

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МБДОУ № 25
г. Невинномысска
от "30" мая 2025 г. № 96-0/8

Примерное меню на 10 дней
для детей в возрасте с 3 - 7 лет
МБДОУ № 25 г. Невинномысска
с 12 часовым прибыванием
(летний период)

Дни по меню	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С
	Б	Ж	У		
1 день	61.96	50.75	213.1	1584.7	47.15
2 день	55.56	52.9	241.35	1622.6	143.9
3 день	82.21	53	196.25	1625.6	44.1
4 день	59.54	46.41	205.91	1448.6	50.4
5 день	80.86	58.6	221.8	1713	42.7
6 день	62.91	56.65	200.7	1600.6	118.05
7 день	62	54.4	204.4	1525.9	46.9
8 день	76.81	53.81	227.05	1672.7	101.2
9 день	60.16	55.2	231.2	1619.4	55
10 день	76.19	51.01	220.56	1677.4	50.7
Итого за весь период	678.2	532.73	2162.32	16090.5	700.1
Среднее значение за период	67.82	53.27	216.232	1609.05	70.01

приём пищи 1 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная манная 1/2	200	6.3	6.3	31.8	202.6	0	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	0	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Какао с молоком 1/2	200	3.1	2.7	12.1	84.1	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>435</u>						
обед	Борщ Украинский	200	1.9	2.6	12.3	78.6	19.1	278
	Плов из птицы	230	15.1	12.9	34.1	305.5	4.9	893-2
	Огурец свежий	20	0.16	0	0.6	3	2	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95	0	
	Компот сухофруктов	180	0.4	0.1	12.4	49.4	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>680</u>						
полдник	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	118	1.4	1131
	Печенье	42	4.2	2.1	16.8	157.8	0	
	<u>Всего :</u>	<u>242</u>						
ужин	Шницель рыбный	100	13.9	6.25	9.1	150.4	1.75	511
	Соус томатный	30	0.4	2.7	1.8	33.1	3.6	1029
	Пюре картофельное	120	2.7	3.8	20.4	122.1	14.4	429
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Чай	200	0	0	8.1	30.2	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>480</u>						
Итого за 1 день								
			61.96	50.75	213.1	1584.7	47.15	

приём пищи 2 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная геркулес 1/2	200	6.2	9.2	26.2	206.8	0	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	0	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	200	2.9	2.5	11.75	82.6	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>435</u>						
обед	Суп с клёцками	200	3.2	4.9	21.2	138.1	7.2	213
	Котлеты рубленые из птицы	80	12.9	9.5	12.9	186.9	0	667
	Капуста тушёная	150	3.4	4.5	14.5	111	80.7	440
	Огурец свежий	20	0.16	0	0.6	3	2	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95	0	
	Компот сухофруктов	180	0.4	0.1	12.4	49.4	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>680</u>						
полдник	Молоко	200	5.6	5	9.4	106	0	1227
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Повидло	20	0.1	0	13	49	0.1	
	<u>Всего :</u>	<u>250</u>						
ужин	Картофель, запечённый с яйцом	190	9.2	9.2	48.1	301	37.2	347
	Икра из свеж кабач	50	0.9	2.7	5.2	47.8	16.7	119
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Чай	200	0	0	8.1	30.2	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>470</u>						
Итого за 2 день								
			55.56	52.9	241.4	1622.6	143.9	

приём пищи 3 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИН С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с макаронами 1/2	200	4.6	7.6	21.8	171.1	0	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	0	
	Яйцо отварное	20	2.55	2.3	0.15	34.1	0	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Чай	200	0	0	8.1	30.2	0	
	<u>Всего :</u>	<u>455</u>						
обед	Борщ Сибирский	200	3.3	3.3	13	92.1	16.5	
	Рагу из птицы	230	17	13.1	28.8	295.4	23.4	
	Огурец свежий	20	0.16	0	0.6	3	2	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95	0	
	Компот сухофруктов	180	0.4	0.1	12.4	49.4	0	
	<u>Всего :</u>	<u>680</u>						
полдник	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	118	1.4	
	Печенье	42	4.2	2.1	16.8	157.8	0	
	<u>Всего :</u>	<u>242</u>						
ужин	Запеканка творожная	200	32.4	6.8	25.6	291.5	0.8	
	Соус сметанный	50	0.7	3.7	3.3	49	0	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Какао с молоком (1/2)	200	3.1	2.7	12.1	84.1	0	
	<u>Всего :</u>	<u>480</u>						
Итого за 3 день			82.21	53	196.3	1625.6	44.1	

