



Утверждаю

Заведующий МБДОУ

"Детский сад " №2 "Катюша"

Л.Д. Фомичёва

Приказ от 02.06.2025 № 69

Примерное десятидневное меню на летне-осенний период 2025 г.

детский сад 10.5 часов пребывания

возрастные категории 3-7 лет

Первый день (понедельник)

№ рец.		Прием пищи						
Наименование блюд			Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак			сад	сад	сад	сад	сад	сад
206	1	Макароны отварные с сыром	120	3,25	4,2	21,4	238,1	0
3	2	Бутерброд с маслом	35	6,2	9,02	17,5	155	0,09
393	3	Чай с сахаром	180	0,02	0	15,8	57,7	3,14
		итого	335	9,5	13,2	54,7	450,8	3,2
второй завтрак								
399	1	Сок фруктовый	150	0,9	0	18	70	3
			150	0,9	0	18	70	3
обед								
76	1	Суп картофельный с фасолью и гренками	180	1,87	3,11	10,89	135	5,81
247	2	Рыба тушённая с овощами	70	19,71	13,9	9,04	216	2,26
321	3	Пюре картофельное	120	2,75	4,2	16,5	108	18,5
131	4	Капуста свежая с морковью	50	0,96	3,64	2,15	52,44	19,47
	5	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,49	20	100	0
	6	Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	0
372	7	Компот из свежемороженных фруктов	180	0,09	0,04	12,4	95	1,83
		итого	670	29,0	25,4	90,9	802,4	47,9
полдник								
235	1	Пудинг из творога (запечённый)	100	32,63	16,86	16,51	217	0,51
	2	Молоко сгущенное	20	0,3	2,4	0,7	21,3	0,01
	3	Напиток кисломолочный (кефир)	150					
401	итого		270	32,9	19,3	17,2	238,3	0,5
	ИТОГ		1425	72,29	57,86	180,82	1561,54	54,62

Второй день (вторник)

№2 рец.			Прием пищи					
Наименование блюд			Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак			сад	сад	сад	сад	сад	сад
94	1	Суп молочный с крупой манной	180	5,97	5,5	17,1	116,5	1,13
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	5,6	5	9,4	104	1,56
		итого	395	14,6	19,0	42,0	350,5	2,7
второй завтрак								
368	1	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
			100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед								
63	1	Борщ летний	200	4,13	3,37	22,74	115,69	8,04
244	2	Плов с мясом	150	16,64	4,26	24,8	264	7,18
70	3	Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,2	0	0,67	3,6	1,07
	4	Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	0
376	5	Компот из сухофруктов	180	3,8	0	12,6	93	0,96
		итого	620	24,9	7,6	80,7	572,3	17,3
полдник								
261	1	Яйцо отварное	49	20,74	12,04	48,24	285	7,55
137	2	Кабачковая икра из свежих овощей	50	3,24	8,94	23,57	244	11,06
	3	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,49	20	100	0
393	4	Чай с сахаром	200	0,02	0	15,8	57,7	3,14
		итого	329	27,5	21,5	107,6	686,7	21,75
ИТОГО за целый день			1444	67,35	48,5	240,15	1653,49	51,69

Третий день (среда)

Третий день (среда)			Прием пищи					
№	рец.	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
			сад	сад	сад	сад	сад	сад
завтрак								
94	1	Суп молочный с крупой гречневой	180	5,97	5,5	17,1	116,5	1,13
3	2	Бутерброд с сыром	45	6,2	9,02	17,5	155	0,09
393	3	Какао с молоком	180	0,02	0	15,8	57,7	3,14
		итого	405	12,2	14,5	50,4	329,2	4,4
второй завтрак								
	1	Сок фруктовый	150					
		итого	240	1,3		27,8	114	13
обед								
82	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,06	3,57	23,32	135	5,81
302	2	Биточки куриные	80	28,86	14,05	28,52	304	5,43
47	3	Каша пшеничная вязкая	120	0,96	3,64	2,15	52,44	19,47
	4	Овощи натуральные свежие (помидор)	40	3,5	0,49	20	100	0
	5	Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	0
376	6	Хлеб пшеничный	25	3,8	0	12,6	93	0,96
	7	Напиток из шиповника	180					
		итого	475	40,3	21,8	106,5	780,4	31,7
полдник								
236	1	Запеканка творожно-манная	100	20,5	6,26	46	303	0,04
401	2	Молоко сгущенное порционное	20	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	3	Напиток кисломолочный (снежок)	150					
		итого	120	25,7	10,8	53,6	395,0	0,6
ИТОГО за целый день			1240	79,5	47,03	238,28	1618,64	49,61

Четвертый день (четверг)

