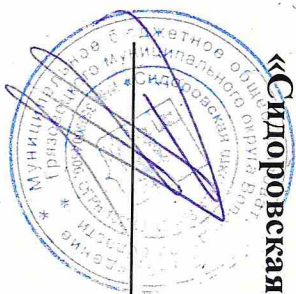


Согласовано:  
Директор МБОУ  
«Сидоровская школа»



Т.А.Зими́на

Утверждаю:  
Директор ООО «Общепит»



С.В.Бунина

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

**посещающих дошкольное образовательное учреждение  
9 часовым пребыванием (1-3лет)**

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

**2025г.**



Примерное 10-дневное меню для питания детей посещающих дополнительное образование с 1-3 лет

ецепт	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценн. Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
185	Каша рисовая молочная с маслом	155	4,5	4,35	21,9	218,25
2	Бутерброд с повидло	40	2,46	6,08	14,7	117
392	Чай с сахаром	180	0,5	0	8,5	36
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>7,46</b>	<b>10,43</b>	<b>45,1</b>	<b>371,25</b>
	<b>2 завтрак</b>					
ткк	Компот из ягод замороженных	150	3,15	2,61	4,93	103
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>3,15</b>	<b>2,61</b>	<b>4,93</b>	<b>103</b>
	<b>Обед</b>					
ткк	Нарезка из свежей моркови	30	0,45	1,38	4,04	18,8
82	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,47	4,97	7,9	56,5
ткк	Ёжики мясные с соусом 50/10	60	13,8	4,55	28,8	111,14
317	Макароны отварные	120	2,4	3,7	18,9	134,6
372	Компот из свежих яблок	180	0,14	1,94	20,6	103,14
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>20,5</b>	<b>16,98</b>	<b>100</b>	<b>493,15</b>
	<b>Полдник</b>					
185	Каша пшеничная молочная со сл.маслом	155	43,9	3,99	27,14	242,03
393	Чай сладкий с лимоном	150	3,6	2,67	29,2	41,6
гост	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,45	14,49	70,14
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>50,65</b>	<b>7,11</b>	<b>70,83</b>	<b>353,77</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1430</b>	<b>81,76</b>	<b>37,13</b>	<b>220,86</b>	<b>1321,17</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
185	Каша гречневая молочная с маслом	155	6,71	8,09	27,48	120,53
3	Бутерброд с сыром	37	4,64	5,9	0	102,4
397	Какао	180	3,04	0,6	23,4	112,6
	<b>Итого:</b>	<b>372</b>	<b>14,39</b>	<b>14,59</b>	<b>50,88</b>	<b>335,53</b>
	<b>2 завтрак</b>					
376	Компот из изюма	150	1,23	2,68	13,58	102
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>1,23</b>	<b>2,68</b>	<b>13,58</b>	<b>102</b>
	<b>Обед</b>					
ткк	Нарезка из свежей капусты	30	1,35	4,16	12,1	28,23
57	Борщ из свежей капусты со сметаной	150	2	2,94	9,45	96,8
298	Котлета мясная с соусом 50/10	60	40,4	11,18	0,96	159,76
315	Рис отварной	120	2,94	4,3	13,3	128,09
376	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
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>49,97</b>	<b>23,29</b>	<b>71,1</b>	<b>598,55</b>
	<b>Полдник</b>					



тк	Оладьи с джемом	120	1,65	7,3	12,6	260,7
тк	Чай сладкий с яблоком	150	3,24	0	2,88	40
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>4,89</b>	<b>7,3</b>	<b>15,48</b>	<b>300,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1362</b>	<b>70,48</b>	<b>47,86</b>	<b>151,04</b>	<b>1336,78</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
185	Каша пшённая молочная с маслом	155	43,9	3,99	27,14	142,03
1	Бутерброд с маслом	37	3,16	4,2	7,13	102,72
392	Чай сладкий	200	0,5	0	8,5	36
	<b>Итого:</b>	<b>392</b>	<b>47,56</b>	<b>8,19</b>	<b>42,77</b>	<b>280,75</b>
	<b>2 завтрак</b>					
гост	Сок	150	2,17	1,7	14,5	75
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>2,17</b>	<b>1,7</b>	<b>14,5</b>	<b>75</b>
	<b>Обед</b>					
	Огурец соленый порционный или помидор	30	0,9	0,9	10	22,5
76	Рассольник Ленинградский со сметано	150	1,32	3,12	9,45	79,5
305	Голубцы ленивые	50	4,06	7,2	7,9	145
321	Картофельное пюре	120	2,5	1,9	8,1	110,1
тк	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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>14,17</b>	<b>16,17</b>	<b>60,14</b>	<b>529,07</b>
	<b>Полдник</b>					
45	Винегрет	130	8,32	10	45,33	200
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,9	80
гост	Хлеб пшеничный	20	3,15	0,45	14,49	70,14
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>11,51</b>	<b>10,46</b>	<b>66,72</b>	<b>350,14</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1402</b>	<b>75,41</b>	<b>36,52</b>	<b>184,13</b>	<b>1234,96</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
185	Каша вермишелевая на молоке	155	7,76	3,65	48,66	154,66
2	Бутерброд с повидлом	40	2,68	3,93	13,86	106
393	Чай сладкий с лимоном	222	3,6	2,67	29,2	41,6
	<b>Итого:</b>	<b>417</b>	<b>14,04</b>	<b>10,25</b>	<b>91,72</b>	<b>302,26</b>
	<b>2 завтрак</b>					
368	Фрукт	100	2,17	1,7	14,5	75
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>2,17</b>	<b>1,7</b>	<b>14,5</b>	<b>75</b>
	<b>Обед</b>					
тк	Нарезка из свеклы отварной	30	0,6	3,09	2,31	30,03
80	Суп картоф. с крупой	150	1,47	3,42	9,85	70,54
282	Котлета куриная с соусом 50/10	60	40,4	11,17	0,96	159,7
313	Греча отварная	120	2,02	4,56	9,83	125,5
372	Компот из свежих яблок	180	0,14	1,94	20,6	103,14
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>46,87</b>	<b>24,62</b>	<b>63,31</b>	<b>557,88</b>
	<b>Полдник</b>					

