

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС КВ № 14
ст Северский район
О. В. Беспалова
От 10.04.2025
Приказ № 70 от 10.04.2025



Основное /организованное/ 10 дневное меню на летне-осенний период

Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Режим работы 10,5 час

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая			№ рецепт уры	
		Белки		Жиры		Углеводы		ценность				
		от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 Завтрак	соус молочный /сладкий/ пудинг из творога бутерброд с сыром чай	50гр	50гр	0,97	0,97	2,25	2,25	6,62	6,62	50,75	50,75	369
		100гр	130гр	5,57	10,1	5,38	9,5	12,17	24,33	127	205	249
		32гр	45гр	3,4	4,7	4,9	6,8	10,4	14,5	92,5	104,7	3
		180гр	200гр	0,07	0,1	0,07	0,1	0	0	4,2	5,6	456
		362гр	425гр	10,01	15,87	12,6	18,65	29,19	45,45	274,45	366,05	
Итого за завтрак												
Второй завтрак	фрукты свежие	100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
Итого за второй завтрак		100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Обед	салат из свежих огурцов суп крестьянский плов из птицы хлеб пшеничный хлеб ржаной компот из сушеных фруктов	40гр	50гр	0,3	0,4	2,4	3	1,68	2,1	39,84	49,8	13
		150гр	180гр	1,5	3	1,6	2	12,75	16,5	85,83	115	37
		160гр	200гр	16	21,47	14,78	19,69	30,76	35,69	304	406	321
		20гр	30гр	1,4	2,1	0,2	0,3	10,3	13,9	55,8	68,7	1
		30гр	30гр	1,5	1,5	0,3	0,3	13,2	13,2	64,2	64,2	1
Итого за обед		150гр	180гр	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	27,7	84,75	113	394
Полдник	кондитерские изделия яйца вареные молоко	550гр	670гр	21,03	28,86	19,29	25,3	89,51	109,09	634,42	816,7	
		22,5гр	37,5гр	1,33	2,22	1,69	2,82	12,94	14,9	73,26	122,1	604
		20гр	20гр	2,5	2,5	2,3	2,3	0,15	0,15	31,5	31,5	227
		180гр	200гр	4,48	5,8	3,88	5,3	7,07	9,1	72	85	419
		222,5гр	257,5гр	8,31	10,52	7,87	10,42	20,16	24,15	176,76	238,6	
Итого за полдник												
Итого за 2 день		1234,5гр	1452,5гр	39,75	55,65	40,16	54,77	148,68	188,49	1129,63	1465,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Углеводы		Энергетическая ценность		№ рецепт уры
		от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	Завтрак	150гр	200гр	2,52	4,5	3,18	4,9	18,26	28,1	124,8	192	88
		28гр	40гр	1,5	2,4	4,7	7,5	9,1	14,6	85	136	1
		180гр	200гр	0,07	0,1	0,07	0,1	0	0	4,2	5,6	456
	Итого за завтрак	358гр	440гр	4,09	7	7,95	12,5	27,36	42,7	214	333,6	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
	Итого за второй завтрак	100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
	Обед	40гр	50гр	0,56	0,7	2,4	3	3,28	4,1	45,04	56,3	34
		150гр	180гр	1,09	1,4	2,9	3,9	7,6	10,2	61,5	82	63
	Гуляш из субпродуктов	50гр	80гр	7,62	9,6	5,37	7	17,81	22,5	78	124,8	327
	каша гречневая рассыпчатая	110гр	130гр	3,73	5,6	3,82	5,7	18,53	21,9	137,92	163	186
	хлеб пшеничный	20гр	30гр	1,4	2,1	0,2	0,3	10,3	13,9	55,8	68,7	1
	хлеб ржаной	30гр	30гр	1,5	1,5	0,3	0,3	13,2	13,2	64,2	64,2	1
Итого за обед	компот из сушеных фруктов	150гр	180гр	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	27,7	84,75	113	394
		550гр	680гр	16,23	21,29	15	20,21	91,54	113,5	527,21	672	
	Полдник	100гр	100гр	4,1	4,1	15,8	15,8	1,4	1,4	184	184	230
		-	15гр	-	0,75	-	0,15	-	6,6	-	32,1	1
	Хлеб ржаной	15гр	-	1,05	-	0,15	-	6,95	-	34,35	-	1
	хлеб пшеничный	180гр	200гр	2,67	4,07	3,19	3,54	15,82	17,57	107	118,88	416
	какао с молоком	295гр	315гр	7,82	8,92	19,14	19,49	24,17	25,57	325,35	334,98	
