

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛЕТ 3 ДО 7 ЛЕТ
(Весенне-летнее)**

УТВЕРЖДАЮ :
Заведующий МБДОУ д/с №80
Е.Д. Беспалова
от _____ 2025г

| | | ДЕНЬ 1 | | ДЕНЬ 2 | | ДЕНЬ 3 | | ДЕНЬ 4 | | ДЕНЬ 5 | | | | | |
|-------------|---|-----------------------|-------------------|---|----------------------|-------------------|--|----------------------|-------------------|---|----------------------|-----------|---|----------------------|--------|
| | | Наименование блюд | | Наименование блюд | | Наименование блюд | | Наименование блюд | | Наименование блюд | | | | | |
| завтрак | Яйцо вареное | | 1/40 | Каша рисовая вязкая (на молоке) | | 180 | Каша Геркулес вязкая (на молоке) | | 180 | Каша гречневая вязкая (на молоке) | | 180 | Суп молочный с макаронными изделиями | | 180 |
| | Икра кабачковая | | 80 | Какао с молоком | | 200 | Чай с сахаром | | 200 | Чай с сахаром | | 200 | Какао с молоком | | 200 |
| | Чай с сахаром | | 200 | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным крестьянским | | 30/5 | Бутерброд с маслом сливочным крестьянским | | 30/5 | Бутерброд с маслом сливочным крестьянским и сыром "Российским" | | 30/5/11 | Бутерброд с маслом сливочным крестьянским | | 30/5 | Бутерброд с маслом сливочным крестьянским | | 30/5 |
| 2-й завтрак | Сок фруктовый | | 100/42 | Фрукты свежие | | 1шт/70 | Сок фруктовый | | 100/42 | Фрукты свежие | | 1шт/70кал | Сок фруктовый | | 100/42 |
| | итого выход/калорий | | 393,5 | итого выход/калорий | | 486 | итого выход/калорий | | 412,5 | итого выход/калорий | | 447 | итого выход/калорий | | 455 |
| обед | Суп картофельный с бобовыми(горох) | | 200 | Борщ с фасолью и картофелем и сметаной | | 200/10 | Суп картофельный с крупой (рисовая) | | 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 200 | Борщ с капустой и картофелем | | 200/10 |
| | Тефтели (говядина) | | 80 | Гуляш | | 75/50 | АЗУ (сговядиной) | | 50/150 | Кисель из повидла | | 200 | Компот из смеси сухофруктов | | 200 |
| | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | Кисель из повидла | | 200 | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | Свекла тушеная | | 130 | Рагу овощное | | 150 |
| | | | | Хлеб ржаной/пшеничный. | | 50/30 | Хлеб ржаной/пшеничный. | | 30/50 | Хлеб ржаной/пшеничный | | 50/30 | Хлеб ржаной/пшеничный | | 30/50 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | | 50/30 | Макароны(отварные) | | 130 | | | | Котлеты рубленые из бройлеров цыплят | | 70 | Шницель (говядина) | | 80 |
| | | | | Помидор солёный | | 50 | | | | | | | | | |
| | итого :выход/калорий | | 786,2 | итого :выход/калорий | | 740 | итого :выход/калорий | | 782,7 | итого :выход/калорий | | 870,5 | итого :выход/калорий | | 788 |
| полдник | Суп молочный с крупой овсяные хлопья "Геркулес" | | 180 | Рыба тушёная в томате с овощами (минтай) | | 70/50 | Омлет натуральный | | 100 | Каша пшеничная вязкая (на молоке) | | 180 | Пудинг из творога с рисом | | 150 |
| | Молоко кипяченое | | 200 | Пюре картофельное | | 130 | Горошек консервированный | | 60 | Чай с молоком | | 180 | Соус молочный (сладкий) | | 50 |
| | | | | Хлеб пшеничный | | 10 | Хлеб пшеничный | | 10 | Хлеб пшеничный | | 10 | Кофейный напиток с молоком | | 200 |
| | | | | Чай с сахаром | | 200 | Чай с сахаром | | 200 | | | | | 10 | |
| ужин | Булочка из слобного дрожжевого теста | | 70 | | | | Молоко кипяченое | | 100 | Напиток из шиповника | | 100 | Кефир 2,5% | | 100 |
| | | | | Конд.издел (печенье) | | 2 шт | Конд.издел (печенье) | | 2 шт | | | | | | |