№ рец.			Прием пищи					
Наименование блюд			Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак			сад	сад	сад	сад	сад	сад
94	1	Суп молочный с крупой "Геркулес"	180	5,97	5,5	17,1	116,5	1,13
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
397	3	Кофейный напиток с молоком	180	9,5	15,58	22,5	132,2	1,59
		итого	395	18,5	29,6	55,1	378,7	2,7
второй завтрак								
368	1	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	10
		итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед								
78	1	Суп картофельный с рисом	180	1,93	4,88	29,21	115,24	18,45
291	2	Тефтели рыбные в томатном соусе	80	9,85	9,24	12,56	183	0
	3	Каша гречневая рассыпчатая	120					
54	4	Овощи натуральные свежие (огурец)	50	3,12	3,28	19,74	81,2	12,12
	5	Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	0
376	6	Компот из кураги и изюма	180	3,8	0	12,6	93	0,96
		итого	650	18,8	17,4	94,0	568,4	31,5
703	1	Кондитерские изделия	50	2,75	6,13	18,3	134	0
393	2	Чай с сахаром	150	0,02	0	15,8	57,7	3,14
		итого	200	2,8	6,1	34,1	191,7	3,1
		ИТОГО за целый день	1345	40,45	53,51	193,04	1182,84	47,39

Пятый день (пятница)

№ рец.			Прием пищи					
Наименование блюд			Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак			сад	сад	сад	сад	сад	сад
94	1	Суп молочный с крупой пшеничной	180	5,75	5,2	17,2	140,2	1,13
3	2	Бутерброд с сыром	45	6,2	9,02	17,5	155	0,09
397	3	Какао с молоком	180	9,5	15,58	22,5	132,2	1,59
		итого	405	21,5	29,8	57,2	427,4	2,8
второй завтрак								
399	1	Сок фруктовый	150	0,9	0	18	70	3
		итого	150	0,9	0	18	70	3
обед								
83	1	Суп картофельный "Полевой"	180	3,02	8,64	14,58	222	7,53
282	2	Рулет с луком и яйцом	80	9,85	9,24	12,56	183	0
205	3	Макаронные изделия отварные с маслом	90	3,25	4,2	21,4	138,1	0
	4	Овощи натуральные свежие (помидор)	30	2,92	0,41	16,67	83,33	0
	5	Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	0
376	6	Кисель из сока	180	3,8	0	12,6	93	0,96
		итого	600	23,0	22,5	97,7	815,4	8,5
полдник								
	1	Круассан	80	4,6	8,87	38	190,8	0,03
393	2	Молоко кипячёное	150	0,02	0	15,8	57,7	3,14
		итого	230	4,6	8,9	53,8	248,5	3,2
	ИТОГО за целый день		1385	49,92	61,16	226,74	1561,33	17,47

Шестой день (понедельник)

№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	сад
168	1	Каша гречневая вязкая сладкая	120	3,09	4,07	32,09	153	0
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
393	3	Чай с сахаром	200	0,02	0	15,8	57,7	3,14
		итого		6,1	12,6	63,4	340,7	3,1
	второй завтрак							
399	1	Сок фруктовый	150	0,9	0	18	70	3
		итого	150	0,9	0	18	70	3
	обед							
80	1	Суп гороховый (с гренками)	180	8,6	8,4	14,33	167	9,11
258	2	Биточки рыбные запечённые в сметанном соусе с сыром	80	4,73	11,1	28,09	154	0
321	3	Пюре картофельное	120	2,75	4,2	16,5	108	18,5
33	4	Огурец свежий	40	0,86	3,66	5,02	56,34	5,7
	5	Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	0
372	6	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,04	12,4	95	1,83
		итого	640	17,1	27,4	96,3	676,3	35,1
	полдник							
212	1	Лапшевник с творогом	100	13,47	4,13	20,86	291	0,43
	2	Повидло фруктовое порционное	20					
401	3	Напиток кисломолочный (ряженка)	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26
		итого	270	18,7	8,6	28,1	381,0	1,7
	ИТОГО за целый день		1060	42,84	48,6	205,72	1468,04	42,97

Седьмой день (вторник)

№ рец.			Прием пищи						
Наименование блюд			Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
завтрак			сад	сад	сад	сад	сад	сад	
94	1	Суп молочный с овсяными хлопьями	180	5,75	5,2	17,2	140,2	1,13	
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0	
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	5,6	5	9,4	104	1,56	
		итого	395	14,4	18,7	42,1	374,2	2,7	
второй завтрак									
368	1	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
обед									
67	1	Свекольник	200	1,74	3,41	19,21	115,69	18,45	
295	2	Тефтели мясные	80	9,85	19,24	12,56	283	0	
54	3	Каша пшенная вязкая	120	3,12	3,28	19,74	81,2	12,12	
	4	Овощи натуральные свежие (помидор)	40	0,11	0	19,93	96	0	
	5	Хлеб ржаной	40						
376	6	Компот из сухофруктов	180	3,8	0	12,6	93	0,96	
		итого	660	18,6	25,9	84,0	668,9	31,5	
полдник									
216	1	Омлет натуральный	80	9,28	18,03	11,86	233	0,18	
131	2	Икра кабачковая из свежих овощей	50	0,96	3,64	2,15	52,44	19,47	
	3	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,49	20	100	0	
393	4	Чай с сахаром	200	0,02	0	15,8	57,7	3,14	
		итого	360	13,8	22,2	49,8	443,1	22,8	
ИТОГО за целый день			1515	47,13	67,19	185,75	1530,23	67,01	

