



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ООП №1 Песочное
С.В. Снегирев/
07.03.2025 год

Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ

2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	-	13
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/3	5,4	4,1	35,5	203,2	-	205
	½ варенного яйца	30	3,2	2,8	0,1	39,7	-	213
	Чай с сахаром	200	0,1	-	14,2	58,4	-	56
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	-	1
2 Завтрак	Сок	200	1	0,1	20,2	2	4	160234
Обед	Салат «Луковый»	50	0,66	4,5	3,5	56,66	1,86	30
	Суп картофельный с горохом	200	4,3	4,5	15,64	120,52	5,2	110307
	Сухарики их хлеба пшеничная	30	3,43	1,28	21,45	111,54	0	180601
	Тефтели мясные с соусом	50/50	8,41	8,34	11,41	154,68	2,43	120539
	Каша пшеничная	150	3,3	4,6	22,2	150,1	0,1	64
	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,1	125	52	160238
	Хлеб пшеничный	28	2,2	0,4	11,7	57,1	-	117
	Хлеб ржаной	43	2,7	0,4	18,2	57,2	-	122
Полдник	Печенье (кон. изделие)	70	7	21	42	345,2	-	31
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110	1	400
Итого за первый день:			51,4	68,86	273,56	1871,43	66,59	
			13%	17%	70%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Пудинг из творога с рисом	150	16,82	10,29	16,77	226,92	0,43	120318
	Сгущенное молоко вареное	20	1,44	1,7	11,2	65,86	0	38
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5	1	395
2 Завтрак	Кисломолочный напиток	180	7,8	5	8,4	108	0,6	22
Обед	Икра морковная	60	1,5	3,4	7,3	68,1	3,9	44
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	3,04	10,12	74,44	11,9	110101
	Печень по строгановские	80	11,93	8,27	3,33	147,1	20,36	120536
	Картофельное пюре	150	3,33	3,84	21,58	134,5	12,61	130101
	Компот из с/фр.	200	0,4	-	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	28	2,2	0,4	11,7	57,1	-	117
	Хлеб ржаной-пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
Полдник	Сосиска в тесте	100	9,6	12,3	22,5	248,5	0	29
	Какао на молоке	200	3,68	3,48	14,62	105,46	0,54	6
Итого за первый день:			67,89	56,94	200,43	1613,67	51,14	
			21%	18%	61%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
<i>Завтрак</i>	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	100102
	Каша жидкая на молоке из овсяных хлопьев	200	6,12	9,3	28,64	222,84	0,46	120224
	Какао на молоке	200	3,68	3,48	14,62	105,46	0,54	6
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	-	к/к
<i>2 Завтрак</i>	Компот из лимона	200	0,12	0,02	22,4	92,54	4	210110
	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	18,8	4	210110
<i>Обед</i>	Салат из кукурузы	40	0,5	3,7	3,7	51,7	0	34
	Суп с фрикадельками	200/25	6,7	6,6	15,8	158	9,0	83
	Жаркое по домашнему	220	9	14,4	23,6	250	37	12
	Компот из с/фр.	200	0,4	-	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	-	200102
	Хлеб ржаной	43	2,83	0,47	17,63	86	-	200103
<i>Полдник</i>	Ватрушка с творогом	70	4,9	2,3	47,4	228,7	0,1	458
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	400
<i>Итого за первый день:</i>			59,78	62,29	269,06	1864,96	27,05	
			15%	16%	69%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8	0	140110
	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	7,04	7,68	40,1	254,86	0,6	120211
	Молоко кипяченое	200	3,8	3,4	19,48	126,86	0,6	160103
	Батон	40	2,9	1,	204	104,8	0	к/к
2 Завтрак	Яблоко	80	0,32	7,84	7,84	37,6	8	210110
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,85	6,04	4,98	77,73	5,66	100407
	Суп рыбный	200	8,5	19,8	6,5	70,5	0	50
	Жаркое по – домашнему	200	9	14,4	23,6	250	37	12
	Напиток из изюма	200	0,28	0,06	21,88	9,58	0	160242
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
Обед								
Полдник	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	8,19	6,25	36,72	236,59	0,07	120213
	Сок	200	1	0,1	20,2	92	4	160234
Итого за первый день:			46,79	68,67	244,61	1610,62	52,19	
			13%	19%	68%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8	0	140110
	Каша гречневая молочная	200	7,42	7,94	29,56	219,62	0,68	120207
	Молоко кипяченое	200	3,8	3,4	19,48	126,86	0,6	160103
	Батон	40	2,17	0,82	15,	78,6	0	к/к
2 Завтрак	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,1	125	52	160238
Обед	Суп картофельный с Клецками и говядиной	200	4,18	4,84	19,52	138,46	3,44	110332
	Кнели рыбные отварные	80	10,95	1,57	6,74	84,78	0,7	120406
	Изделия из макарон отварные	150	5,53	4,36	35,25	22,48	0	130401
	Соус томатный	30	0,8	1	7,8	36,3	0,3	43
	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,07	17,41	69,43	40	39
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
Полдник	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	0	к/к