	Итого за полдник											
Итого за 3 день		1303гр	1535гр	28,54	37,61	42,49	52,6	152,87	191,57	1110,56	1384,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая		№ рецепт уры		
				Белки		Жиры		Углеводы			ценность	
		от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет			
НЕДЕЛЯ 1												
ДЕНЬ 4 Завтрак	соус молочный /сладкий/	50гр	50гр	0,97	0,97	2,25	2,25	6,62	6,62	50,75	50,75	369
	запеканка из творога	100гр	130гр	6,77	7,5	9,03	11	10,58	27,1	124	247	251
	бутерброд с сыром	32гр	45гр	3,4	4,7	4,9	6,8	10,4	14,5	92,5	104,7	3
	чай	180гр	200гр	0,07	0,1	0,07	0,1	0	0	4,2	5,6	456
Итого за завтрак		362гр	425гр	11,21	13,27	16,25	20,15	27,6	48,22	271,45	408,05	
Второй завтрак	фрукты свежие	100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
Итого за второй завтрак		100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Обед	овощи свежие /порциями/	40гр	50гр	0,24	0,3	0,04	0,05	0,72	0,9	4,4	5,5	148
	суп картофельный с бобовыми	150гр	180гр	2,83	3,4	1,83	2,2	10,83	13	80,83	107,8	87
	свекла тушеная	110гр	130гр	1,5	1,9	6,5	8,9	31,1	35,7	98,57	116,5	118
	суфле из рыбы	50гр	80гр	3,81	6,1	5,06	6,4	6,81	10,9	110,68	142	68
	хлеб пшеничный	20гр	30гр	1,4	2,1	0,2	0,3	10,3	13,9	55,8	68,7	1
	хлеб ржаной	30гр	30гр	1,5	1,5	0,3	0,3	13,2	13,2	64,2	64,2	1
	компот из сушеных фруктов	150гр	180гр	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	27,7	84,75	113	394
		550гр	680гр	11,61	15,69	13,94	18,16	93,78	115,3	499,23	617,7	
Итого за обед		50гр	70гр	3,57	5	7,85	9,6	23,5	33,92	55,5	77,7	274
Полдник	булочка домашняя	180гр	200гр	4,22	5,8	4,5	5	7,2	8	60	75	470
	кисломолочный напиток	230гр	270гр	7,79	10,8	12,35	14,6	30,7	41,92	115,5	152,7	
Итого за полдник												
Итого за 4 день		1242гр	1475гр	31,01	40,16	42,94	53,31	161,88	215,24	930,18	1222,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества						Энергетическая			№ рецептур
		Вес блюда			Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая			
		от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет		от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	ценность	
НЕДЕЛЯ 1														
ДЕНЬ 5														
завтрак	суп молочный с пшеном	150гр	200гр	3,15	4,2	3,67	4,9	13,87	18,5	110,1	146,8			
	бульон с маслом	28гр	40гр	1,5	2,4	4,7	7,5	9,1	14,6	85	136			101
	чай	180гр	200гр	0,07	0,1	0,07	0,1	0	0	4,2	5,6			1
Итого		358гр	440гр	4,72	6,7	8,44	12,5	22,97	33,1	199,3	288,4			456
завтрак														
второй завтрак	сок	200гр	200гр	1,4	1,4	0,2	0,2	17,8	17,8	180	180			418
Итого		200гр	200гр	1,4	1,4	0,2	0,2	17,8	17,8	180	180			
второй завтрак														
бед	овощи свежие /порциями/	40гр	50гр	0,24	0,3	0,04	0,05	0,72	0,9	4,4	5,5			148
	суп рыбный	150гр	180гр	1,91	3,5	2,58	3,1	11,41	13,7	97,16	116,6			41
	голубцы ленивые	160гр	200гр	8,92	12,4	11,76	12,2	14,32	15,4	229,6	284,71			136
	хлеб пшеничный	20гр	30гр	1,4	2,1	0,2	0,3	10,3	13,9	55,8	68,7			1
	хлеб ржаной	30гр	30гр	1,5	1,5	0,3	0,3	13,2	13,2	64,2	64,2			1
пого	компот из сушеных фруктов	150гр	180гр	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	27,7	84,75	113			394
обед		550гр	670гр	14,3	20,19	14,89	15,96	70,77	84,8	535,91	652,71			
ужин														
	кондитерские изделия	22,5гр	37,5гр	1,33	2,22	1,69	2,82	12,94	14,9	73,26	122,1			604
	молоко	180гр	200гр	4,48	5,8	3,88	5,3	7,07	9,1	72	85			419
	фрукты свежие	100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44			82
