

Утверждаю

Шаповалов М.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на весенне-летний период
для МБДОУ ЦРР Кашарский д\с № 1 «Тополек» (с 3 лет до 7 лет)

Согласовано :

Заведующий МБДОУ ЦРР Кашарский д\с № 1 «Тополек»

(Ф.И.О)

Григорьева О.В.
2025г

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П.
Тутельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на весенне-летний период с 3-7лет

н: д/с с 3-7лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой(гречневый).	140	4,18	3,84	11,96	99,54	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Бутерброд с повидлом.	30/10	1,99	3,14	22,05	124,8	2	
Итого за Завтрак		360	6,23	7	43,47	262,23		
Завтрак 2								
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед								
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	180	4,04	2,18	11,28	80,82	90	
	Плов из птицы.	140	13,53	11,33	23,79	251,33	321	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	35	0,56	0,07	1,96	10,5	71	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		575	21,23	14,02	80,66	537,09		
Полдник								
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Кефир кисло-молочный напиток.	150	7,83	6,75	10,8	135	386,01	
Итого за Полдник		200	10,78	9,1	48,3	318		
Итого за день		1 285	38,99	30,27	187,58	1180,65		230

(лист 2)

Рацион: Кашары д/с с 3-7лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с овсяной крупой	140	4,15	4,15	12,55	104,16	101	
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		354	10,22	10,54	42,28	307,7		
Завтрак 2								
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386	
Итого за Завтрак 2		80	0,32	0,32	7,84	54		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63	
	Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе)	60/20	13,96	13,63	9,51	217,4	282	
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	120	2,45	3,84	16,35	109,8	339	
	Салат из моркови	35	0,44	0,03	4,06	18,31	42	
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	397	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	635	21,07	21,46	89,47	640,03		
Полдник								
	Печенье .	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Полдник		200	4,5	5,05	52,35	271,83		
Итого за день		1 269	36,11	37,37	191,94	1273,56		230

Рацион: Кашары д/с с 3-7лет		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	140	4,11	6,71	21,27	163,81	181
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
		354	9,36	12,32	49,54	351,35	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418
		150	0,75	0,15	15,15	63,33	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	60/20	5,46	6,27	6,9	106	304
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	100	4,21	3	25,9	147,5	330
	Салат из свеклы отварной.	35	0,5	2,13	2,93	32,87	34
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
		615	15,21	13,88	91,7	556,23	
Итого за Обед							
Полдник	Бутерброд с повидлом.	40/10	2,49	3,93	27,56	156	2
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
		230	2,55	3,95	37,02	193,89	
Итого за Полдник							
Итого за день		1 349	27,87	30,3	193,41	1164,8	230

Рацион: Кашары д/с с 3-7лет		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	140	4,06	3,83	13	102,76	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
		360	8,81	7,1	36,32	246,79	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386
		80	0,32	0,32	7,84	54	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Суп картофельный с крупой ячневый.	180	1,57	2,05	10,29	65,88	86
	Рыба, тушенная с овощами	60/20	7,93	4,55	2,2	81	261
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	100	5,73	1,53	25,76	162,5	330
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
		580	18,33	8,57	81,88	503,82	
Итого за Обед							
Полдник	Сырники из творога(с сметаной)	60/10	10,9	7,39	6,65	136,5	245
	Молоко кипяченое.	150	4,57	4,07	7,56	85	419
		220	15,47	11,46	14,21	221,5	
Итого за Полдник							
Итого за день		1 240	42,93	27,45	140,25	1026,11	230

Кашары д/с с 3-7лет		Неделя: 1		День: пятница		(лист 5)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо вареное	45	5,72	5,18	0,32	70,88	227
	Капуста тушеная.	100	2,09	3,71	9,59	80	143
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,1	40,58	412
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		374	10,33	12,11	33,92	288	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
	Котлеты,биточки,шницели рубленые.	60	6,64	19,55	9,42	240	299
	Макароны отварные с маслом.	100	3,69	2,26	17,71	105,85	219
	Икра кабачковая(из свежих овощей)	35	0,32	1,65	2,07	24,36	54
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
Итого за Обед		595	17,7	27,69	84,58	661,67	
Полдник							
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330
	Фругурт кисло-молочный напиток.	150	9	3	12	159	386
Итого за Полдник		200	10,4	4,65	50,65	336	
Итого за день		1 319	39,18	44,6	184,3	1349	230