	Повидло	30	0	0	19,8	75,6	0,4	140210
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26	1,6	160106
Итого за первый день:			44,49	35,16	268,29	1568,19	99,72	
			13%	10%	77%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	-	13
	Каша манная	200	10,9	13,3	41,6	329,3	0,6	17
	Чай с сахаром	200	0,1	-	14,2	57,2	-	56
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	-	к/к
2 Завтрак	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,1	125	52	160238
Обед	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8	2,8	13
	Суп с изделиями макаронными	200	2,06	3,66	12,44	90,72	1,2	110333-1
	Биточки из говядины	70	9,8	8	7,1	139	0,5	24
	Рагу из овощей	150	2,59	7,72	17,53	149,8	11,59	130203
	Компот из с/фр.	180	0,36	0	24,21	99,9	0,18	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
Полдник	Вафли (конд.изделие)	70	3,9	4,6	108,2	490	0	45
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	160234
Итого за первый день:			36,1	45,82	321,54	1837,89	73,11	
			9%	11%	80%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
<i>Завтрак</i>	Сыр (порциями)	10	0,2	12,4	0,2	112,5	-	48
	Рыба отварная под омлетом	70	11,3	4,3	2,1	93,5	0,3	84
	Какао с молоком	200	4	4,1	16,5	113,2	0,7	397
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	-	к/к
<i>2 Завтрак</i>	Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8	56
<i>Обед</i>	Салат «Луковый»	50	0,66	4,5	3,5	56,66	1,86	30
	Суп из овощей с курицей и сметаной	200	2,62	5,8	13,36	116,14	7,74	56
	Гуляш из отварной птицы	80	11,31	9,51	1,28	126,54	1,82	120601-1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,35	28,56	187,5	0	130309
	Компот из свежих яблок	200	0,4	0	2,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
<i>Полдник</i>	Винегрет	100	1,5	5,2	8,5	91,5	3,1	78
	Хлеб пшеничный	28	2,2	0,4	11,7	57,1	-	117
	Кисель	200	0,6	-	30,4	123,3	2	431
<i>Итого за первый день:</i>			51,67	49,77	205,69	1475,77	30,78	
			17%	16%	67%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Запеканка из творога	150	26,94	17,14	30,22	382,83	0,69	120305
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	140201
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,4	126,86	0,6	160103
2 Завтрак	Кисломолочный напиток	180	7,8	5	8,4	108	0,6	230102
Обед	Рассольник с говядиной и сметаной	200	2,06	3,22	13,82	92,5	7,42	110201
	Бефстроганов из мяса отварного	60	8,2	8,1	1,9	112,84	0,17	51
	Картофель в молоке	150	3,3	4,7	21,8	139,8	22,8	27
	Компот из свежих яблок	200	0,4	0	2,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
Полдник	Омлет с сыром	80/5	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1	216
	Чай с сахаром	200	0	0	10	19,95	0	160105
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
Итого за первый день:			73,35	64,12	194,81	1628,73	35,72	
			22%	19%	59%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	-	13
	Каша ячневая молочная	200/4	6,9	6,9	33,4	223,5	0,5	164
	Какао с молоком	200	4	4,1	16,5	113,2	0,7	397
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	-	к/к
2 Завтрак	Компот из лимона	200	0,12	0,02	22,4	92,54	5,6	160213
Обед	Икра свекольная	60	1,5	3,4	7,3	68,1	3,9	44
	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200	1,6	3,04	6,74	61,08	15,64	11015
	Рыба тушеная с овощами	80	13,1	1,8	12,3	141,8	0,3	35
	Рис отварной	150	3,7	4,24	40,98	208,48	0	130301
	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,21	125	52	160238
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
Полдник	Пирожки с картофелем	70	3,15	1,57	21,35	110,25	0	451
	Йогурт питьевой	180	5,6	5,4	20,4	162,4	1,2	230117
Итого за первый день:			48,02	40,73	261,7	1642,21	79,68	
			14%	12%	74%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	-	13
	Каша рисовая молочная	200	6,14	6,94	45,36	261,72	0,6	120203
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,4	126,86	0,6	160103
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	-	к/к
2 Завтрак	Сок	150	0,5	0,1	10,1	46	2	160234
Обед	Икра морковная	60	1,5	3,4	7,5	68,1	3,9	44
	Свекольник со сметаной	200	9,7	6,6	12,8	164	7,3	41
	Запеканка картофельная с печенью	220	23,82	10,49	37,11	362,56	55,75	120545
	Компот из с/фр.	180	0,36	0	24,21	99,9	0,18	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
Полдник	Сочник с творогом	90	7,29	6,75	13,65	149	7,4	116
	Чай с лимоном	200	0,01	0	10,12	41,26	1,6	160106
Итого за первый день:			61,4	48,4	235,93	1674,1	79,35	
			18%	14%	68%			
Итого за весь период:			540,89	540,76	2475,62	16784,57	595,33	
Средние значение за период:			54,08	54,07	247,56	1678,75	59,53	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15%	15%	70%			

