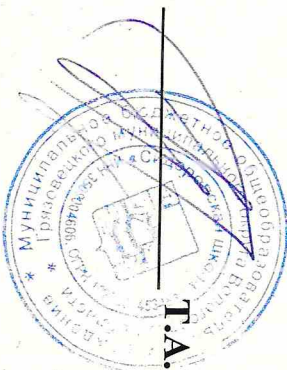


Согласовано:
Директор МБОУ
«Сидоровская школа»



Т.А.Зимина

Утверждено:
Директор ООО «Общепит»



С.В.Бунина

**Перспективное 10 – дневное меню
для питания детей**

**посещающих дошкольное образовательное учреждение
9 часовым пребыванием (3-7 лет)**

(из справочника: «Сборник рецептов для питания детей в дошкольных организациях»)

2025г.

Примерное 10-дневное меню для питания детей посещающих дополнительное образование с 3-7 лет

| ецепт | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества | | | Энерг. Ккал |
|-------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Первая неделя | | | | | |
| | Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Каша рисовая молочная с маслом | 165 | 5,4 | 5,22 | 26,28 | 217,2 |
| 2 | Бутерброд с повидло | 40 | 2,46 | 6,08 | 14,7 | 117 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0 | 8,5 | 36 |
| | Итого: | 405 | 8,36 | 11,3 | 49,48 | 370,2 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| ткк | Компот из ягод замороженных | 180 | 3,15 | 2,61 | 4,93 | 103 |
| | Итого: | 180 | 3,15 | 2,61 | 4,93 | 103 |
| | Обед | | | | | |
| ткк | Нарезка из свежей моркови | 50 | 0,75 | 2,3 | 6,73 | 31,3 |
| | Суп вермишелевый на курином бульон | 180 | 1,8 | 5,96 | 9,5 | 87,8 |
| | Макароны отварные | 130 | 2,6 | 4 | 20,54 | 130,4 |
| ткк | Ёжики мясные с соусом 70/10 | 80 | 16,56 | 4,46 | 34,56 | 211 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 1,94 | 20,6 | 103,1 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 68,97 |
| | Итого: | 650 | 24,09 | 19,1 | 111,69 | 632,6 |
| | Полдник | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная со сл.маслом | 155 | 43,9 | 3,99 | 27,14 | 242 |
| 393 | Чай сладкий с лимоном | 180 | 2,9 | 0 | 17,6 | 37,4 |
| ткк | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,3 | 9,66 | 46,76 |
| | Итого: | 355 | 48,9 | 4,29 | 54,4 | 326,2 |
| | Итого за день: | 1590 | 84,5 | 37,3 | 220,5 | 1432 |
| | | | | | | |
| | Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Каша гречневая молочная с маслом | 165 | 8,05 | 9,71 | 32,98 | 158,3 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 37 | 4,64 | 5,9 | 0 | 102,4 |
| 397 | Какао | 200 | 3,04 | 0,6 | 23,4 | 112,6 |
| | Итого: | 402 | 15,73 | 16,21 | 56,38 | 373,3 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| | Компот из изюма | 180 | 1,23 | 2,68 | 13,58 | 102 |
| | Итого: | 180 | 1,23 | 2,68 | 13,58 | 102 |
| | Обед | | | | | |
| ткк | Нарезка из свежей капусты | 50 | 2,25 | 6,93 | 20,17 | 47,05 |
| | Борщ из свежей капусты со сметаной | 180 | 2,4 | 3,53 | 11,34 | 116,2 |
| | Котлета мясная с соусом 70/10 | 80 | 40,4 | 11,18 | 0,96 | 159,8 |
| | Рис отварной | 130 | 3,19 | 4,66 | 14,4 | 149,6 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,27 | 15,53 | 116,7 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 68,97 |
| | Итого: | 650 | 51,52 | 27,01 | 82,16 | 658,2 |
| | Полдник | | | | | |

