

Утверждено
приказом МБДОУ №46
г. Невинномыска
от 30.05.2025 г. № 59-о/д
Е.М. Зубенко



10 дневное (летнее) меню для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих дошкольное образовательное учреждение с 12 – ти часовым
режимом функционирования

1 день (Сад)

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Суп молочный с крупой (гречкой) (1/2)	548	200	7,7	10,5	25,4	223,6
Яйцо отварное		20	2,5	2,3	0,15	31,4
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1
Кофейный напиток без молока	1221	180	0,1	-	6	25,4
Суммарный выход		<u>445</u>				
10.00						
Яблоко		100	0,4	-	11,3	46
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	187	200	1,5	4	8,7	75
Плов из птицы	893-2	250	16,7	14,2	38,3	338,3
Помидор свежий		30	0,2	-	1,3	5,7
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95
Суммарный выход		<u>710</u>				
Полдник						
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6
Повидло		20	0,1	-	13	49
Суммарный выход		<u>240</u>				
Ужин						
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	80/100	10,7	2,6	8,2	99,1
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3
Икра кабачковая	119	50	0,9	2,7	5,2	47,8
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3
Суммарный выход		<u>490</u>				
Итого			59,3	50,9	221,45	1545,69

2 день (Сад).

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная «Геркулес» (1/2)	548	200	6,2	9,2	26,2	206,8
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2
Повидло		10	-	-	6,5	24,5
Чай	1203	200	-	-	8,1	30,2
Суммарный выход		<u>450</u>				
10.00						
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46
Обед						
Суп картофельный с пшеном	304	200	1,9	2,2	16	87,2
Рагу из птицы	642	250	18,5	14,2	31,4	321,7
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4
Суммарный выход		<u>680</u>				
Полдник						
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118
Печенье		20	2	1	8	75,2
Суммарный выход		<u>220</u>				
Ужин						
Запеканка из творога	620	220	36,1	7,4	29,1	325,1
Соус сметанный	1044	50	0,7	3,7	3,3	49
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2
Какао с молоком (1/2)	1221	200	3,1	2,7	12,1	84,1
Суммарный выход		<u>510</u>				
Итого			84,7	48,5	225,1	1674,6

3 день (Сад).

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная манная жидкая (1/2)	548	200	6,3	6,3	31,8	202,6
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2
Суммарный выход		<u>425</u>				
10.00						
Яблоко		100	0,4	-	11,3	46
Обед						
Суп овощной	300	200	1,5	4	10,7	82,4
Котлета рубленая из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9
Каша гречневая рассыпчатая	378	120	7,3	3,2	39,2	205,4
Помидор свежий		30	0,2	-	1,3	5,7
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95
Суммарный выход		<u>660</u>				
Полдник						
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3
Суммарный выход		<u>210</u>				
Ужин						
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6
Пюре из свеклы	307	150	1,46	6,24	10,24	101,33
Соус сметанный	1044	55	0,8	3,7	3,5	49,6
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49
Суммарный выход		<u>505</u>				
Итого			58,76	58,74	207,58	1559,42

4 день (Сад).

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Суп молочный с крупой (рис) (1/2)	236	200	3,7	7,7	19,1	156,8
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2
Повидло		10	-	-	6,5	24,5
Яйцо отварное		20	2,5	2,3	0,15	31,4
Какао с молоком (1/2)	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7
Суммарный выход		<u>450</u>				
10.00						
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46
Обед						
Борщ с картофелем	263	200	1,9	3,6	14,1	94,2
Биточки рубленые из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1
Пюре из бобовых (горох)	410	120	13,9	5,8	32,1	228,1
Огурец свежий		30	0,2	-	0,9	4,5
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4
Суммарный выход		<u>660</u>				
Полдник						
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118
Печенье		20	2	1	8	75,2
Суммарный выход		<u>220</u>				
Ужин						
Рыба тушеная в томате с овощами	486	50/100	10,7	5,7	5,2	114,7
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3
Горошек консервированный		20	0,6	-	1,3	4
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49
Суммарный выход		<u>480</u>				
Итого			69,4	49,9	217,75	1592,49

5 день (Сад).

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная пшеничная (1/2)	385	200	6	7,6	27,8	202
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2
Повидло		10	-	-	6,5	24,5
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	200	2,97	2,5	11,75	82,6
Суммарный выход		<u>450</u>				
10.00						
Яблоко		100	0,4	-	11,3	46
Обед						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	210	40/200	8,3	2,61	19,4	125,1
Икра кабачковая	119	150	2,7	8	15,7	142,9
Шницель из говядины	841	60	14,3	11,2	13,3	208,7
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	14	55,9
Суммарный выход		<u>660</u>				
Полдник						
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106
Печенье		20	2	1	8	75,2
Суммарный выход		<u>220</u>				
Ужин						
Макароны запеченные с яйцом	569	150	8,6	6,5	28,1	198,1
Свекла тушеная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49
Суммарный выход		<u>545</u>				
Итого			62,97	50,91	237,85	1648,09

6 день (Сад).