| | итого выход /калорий | | 549 | итого выход/калорий | | 658,5 | итого выход/калорий | | 582,2 | итого выход/калорий | | 382,1 | итого выход/калорий | | 694 |
| | итого :за день | | 1,77 | итого :за день | | 1,954 | итого :за день | | 1,819 | итого :за день | | 1,769 | итого :за день | | 1,979 |
| завтрак | ДЕНЬ 6 | | ДЕНЬ 7 | | ДЕНЬ 8 | | ДЕНЬ 9 | | ДЕНЬ 10 | | | | | | |
| | Наименование блюд | | Наименование блюд | | Наименование блюд | | Наименование блюд | | Наименование блюд | | | | | | |
| | Каша манная жидкая (на гущенном молоке) | | 180 | Макароны с сыром Российским | | 150/15 | Суп молочный с крупой (гречневой) | | 180 | Каша рисовая вязкая (на молоке) | | 180 | Каша манная жидкая (на молоке) | | 180 |
| | Чай с сахаром | | 200 | Чай с сахаром | | 200/7 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | Какао с молоком | | 200 | Чай с лимоном | | 200 |
| | Бутерброд с маслом сливочным крестьянским | | 30/5 | Бутерброд с маслом сливочным крестьянским | | 30/5 | Бутерброд с маслом сливочным крестьянским | | 30/5 | Бутерброд с маслом сливочным крестьянским | | 30/5 | Бутерброд с маслом сливочным крестьянским | | 30/5 |
| | 2-й завтрак | Сок фруктовый | | 100/42 | Фрукты свежие | | 1шт/70 | Сок фруктовый | | 100/42 | Фрукты свежие | | 1шт/70кал | Сок фруктовый | |
| | итого :выход /калорий | | 532 | итого :выход/калорий | | 445,5 | итого :выход/калорий | | 387,42 | итого :выход/калорий | | 486 | итого :выход/калорий | | 448 |
| обед | Суп картофельный с бобовыми(горох) | | 200 | Борщ с капустой картофелем со сметаной | | 200/10 | Суп из овощей | | 200 | Суп картофельный с клёцками | | 200 | Рассольник ленинградский | | 200 |
| | Биточки(говядина) | | 70 | Плов из птицы | | 70/130 | Жаркое по - домашнему(говядина) | | 50/150 | Суфле из бройлеров цыплят | | 70/5 | Макароник с печенью (говяжья) | | 150 |
| | Капуста тушёная | | 130 | Капуста(квашеная) | | 50 | | | | Свекла тушёная | | 130 | | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | Кисель из повидла | | 200 | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | Кисель из повидла | | 200 | Компот из смеси сухофруктов | | 200 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный. | | 50/30 | Хлеб ржаной/пшеничный. | | 30/50 | Хлеб ржаной/пшеничный. | | 30/50 | Хлеб ржаной/пшеничный. | | 30/50 | Хлеб ржаной/пшеничный | | 30/50 |
| | | итого :выход /калорий | | 814 | итого :выход/калорий | | 747,5 | итого :выход/калорий | | 748,45 | итого :выход/калорий | | 812,84 | итого :выход/калорий | |
| Полдник | Каша гречневая вязкая (на молоке) | | 180 | Суп молочный с макарон. изделиями | | 180 | Омлет натуральный | | 100 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | | 70/50 | Запеканка из творога | | 150 |
| | | | | Хлеб пшеничный | | 10 | Хлеб пшеничный | | 10 | Хлеб пшеничный | | 10 | Соус молочный (сладкий) | | 50 |
| | Молоко кипяченое | | 200 | Чай с сахаром | | 200 | Икра кабачковая | | 80 | Пюре картофельное | | 130 | | | |
| Ужин | Булочка слобная с изюмом | | 70 | Кефир 2,5% | | 100 | Молоко кипяченое | | 100 | Напиток из шиповника | | 100 | | | |
| | | | | | | | Кондитерские изделия (печенье) | | 2 шт | Хлеб пшеничный | | 10 | Кондитерские изделия (печенье) | | 2 шт |
| | итого выход/калорий | | 646 | итого :выход/калорий | | 373,8 | итого :выход/калорий | | 510 | итого :выход/калорий | | 460 | итого :выход/калорий | | 727,1 |
| | итого : за день | | 2,034 | итого : за день | | 1,638,8 | итого : за день | | 1,81 | итого : за день | | 1,906 | итого : за день | | 2,035 |