приём пищи 4 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная пшеничная 1/2	200	6	7.6	27.8	202	0	385
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	0	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	200	2.9	2.5	11.75	82.6	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>435</u>						
обед	Суп с горохом	200	4.7	4.2	17.8	123.7	6.8	307
	Кабачки фарш с рисом и мясом	200	11.4	12	16.4	215.4	21.7	635
	Соус смет с томатом	30	0.6	1.9	3.3	33.2	1.4	799
	Огурец свежий	20	0.16	0	0.6	3	2	
	Хлеб российский	50	3.3	0.5	20.1	95	0	
	Компот сухофруктов	180	0.4	0.1	12.4	49.4	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>680</u>						
полдник	Молоко кипячённое	200	5.6	5	9.4	106	1.4	1227
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Повидло	20	0.1	0	13	49	0.1	
	<u>Всего :</u>	<u>250</u>						
ужин	Фрикадельки рыбные в том соусе	110	14.38	2.21	8.56	110.6	1.4	517
	Соус томатный	30	0.4	2.7	1.8	33.1	3.6	1029
	Пюре картофельное	100	2.3	2.9	17	99.6	12	429
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Чай	200	0	0	8.1	30.2	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>470</u>						
Итого за 4 день			59.54	46.41	205.9	1448.6	50.4	

приём пищи 5 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Пудинг из творога с рисом	150	23	5.9	24.9	241.4	0.6	236
	Соус молочный сладкий	50	1.7	3	8.1	64.2	0	1041
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	0	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Какао с молоком (1/2)	200	3.1	2.7	12.1	84.1	0	
	<u>Всего :</u>	<u>435</u>						
обед	Щи из свежей капусты с картоф	200	1.4	4	8.3	73.1	24.8	187
	Биточки рубленые из птицы	80	12.2	8.7	7.2	155.1	0	671
	Каша гречневая	120	7.3	3.2	39.2	205.4	0	378
	Соус крас основ	30	0.3	0.4	2.5	14.8	1.6	1011
	Огурец свежий	20	0.16	0	0.6	3	2	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95	0	
	Компот сухофруктов	180	0.4	0.1	12.4	49.4		1113
	<u>Всего :</u>	<u>680</u>						
полдник	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	118	1.4	1227
	Печенье	42	4.2	2.1	29.4	157.8	0	
	<u>Всего :</u>	<u>242</u>						
ужин	Омлет натуральный	110	11.1	13.6	2.1	174.6	0	588
	Свекла тушеная	110	2.2	3.6	13.3	92	12.3	442
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Чай	200	0	0	8.1	30.2	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>450</u>						
Итого за 5 день			80.86	58.6	221.8	1713	42.7	

приём пищи 6 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная рисовая 1/2	200	4.7	7.8	29.1	198.8	0	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	0	
	Яйцо отварное	20	2.55	2.3	0.15	34.1	0	424
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	200	2.9	2.5	11.75	82.6	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>455</u>						
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.6	4	10.1	81	17.5	82
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	15.5	14	35.5	323.6	28	909
	Огурец свежий	20	0.16	0	0.6	3	2	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95	0	
	Компот сухофруктов	180	0.4	0.1	12.4	49.4	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>680</u>						
полдник	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	118	1.4	1227
	Печенье	42	4.2	2.1	16.8	157.8	0	
	<u>Всего :</u>	<u>242</u>						
ужин	Шницель рыбный натуральный	100	13.9	6.25	9.1	150.4	1.75	511
	Соус томатный	30	0.4	2.7	1.8	33.1	3.6	1029
	Капуста тушённая	120	2.8	3.6	11.7	88.7	63.8	440
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Чай	200	0		8.1	30.2	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>480</u>						
Итого за 6 день			62.91	56.65	200.7	1600.6	118.05	