ткк	Ватрушка с творогом	50	3,53	4,3	17	223,17
392	Чай с сахаром	150	0,5	0	8,5	36
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>4,03</b>	<b>4,3</b>	<b>25,5</b>	<b>259,17</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1287</b>	<b>67,11</b>	<b>40,87</b>	<b>195,03</b>	<b>1194,31</b>
	Пятница					
	<b>Завтрак</b>					
185	Каша овсяная молочная с маслом	155	5,35	2,75	31,95	150,55
3	Бутерброд с сыром	37	4,64	5,9	0	102,4
ткк	Чай сладкий с яблоком	225	3,6	0	3,2	42,6
	<b>Итого:</b>	<b>417</b>	<b>13,59</b>	<b>8,65</b>	<b>35,15</b>	<b>295,55</b>
	<b>2 завтрак</b>					
ткк	Компот из ягод замороженных	150	3,15	2,61	4,93	103
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>3,15</b>	<b>2,61</b>	<b>4,93</b>	<b>103</b>
	<b>Обед</b>					
ткк	Нарезка из свежей капусты	30	1,35	4,16	12,1	28,23
81	Суп гороховый	150	2,7	1,95	8,55	76,95
321	Картофельное пюре	120	2,5	1,9	8,1	121,1
ткк	Фишбол	50	8,1	7,5	10,9	162,3
372	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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>8,93</b>	<b>10,35</b>	<b>73,31</b>	<b>550,15</b>
	<b>Полдник</b>					
207	Макароны с сыром	130	4,54	4,9	21,65	184,97
392	Чай с сахаром	150	0,5	0	8,8	36
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>5,04</b>	<b>4,9</b>	<b>30,45</b>	<b>220,97</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1407</b>	<b>30,71</b>	<b>26,51</b>	<b>143,84</b>	<b>1169,67</b>





2 неделя						
Понедельник						
Завтрак						
185	Каша пшеничная молочная с маслом	155	43,9	3,99	27,14	142,03
1	Бутерброд с маслом	37	3,16	4,2	7,13	102,72
393	Чай сладкий с лимоном	222	3,6	2,67	29,2	41,6
	<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>50,66</b>	<b>10,86</b>	<b>63,47</b>	<b>286,35</b>
2 завтрак						
тتك	Компот из ягод замороженных	150	3,15	2,61	4,93	103
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>3,15</b>	<b>2,61</b>	<b>4,93</b>	<b>103</b>
Обед						
тتك	Нарезка из свежей капусты	30	1,35	4,16	12,1	28,23
67	Щи из св. капусты со сметаной	150	1,08	3	4,88	118,5
304	Плов из птицы	170	13,85	11,12	15,53	204,45
376	Компот из изюма	180	1,23	2,68	13,58	102
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>18,4</b>	<b>17,24</b>	<b>53,75</b>	<b>493,92</b>
Полдник						
185	Каша вермишелевая на молоке	155	7,76	3,65	48,66	224,66
тتك	Чай сладкий с яблоком	150	3,24	0	2,88	40
гост	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,3	9,66	46,76
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>13,1</b>	<b>3,95</b>	<b>61,2</b>	<b>311,42</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1449</b>	<b>85,31</b>	<b>34,66</b>	<b>183,35</b>	<b>1194,69</b>
Вторник						
Завтрак						
185	Каша рисовая молочная с маслом	155	4,5	4,35	21,9	170,25
2	Бутерброд с повидлом	40	2,68	3,93	13,86	106
393	Чай сладкий с лимоном	222	3,6	2,67	29,2	41,6
	<b>Итого:</b>	<b>417</b>	<b>10,78</b>	<b>10,95</b>	<b>51,1</b>	<b>317,85</b>
2 завтрак						
372	Компот из свежих яблок	150	2,17	1,7	14,5	75
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>2,17</b>	<b>1,7</b>	<b>14,5</b>	<b>75</b>
Обед						
тتك	Нарезка из свеклы отварной	30	0,6	3,09	2,31	30,03
тتك	Суп рыбный	150	1,45	5	7,9	56,5
тتك	Митбол из курицы с соусом 50/10	60	8,18	8	28,08	154,9
313	Греча отварная	120	2,02	4,56	9,83	125,5
376	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
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>15,53</b>	<b>21,36</b>	<b>83,41</b>	<b>552,6</b>
Полдник						
тتك	Ватрушка с повидлом	75	8,03	9,21	63,42	276,72
378	Кисель	150	0,04	0,01	6,9	80
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>8,07</b>	<b>9,22</b>	<b>70,32</b>	<b>356,72</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1362</b>	<b>34,38</b>	<b>43,23</b>	<b>219,33</b>	<b>1227,17</b>