пого		302,5гр	337,5гр	6,21	8,42	5,97	8,52	29,81	33,8	189,26	251,1			
полдник														
ого														
5 день		1410,5гр	1647,5гр	26,63	36,71	29,5	37,18	141,35	169,5	1104,47	1372,21			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая		№ рецепт уры			
				Белки		Жиры		Углеводы					
		от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет				
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6	Завтрак	150гр	200гр	2,77	5,8	2,74	7,3	14,95	23	121,55	187	93	
		28гр	40гр	1,5	2,4	4,7	7,5	9,1	14,6	85	136	1	
		180гр	200гр	0,07	0,1	0,07	0,1	0	0	4,2	5,6	456	
	Итого за завтрак	358гр	440гр	4,34	8,3	7,51	14,9	24,05	37,6	210,75	328,6		
	Второй завтрак	100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82	
		100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
	Обед	40гр	50гр	0,24	0,3	0,04	0,05	0,72	0,9	4,4	5,5	148	
		150гр	180гр	1,61	2,1	1,73	2,2	10,28	13,7	62,83	83,8	88	
		суфле из мяса	50гр	80гр	9,6	12,2	8,94	13,4	13,07	16,7	179	232	295
		каша пшеничная рассыпчатая	110гр	130гр	6,2	6,51	2,2	2,7	5	6	97	103	179
	соус сметанный с томатом	-	30гр	-	0,8	-	2,4	-	3,5	-	40	373	
	соус сметанный	30гр	-	0,42	-	1,49	-	1,76	-	22,23	-	372	
	хлеб пшеничный	20гр	30гр	1,4	2,1	0,2	0,3	10,3	13,9	55,8	68,7	1	
	хлеб ржаной	30гр	30гр	1,5	1,5	0,3	0,3	13,2	13,2	64,2	64,2	1	
	кисель из сока	150гр	180гр	0,42	0,51	0,045	0,05	22,65	30,2	92,7	123,6	400	
Итого за обед		580гр	710гр	21,39	26,02	14,945	21,4	76,98	98,1	578,16	720,8		
Полдник	ватрушка с повидлом	50гр	70гр	2,2	3,1	4,8	5,4	23,5	33	44,3	62	530	
	кисломолочный напиток	180гр	200гр	4,22	5,8	4,5	5	7,2	8	60	75	470	
		230гр	270гр	6,42	8,9	9,3	10,4	30,7	41	104,3	137		
Итого за полдник													
Итого за 6 день		1268гр	1520гр	32,55	43,62	32,155	47,1	141,53	186,5	937,21	1230,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепт уры	
				Белки		Жиры		Углеводы					
				от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет				от 1 года до 3 лет
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 7 Завтрак												
		50гр	50гр	0,97	0,97	2,25	2,25	6,62	6,62	50,75	50,75	369	
		100гр	130гр	5,83	6,6	5,14	9,2	11,89	23,7	117	244	252	
		32гр	45гр	3,4	4,7	4,9	6,8	10,4	14,5	92,5	104,7	3	
		180гр	200гр	0,07	0,1	0,07	0,1	0	0	4,2	5,6	456	
Итого за завтрак		362гр	425гр	10,27	12,37	12,36	18,35	28,91	44,82	264,45	405,05		
	Второй завтрак	100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82	
		100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
		за второй завтрак											
			Обед	40гр	50гр	0,3	0,4	2,4	3	1,68	2,1	39,84	49,8
150гр	180гр			1,6	2,1	1,68	2,2	10,28	13,7	62,7	83,6	86	
160гр	200гр	11,08		13,85	16,65	18,31	17,7	21,2	278,85	318,57	376		
	хлеб пшеничный	20гр	30гр	1,4	2,1	0,2	0,3	10,3	13,9	55,8	68,7	1	
	хлеб ржаной	30гр	30гр	1,5	1,5	0,3	0,3	13,2	13,2	64,2	64,2	1	
	компот из сушеных фруктов	150гр	180гр	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	27,7	84,75	113	394	
Итого за обед		550гр	670гр	16,21	20,34	21,24	24,12	73,98	91,8	586,14	697,87		
	Полдник	20гр	20гр	2,5	2,5	2,3	2,3	0,15	0,15	31,5	31,5	227	
		22,5гр	37,5гр	1,33	2,22	1,69	2,82	12,94	14,9	73,26	122,1	604	
		кондитерские изделия	180гр	200гр	4,48	5,8	3,88	5,3	7,07	9,1	72	85	419
			молоко	222,5гр	257,5гр	8,31	10,52	7,87	10,42	20,16	24,15	176,76	238,6
Итого за полдник		1234,5гр	1452,5гр	35,19	43,63	41,87	53,29	132,85	170,57	1071,35	1385,52		