приём пищи 7 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИН С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с крупой (гречка) 1/2	200	4.9	8	20.7	170.6	0	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	0	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Какао с молоком 1/2	200	2.8	2.5	10.5	84.1	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>435</u>						
обед	Суп овощной	200	1.5	4	10.7	82.4	15.9	300
	Птица тушеная	80	20.1	14	0.7	209.5	0.2	637
	Свекла тушеная	125	2.6	4	15.2	104.1	14	442
	Горошек консерв	40	1.2	0.1	2.8	16.4	0	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95	0	
	Компот сухофруктов	200	0.4	0.1	14	55.9	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>695</u>						
полдник	Молоко кипячённое	200	5.6	5	9.4	106	0	1227
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Повидло	20	0.1	0	13	49	0.1	
	<u>Всего :</u>	<u>250</u>						
ужин	Макароны, запеченные с яйцом	200	11.3	8.7	36.1	259.1	0	569
	Икра из свеж кабачков	50	0.9	2.7	5.2	47.8	16.7	119
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Чай	200	0	0	8.1	30.2	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>480</u>						
Итого за 7 день								
			62	54.4	204.4	1525.9	46.9	

приём пищи в день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная манная 1/2	200	6.3	6.3	31.8	202.6	0	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	0	
	Яйцо отварное	20	2.55	2.3	0.15	34.1	0	424
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Чай	200	0	0	8.1	30.2	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>455</u>						
обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8.3	2.61	19.4	125.1	14.9	210
	Биточки рубленые из птицы	80	12.2	8.7	7.2	155.1	0	671
	Капуста тушенная	150	3.4	4.5	14.5	111	80.7	440
	Огурец свежий	20	0.16	0	0.6	3	2	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95	0	
	Компот сухофруктов	180	0.4	0.1	12.4	49.4	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>680</u>						
полдник	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	118	1.4	1227
	Печенье	42	4.2	2.1	29.4	157.8	0	
	<u>Всего :</u>	<u>242</u>						
ужин	Запеканка из творога с морковью	190	20.8	10.2	29.7	288.2	2.2	238
	Соус молочный сладкий	50	1.6	3	8.1	64.2	0	1041
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Какао с молоком (1/2)	200	3.1	2.7	12.1	84.1	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>470</u>						
Итого за в день								
			76.81	53.81	227.1	1672.7	101.2	

приём пищи в день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный пшённый (1/2)	200	4.8	8.1	20.9	171.4	0	236
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	0	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Какао с молоком 1/2	200	3.1	2.7	12.1	84.1	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>435</u>						
обед	Борщ украинский	200	1.9	2.6	14.3	86.1	19.1	278
	Запеканка картофельная с мясом	200	16.8	13	41.4	338.7	30.1	626
	Соус кр. основной	30	0.3	0.4	2.5	14.8	1.6	1011
	Огурец свежий	20	0.16	0	0.6	3	2	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95	0	
	Компот сухофруктов	180	0.4	0.1	12.4	49.4	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>680</u>						
полдник	Молоко кипячённое	200	5.6	5	9.4	106	0	1227
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Повидло	20	0.1	0	13	49	0.1	
	<u>Всего :</u>	<u>250</u>						
ужин	Омлет натуральный	110	11.1	13.6	2.1	174.6	0	588
	Макароны отварные	120	4.7	1.7	33.8	165.3	0	566
	Икра кабачковая	30	0.6	2.7	2.6	36	2.1	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Чай	200	0	0	8.1	30.2	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>490</u>						
итого за 3 день								
			60.16	55.2	231.2	1619.4	55	

приём пищи 10 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная пшеничная (1/2)	200	6	7.6	27.8	202	0	385
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	0	
	Яйцо отварное	20	2.55	2.3	0.15	34.1	0	424
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	200	2.9	2.5	11.75	82.6	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>455</u>						
обед	Суп с макарон изд	200	2.2	2.7	19.2	105.8	10.8	307
	Котлета рубленая из птицы	80	12.9	9.5	12.9	186.9	0	667
	Пюре гороховое	120	13.9	5.8	32.1	228.1	0	410
	Огурец свежий	20	0.16	0	0.6	3	2	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95	0	
	Компот сухофруктов	180	0.4	0.1	12.4	49.4	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>650</u>						
ужин	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	118	1.4	1227
	Печенье	42	4.2	2.1	16.8	157.8	0	
	<u>Всего :</u>	<u>242</u>						
полдник	Фрикадельки рыбные в том соусе	110	14.38	2.21	8.56	110.6	1.4	517
	Соус томатный	30	0.4	2.7	1.8	33.1	3.6	1029
	Рагу из овощей	110	2.4	2.2	14.8	85.9	31.5	445/321
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	0	1203
	Чай	200	0	0	8.1	30.2	0	
	<u>Всего :</u>	<u>480</u>						
Итого 10 день			76.19	51.01	220.6	1677.4	50.7	