефир	140	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	№401
			7,55	4,95	36,0	315,0	1,05	
Итого за седьмой день			41,31	25,69	151,95	1096,81	36,32	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 8		1-3 года						
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,32	3,96	24,08	142,0	---	№165
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	№392
	Бутерброд с маслом	25/5	1,53	4,72	9,14	85,0	---	№8
			3,89	8,69	40,21	255,0	0,02	
Завтрак2	Йогурт	140	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	№401
Обед	Суп картофельный с сухариками	200	3,29	3,07	9,79	81,0	3,48	№86
	Биточки из гов. сердца	60	8,64	5,79	5,71	110,0	0,13	№289
	Макароны отв с маслом	100	3,67	3,01	17,63	112,0	---	№317
	Кисель	180	0,06	---	16,69	67,05	0,05	№383
	Хлеб	50	4,13	0,75	20,88	108,75	-	№1
			19,79	12,62	70,7	478,8	3,66	
Уплотнённый полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	---	№213
	Овощи тушеные	120	3,0	4,1	11,7	100,8	6,7	№64
	Коф напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	№395
	Хлеб	25	2,95	0,4	20,25	64,75	---	№1
			13,37	11,1	43,86	298,55	7,68	
Итого за восьмой день			41,4	36,16	161,07	1108,35	11,81	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 9		1-3 года						
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	4,27	4,86	24,48	159,0	---	№164
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	№393
	Бутерброд с повидлом	25/20	2,03	3,21	11,34	127,0	0,08	№2
			6,37	8,08	42,92	315,0	1,5	
Завтрак2	Яблоки свежие	55	0,22	0,22	5,39	24,2	5,5	№386
Обед	Суп гречневый на к/б	200	5,16	5,04	8,6	100,0	5,47	№88
	Куры тушеные с овощами	60	13,35	8,5	---	139,3	0,8	№46
	Капуста тушеная	130	3,13	5,56	14,38	120,0	24,99	№132
	Компот из с/фр	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	№376
	Хлеб	50	4,13	0,75	20,88	108,75	-	№1
			26,1	19,87	64,68	552,8	31,56	
Уплотнённый полдник								
	Ленивые вареники	125	17,13	15,17	17,71	276,0	0,23	№230
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	№394
			19,78	17,5	29,02	353,0	1,42	
Итого за девятый день			52,47	45,67	142,01	1245,0	39,98	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			

День 10		1-3 года						
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	5,07	7,81	19,4	168,7	0,68	№311
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	№392
	Бутерброд с сыром	25/10	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	№3
			7,92	12,31	37,37	297,0	0,76	
Завтрак2	Сок фруктовый	150	0,75	---	15,15	64,0	3,0	№399
Обед	Щи из св капусты с картофелем	200	1,04	2,93	5,09	65,0	11,07	№67
	Плов с курицей	150	14,17	11,96	25,08	264,0	0,38	№304
	Салат	40	0,3	2,43	0,95	26,91	3,8	№13
	Компот из св плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372
	Хлеб	50	4,13	0,75	20,88	108,75	---	№1
			19,76	18,19	69,91	537,86	16,54	
Уплотнённый полдник								
	Каша пшенная вязкая	150	4,25	4,8	24,38	150,0	---	№182
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	№397
			7,4	7,52	37,34	239,0	1,2	
Итого за десятый день			35,83	38,02	159,77	1137,86	21,5	