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Суп молочный с макаронами (1/2)	548	200	4,6	7,6	16,8	171,1
Яйцо отварное		20	2,5	2,3	0,15	31,4
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	-	6	25,4
Суммарный выход		<u>445</u>				
10.00						
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,6	4	10,1	81
Птица, тушеная в соусе с овощами	909/1101	250	16,8	15,3	38,7	351,6
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	14	55,9
Суммарный выход		<u>700</u>				
Полдник						
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6
Повидло		20	0,1	-	13	49
Суммарный выход		<u>240</u>				
Ужин						
Рыба припущенная	478/1029	75/95	14,9	1,6	2,2	83,7
Каша пшенная вязкая	384	120	3,6	2,6	20,8	116,1
Огурец свежий		30	0,2	-	0,9	4,5
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49
Суммарный выход		<u>445</u>				
Итого			60,7	43,6	203,05	1438,69

7 день (Сад).

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Суп молочный рисовый (1/2)	236	200	3,7	7,7	19,1	156,8
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2
Повидло		20	0,1	-	13	49
Чай	1203	200	-	-	8,1	30,2
Суммарный выход		460				
10.00						
Яблоко		100	0,4	-	11,3	46
Обед						
Суп с клёцками	213	52/200	3,2	4,9	21,2	138,1
Биточки рубленые из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1
Икра кабачковая	119	150	2,7	8	15,7	142,9
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	14	55,9
Суммарный выход		680				
Полдник						
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118
Печенье		20	2	1	8	75,2
Суммарный выход		220				
Ужин						
Вареники ленивые отварные	615(616)	220	33,8	6,5	32,3	318,7
Соус молочный сладкий	1041	50	1,7	3	8,1	64,2
Какао с молоком (1/2)	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9
Суммарный выход		480				
Итого			77,5	50,2	226,2	1661,9

8 день (Сад).

Наименование блюд	№ рецепту ры	Вес блюда (г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная манная жидкая (1/2)	548	200	6,3	6,3	31,8	202,6
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	200	2,97	2,5	11,75	82,6
Суммарный выход		<u>445</u>				
10.00						
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46
Обед						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	206	200	4,7	4,2	17,8	123,7
Птица тушеная в соусе	643	75	19,1	13,6	2,9	210,6
Капуста тушеная	440	150	3,4	4,5	14,5	111
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	14	55,9
Суммарный выход		<u>675</u>				
Полдник						
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106
Хлеб пшеничный		20	0,6	0,2	8,4	40,6
Повидло		10	-	-	6,5	24,5
Суммарный выход		<u>230</u>				
Ужин						
Омлет натуральный	588	80	8,2	10,1	1,5	129,7
Помидор свежий		30	0,2	-	1,3	5,7
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6
Чай	1203	200	-	-	8,1	30,2
Суммарный выход		<u>330</u>				
Итого			60,17	51,4	183,45	1419

9 день (Сад)

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Суп молочный с крупой (гречка) (1/2)	548	200	7,7	10,5	25,4	223,6
Яйцо отварное		20	2,5	2,3	0,15	31,4
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1
Суммарный выход		<u>445</u>				
10.00						
Яблоко		100	0,4	-	11,3	46
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	187	200	1,5	4	8,7	75
Котлета рубленая из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9
Макароны отварные	566	130	5,1	1,9	36,6	178,9
Огурец свежий		30	0,2	-	0,9	4,5
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4
Суммарный выход		<u>670</u>				
Полдник						
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118
Печенье		20	2	1	8	75,2
Суммарный выход		<u>220</u>				
Ужин						
Шницель рыбный натуральный	511	60	9,2	3,6	5,5	89,7
Картофель отварной	296	150	3,1	4,3	29,4	161,9
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9
Кисель из концентрата	1131	200	-	-	27,1	106,8
Суммарный выход		<u>440</u>				
Итого			62,2	50,9	246,39	1690,6

10 день (Сад).

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Суп молочный пшениный (1/2)	385	200	4,8	8,1	20,9	171,4
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2
Повидло		10	-	-	6,5	24,5
Какао с молоком (1/2)	1221	200	3,1	2,7	12,1	84,1
Суммарный выход		<u>450</u>				
10.00						
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46
Обед						
Борщ украинский	278	200	1,9	2,6	12,3	78,6
Жаркое по-домашнему	590	230	15,2	11,5	33,3	289,6
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4
Суммарный выход		<u>660</u>				
Полдник						
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106
Печенье		20	2	1	8	75,2
Суммарный выход		<u>220</u>				
Ужин						
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6
Свекла тушеная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49
Суммарный выход		<u>480</u>				
Итого			57,5	51,3	206	1510,89

Сад

	Химический состав			Энерге-тич. ценность,
	Б	Ж	У	
1 день	59,3	50,9	221,45	1545,69
2 день	84,7	48,5	225,1	1674,6
3 день	58,76	58,74	207,58	1559,42
4 день	69,4	49,9	217,75	1592,49
5 день	62,97	50,91	237,85	1648,09
6 день	60,7	43,6	203,05	1438,69
7 день	77,5	50,2	226,2	1661,9
8 день	60,17	51,4	183,45	1419
9 день	62,2	50,9	246,39	1690,6
10 день	57,5	51,3	206	1510,89
Итого За 10 дней	653,2	506,35	2174,82	15741,37
В среднем за 1 день	65,32	50,635	217,482	1574,137

Пронумеровано и прошнуровано

12 (двенадцать) лист об

Заведующий МБДОУ

«Детский сад комбинированного
вида № 46» г. Незинномыска

/ Э.М. Зубенко / Е.М. Зубенко