Восьмой день (среда)

Восьмой день (среда)								
№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	сад
94	1	Суп молочный с пшеном	180	5,97	5,5	17,1	116,5	1,13
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
393	3	Какао с молоком	180	0,02	0	15,8	57,7	3,14
		итого	395	9,0	14,0	48,4	304,2	4,3
	второй завтрак							
399	1	Сок фруктовый	150	0,9	0	18	70	3
		итого	240	1,3		27,8	114	13
	обед							
85	1	Суп кудрявый с яйцом и гренками	180	3,06	3,57	23,32	135	5,81
304	2	Жаркое по - домашнему	150	16,64	4,26	24,8	264	7,18
47	3	Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,96	3,64	2,15	52,44	19,47
	4	Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	0
376	5	Компот из кураги и изюма	180	3,8	0	12,6	93	0,96
		итого	600	24,6	11,5	82,8	640,4	33,4
	полдник							
233	1	Запеканка рисовая с творогом	100	26,31	7,98	19,2	136	0,2
401	2	Напиток кисломолочный (снежок)	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
		итого	280	31,5	12,5	26,8	228,0	0,7
	ИТОГО за целый день		1515	66,39	37,95	185,76	1286,64	51,43

Девятый день (четверг)

№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	сад
93	1	Суп молочный с крупой рисовой	180	5,97	5,5	17,1	116,5	
3	2	Бутерброд с сыром	45	6,2	9,02	17,5	155	0,09
395	3	Чай с сахаром	200	5,6	5	9,4	104	1,56
		итого	425	17,8	19,5	44,0	375,5	1,7
	второй завтрак							
368	1	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44	10
		итого	125	0,4	0,4	9,8	44	10
	обед							
81	1	Щи зелёные	200	3,02	8,64	14,58	222	
298	2	Запеканка картофельная с печенью	150	5,21	7,43	8,8	224	22,27
	3	Овощи натуральные свежие (помидор)	40	0,11	0	19,93	96	0
	4	Хлеб ржаной	40					
376	5	Компот из свежих ягод	180	3,8	0	12,6	93	0,96
		итого	610	12,1	16,1	55,9	635,0	23,2
	полдник							
258	1	Кондитерские изделия	50	9,71	3,9	9,04	116	2,26
33	2	Молоко кипячёное	150	0,86	3,66	5,02	56,34	5,7
		итого	200	10,6	7,6	14,1	172,3	8,0
	ИТОГО за целый день		1360	40,88	43,55	123,77	1226,84	42,84

Десятый день (пятница)

№ рец.	Прием пищи						Витамин С
	Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад
168	1	Каша молочная "Дружба"	180	5,5	8,13	29,27	181
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130
397	3	Кофейный напиток с молоком	180	9,5	15,58	22,5	132,2
		итого	395	18,0	32,2	67,3	443,2
	второй завтрак						
703	1	Фрукты свежие по сезону	100	2,75	6,13	18,3	134
		итого	220	7,97	10,63	25,5	224
	обед						
73	1	Суп картофельный с гречкой	180	6,19	4,82	40,05	138,13
	2	Гуляш из отварного мяса	75				
276	3	Макаронные изделия отварные с маслом	90	31,69	7,47	30,3	325
70	4	Овощи натуральные свежие (огурец)	40	0,2	0	0,67	3,6
	5	Хлеб пшеничный	25	3,5	0,49	20	100
	6	Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96
376	7	Кисель из сока	180	3,8	0	12,6	93
		итого	630	45,5	12,8	123,6	755,7
	полдник						
	1	Пирожок с фруктовой начинкой	80	4,6	8,87	38	190,8
393	2	Чай с сахаром	180	0,02	0	15,8	57,7
		итого	260	4,6	8,9	53,8	248,5
	ИТОГО за целый день		1505	76,08	64,49	270,12	1671,43
	Итого за весь период		13794	582,83	529,84	2050,15	14761,02
	Итого среднее значение			58,3	53,0	205,0	1476,1

Пронумеровано и пронумеровано

12/декабря листов
Заведующий МБДОУ "Детский
сад №2 "Катюша"



Д. Д. Фомина