	Итого за 7 день												

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая			№ рецепт уры	
		от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ценность от 1 года до 3 лет		от 3 до 7 лет
				от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет			
НЕДЕЛЯ 2												
ДЕНЬ 9												
Завтрак	соус молочный /сладкий/ пудинг из творога с рисом бутерброд с сыром	50гр 100гр 32гр	50гр 130гр 45гр	0,97 5,37 3,4	0,97 9,7 4,7	2,25 7,72 4,9	2,25 8,9 6,8	6,62 12,96 10,4	6,62 18,93 14,5	50,75 112 92,5	50,75 204 104,7	
	чай	180гр	200гр	0,07	0,1	0,07	0,1	0	0	4,2	5,6	
Итого за завтрак		362гр	425гр	9,81	15,47	14,94	18,05	29,98	40,05	259,45	365,05	
Второй завтрак	фрукты свежие	100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Итого за второй завтрак		100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Обед	овощи свежие /порциями/ щи из свежей капусты с картофелем пюре картофельное котлета рыбная хлеб пшеничный хлеб ржаной компот из сушеных фруктов	40гр 150гр 110гр 50гр 20гр 30гр 150гр 550гр	50гр 180гр 130гр 80гр 30гр 30гр 180гр 680гр	0,24 1,16 2,42 4,5 1,4 1,5 0,33 11,55	0,3 1,4 3,1 8,8 2,1 1,5 0,39 17,59	0,04 2,25 2,7 6,9 0,2 0,3 0,01 12,4	0,05 3,9 3,2 14,3 0,3 0,3 0,01 22,06	0,72 5,08 11,5 17,7 10,3 13,2 20,82 79,32	0,9 6,7 13,6 28,3 13,9 13,2 27,7 104,3	4,4 56,5 84,1 108,75 55,8 64,2 84,75 458,5	5,5 67,8 99,5 174 68,7 64,2 113 592,7	
Итого за обед												
Полдник	булочка российская кисломолочный напиток	50гр 180гр 230гр	70гр 200гр 270гр	3,07 4,22 7,29	4,3 5,8 10,1	3,07 4,5 7,57	4,3 5 9,3	24,5 7,2 31,7	34,3 8 42,3	105,57 60 165,57	149,4 75 224,4	
Итого за полдник												
Итого за 9 день		1242гр	1475гр	29,05	43,56	35,31	49,81	150,8	196,45	927,52	1226,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Углеводы		Энергетическая ценность		№ рецептур
		от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	
НЕДЕЛЯ 2												
ДЕНЬ 10												
Завтрак	суп молочный с крупой ячневой	150гр	200гр	3	4	3,45	4,6	14,62	19,5	107,4	143,2	101
	бутерброд с маслом	28гр	40гр	1,5	2,4	4,7	7,5	9,1	14,6	85	136	1
	чай	180гр	200гр	0,07	0,1	0,07	0,1	0	0	4,2	5,6	456
Итого за завтрак		358гр	440гр	4,57	6,5	8,22	12,2	23,72	34,1	196,6	284,8	
Второй завтрак	сок	200гр	200гр	1,4	1,4	0,2	0,2	17,8	17,8	180	180	418
Итого за второй завтрак		200гр	200гр	1,4	1,4	0,2	0,2	17,8	17,8	180	180	
Обед	овощи свежие /порциями/	40гр	50гр	0,24	0,3	0,04	0,05	0,72	0,9	4,4	5,5	148
	суп рыбный	150гр	180гр	1,91	3,5	2,58	3,1	11,41	13,7	97,16	116,6	41
	бигус	160гр	200гр	9,37	11,4	12,18	15,6	22,76	25,4	234,26	296	329
	хлеб пшеничный	20гр	30гр	1,4	2,1	0,2	0,3	10,3	13,9	55,8	68,7	1
	хлеб ржаной	30гр	30гр	1,5	1,5	0,3	0,3	13,2	13,2	64,2	64,2	1
	компот из сушеных фруктов	150гр	180гр	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	27,7	84,75	113	394
Итого за обед		550гр	670гр	14,75	19,19	15,31	19,36	79,21	94,8	540,57	664	
Полдник	кондитерские изделия	22,5гр	37,5гр	1,33	2,22	1,69	2,82	12,94	14,9	73,26	122,1	604
	молоко	180гр	200гр	4,48	5,8	3,88	5,3	7,07	9,1	72	85	419
	фрукты свежие	100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
Итого за полдник		302,5гр	337,5гр	6,21	8,42	5,97	8,52	29,81	33,8	189,26	251,1	
Итого за 10 день		1410,5гр	1647,5гр	26,93	35,51	29,7	40,28	150,54	180,5	1106,43	1379,9	
Среднее значение за период:		1311,6гр	1545гр	31,7	42,3	35,4	46,7	152,3	195,8	1073,9	1364,2	