| | | | | | | |
|------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Оладьи с повидлом | 120 | 1,65 | 7,3 | 12,6 | 260,7 |
| ттк | Чай сладкий с яблоком | 180 | 3,24 | 0,3 | 2,88 | 40 |
| | Итого: | 300 | 4,89 | 7,6 | 15,48 | 300,7 |
| | Итого за день: | 1532 | 73,37 | 53,5 | 167,6 | 1434 |
| | Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Каша пшённая молочная с маслом | 165 | 52,7 | 4,8 | 32,6 | 240,4 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 37 | 3,16 | 4,2 | 7,13 | 102,7 |
| 392 | Чай сладкий | 200 | 0,5 | 0 | 8,5 | 36 |
| | Итого: | 402 | 56,36 | 9 | 48,23 | 379,1 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| ГОСТ | Сок | 180 | 2,17 | 1,7 | 14,5 | 75 |
| | Итого: | 180 | 2,17 | 1,7 | 14,5 | 75 |
| | Обед | | | | | |
| | Огурец соленый порционный или помидор | 50 | 1,7 | 1,7 | 16,7 | 37,5 |
| | Рассольник Ленинградский со сметаной | 180 | 1,6 | 3,74 | 11,22 | 95,4 |
| | Голубцы ленивые | 70 | 5,69 | 10,06 | 11,14 | 210 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,7 | 2,06 | 8,8 | 120 |
| ттк | Компот из ягод замороженных | 180 | 3,15 | 2,61 | 4,93 | 103 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 68,97 |
| | Итого: | 640 | 17,08 | 20,61 | 72,55 | 634,9 |
| | Полдник | | | | | |
| 45 | Винегрет | 150 | 9,6 | 17,8 | 84 | 250 |
| 392 | Чай сладкий | 180 | 0,5 | 0 | 8,8 | 36 |
| ттк | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,3 | 9,66 | 46,76 |
| | Итого: | 350 | 12,2 | 18,1 | 102,46 | 332,8 |
| | Итого за день: | 1572 | 87,81 | 49,41 | 237,74 | 1422 |
| | Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Каша вермишелевая на молоке | 165 | 9,31 | 4,4 | 58,4 | 229,6 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 40 | 2,68 | 3,93 | 13,86 | 106 |
| 393 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 2,9 | 0 | 17,6 | 37,4 |
| | Итого: | 405 | 14,89 | 8,33 | 89,86 | 373 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| 368 | Фрукт | 100 | 1,75 | 1,45 | 2,74 | 92,03 |
| | Итого: | 100 | 1,75 | 1,45 | 2,74 | 92,03 |
| | Обед | | | | | |
| ттк | Нарезка из свеклы отварной | 50 | 1 | 5,15 | 3,85 | 50,05 |
| | Суп картоф. с крупой | 180 | 1,8 | 4,1 | 11,82 | 84,6 |
| | Котлета куриная с соусом 70/10 | 80 | 40,4 | 11,17 | 0,96 | 159,7 |
| | Греча отварная | 130 | 2,19 | 4,94 | 10,65 | 165,9 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 1,94 | 20,6 | 103,1 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 68,97 |
| | Итого: | 650 | 47,77 | 27,74 | 67,64 | 632,4 |
| | Полдник | | | | | |

| | | | | | | |
|------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| ттк | Ватрушка с творогом | 80 | 5,6 | 6,88 | 27,2 | 297,1 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,5 | 0 | 8,5 | 36 |
| | Итого: | 260 | 6,1 | 6,88 | 35,7 | 333,1 |
| | Итого за день: | 1415 | 70,51 | 44,4 | 195,94 | 1430 |
| | Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Каша овсяная молочная с маслом | 165 | 6,42 | 3,3 | 38,34 | 220,3 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 37 | 4,64 | 5,9 | 0 | 102,4 |
| ттк | Чай сладкий с яблоком | 225 | 3,6 | 0 | 3,2 | 42,6 |
| | Итого: | 427 | 14,66 | 9,2 | 41,54 | 365,3 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| ттк | Компот из ягод замороженных | 180 | 3,15 | 2,61 | 4,93 | 103 |
| | Итого: | 180 | 3,15 | 2,61 | 4,93 | 103 |
| | Обед | | | | | |
| ттк | Нарезка из свежей капусты | 50 | 2,25 | 6,93 | 20,17 | 47,05 |
| | Суп гороховый | 180 | 3,24 | 2,34 | 10,26 | 92,34 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,7 | 2,06 | 8,8 | 131,2 |
| ттк | Фишбол | 70 | 11,34 | 10,5 | 15,26 | 227,2 |
| | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,14 | 1,9 | 24,8 | 92,6 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 68,97 |
| | Итого: | 640 | 21,91 | 24,17 | 99,05 | 659,4 |
| | Полдник | | | | | |
| | Макароны отварные с сыром 130/30 | 160 | 6,4 | 6,9 | 30,7 | 250,8 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,5 | 0 | 8,8 | 36 |
| | Итого: | 340 | 6,9 | 6,9 | 39,5 | 286,8 |
| | Итого за день: | 1587 | 46,62 | 42,88 | 185,02 | 1414 |