	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
185	Каша "дружба" молочная с маслом	155	6,15	7,86	27,47	125,5
3	Бутерброд с сыром	37	4,64	5,9	0	102,4
395	Кофейный напиток	180	3,4	0,6	23,4	90
	<b>Итого:</b>	<b>372</b>	<b>14,19</b>	<b>14,36</b>	<b>50,87</b>	<b>317,9</b>
	<b>2 завтрак</b>					
372	Компот из свежих фруктов	150	2,17	1,7	14,5	75
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>2,17</b>	<b>1,7</b>	<b>14,5</b>	<b>75</b>
	<b>Обед</b>					
тк	Нарезка из свежей моркови	30	0,45	1,38	4,04	18,8
81	Суп гороховый	150	2,7	1,95	8,55	76,95
255	Котлета рыбная 50/10	60	8,1	7,5	10,9	162,3
321	Картофельное пюре	120	2,5	1,9	8,1	110,1
тк	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
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>19,14</b>	<b>15,78</b>	<b>56,28</b>	<b>540,12</b>
	<b>Полдник</b>					
тк	Оладьи с повидлом	120	1,65	7,3	12,6	260,7
392	Чай сладкий	150	0,5	0	8,5	36
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>2,15</b>	<b>7,3</b>	<b>21,1</b>	<b>296,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1362</b>	<b>37,65</b>	<b>39,14</b>	<b>142,75</b>	<b>1229,72</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
185	Каша гречневая молочная с маслом	155	6,71	8,09	27,48	120,53
гост	Печенье	40	2,46	6,08	14,7	127
392	Чай сладкий	200	0,5	0	8,5	36
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>9,67</b>	<b>14,17</b>	<b>50,68</b>	<b>283,53</b>
	<b>2 завтрак</b>					
	Компот из изюма	150	2,17	1,7	14,5	75
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>2,17</b>	<b>1,7</b>	<b>14,5</b>	<b>75</b>
	<b>Обед</b>					
376	Огурец свежий порционный	30	0,45	0,26	0,84	8
57	Борщ из св. капусты со сметаной	150	2	2,94	9,45	126,8
285	Тефтели мясные в соусе 50/10	60	8,21	8,41	7,15	115,4
315	Рис отварной	120	2,94	4,3	13,3	128,09
376	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
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>16,88</b>	<b>16,62</b>	<b>66,03</b>	<b>563,96</b>
	<b>Полдник</b>					
238	Запеканка твор.-морков. с повидлом	150	13,25	11,25	26,16	204,6
392	Чай сладкий	150	0,5	0	8,5	36
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>13,75</b>	<b>11,25</b>	<b>34,66</b>	<b>240,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1415</b>	<b>42,47</b>	<b>43,74</b>	<b>165,87</b>	<b>1163,09</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					



185	Каша овсяная молочная с маслом	155	5,35	2,75	31,95	150,55
3	Бутерброд с сыром	37	4,64	5,9	0	102,4
392	Чай сладкий	200	0,5	0	8,5	36
	<b>Итого:</b>	<b>392</b>	<b>10,49</b>	<b>8,65</b>	<b>40,45</b>	<b>288,95</b>
	<b>2 завтрак</b>					
368	Фрукт	100	2,17	1,7	14,5	75
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>2,17</b>	<b>1,7</b>	<b>14,5</b>	<b>75</b>
	<b>Обед</b>					
тк	Нарезка из свежей капусты	30	1,35	4,16	12,1	28,23
98	Суп Крестьянский	150	2,77	5,05	14,61	84,48
276	Жаркое по-домашнему	170	6,9	8,7	7,48	206,07
372	Компот из св. яблок	180	0,14	1,94	20,6	103,14
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>13,4</b>	<b>20,29</b>	<b>74,55</b>	<b>490,89</b>
	<b>Полдник</b>					
тк	Витушка	50	3,4	3,62	32,55	194,76
393	Чай сладкий с лимоном	150	2,9	0	17,6	37,4
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,3</b>	<b>3,62</b>	<b>50,15</b>	<b>232,16</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1252</b>	<b>32,36</b>	<b>34,26</b>	<b>179,65</b>	<b>1087</b>
						<b>1333</b>