Итого за день		1 319	33,18	44,9	131,9	124,9		
Рацион: Кашары д/с с 3-7-лет		Неделя: 2		День: понедельник		(лист 6)		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с овсяной крупой	140	4,15	4,15	12,55	104,16	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		354	6,61	7,37	35,92	238,59		
Завтрак 2								
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386	
Итого за Завтрак 2		80	0,32	0,32	7,84	54		
Обед								
	Суп картофельный с клецками	180	1,51	2,42	8,74	62,82	91	
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	60/20	5,46	6,27	6,9	106	304	
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	100	4,21	3	25,9	147,5	330	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	35	0,56	0,07	1,96	10,5	71	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	615	14,84	12,2	87,13	521,26		
Полдник								
	Бутерброд с повидлом.	40/10	2,49	3,93	27,56	156	2	
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
Итого за Полдник		230	6,16	7,12	43,38	263		
Итого за день		1 279	27,93	27,01	174,27	1076,85		230

Рацион: Кашары д/с с 3-7лет		Неделя: 2		День: вторник				(лист 7)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	140	4,03	3,65	13,19	101,64	100	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Итого за Завтрак	354	9,28	9,26	41,46	289,18		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
	Итого за Завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный).	180	1,97	4,28	9,85	85,86	65	
	Птица тушеная в соусе с овощами	140	12,17	3,71	3,88	127,22	319	
	Салат из моркови	35	0,44	0,03	4,06	18,31	42	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	575	17,68	8,46	61,42	425,83		
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой.	60	10,52	7,23	10,29	148,2	251	
	Сметана	5	0,07	0,38	0,09	4,05	540	
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
	Итого за Полдник	215	11,34	7,76	25,53	215,58		230
Итого за день		1 294	39,05	25,63	143,56	993,92		

Рацион: Кашары д/с с 3-7лет		Неделя: 2		День: среда				(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(ячневый).	140	3,89	3,61	12,85	99,54	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Итого за Завтрак	354	6,35	6,83	36,22	233,97		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386	
	Итого за Завтрак 2	80	0,32	0,32	7,84	54		
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	60/20	9,4	5,47	1,94	95	266	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	100	0,88	22,74	4,49	226,13	171	
	Салат из белокочанной капусты.	35	0,49	1,78	3,03	30,07	21	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	615	15,81	32,47	65,43	621,06		
Полдник	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
Итого за Полдник		230	1,46	1,67	48,11	214,89		230
Итого за день		1 279	23,94	41,29	157,6	1123,92		

Кашары д/с с 3-7лет		Неделя: 2		День: четверг		(лист 9)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы .	140	4,11	6,71	21,27	163,81	181
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
	Итого за Завтрак	360	11,65	12,37	49,49	360,95	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418
	Итого за Завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	63,33	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88
	Гуляш из отварного мяса.	60	13,75	10,87	3,49	166,67	293
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	100	5,73	1,53	25,76	162,5	330
	Салат из свеклы отварной.	35	0,5	2,13	2,93	32,87	34
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	397
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
	Итого за Обед	595	24,16	18,51	88,25	647,38	
Полдник	Печенье .	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332
	Молоко кипяченое.	150	4,57	4,07	7,56	85	419
	Итого за Полдник	200	8,32	8,97	44,76	293,5	
Итого за день		1 305	44,88	40	197,65	1365,16	230

Рацион: Кашары д/с с 3-7лет		Неделя: 2		День: пятница		(лист 10)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(гречневый).	140	4,18	3,84	11,96	99,54	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Итого за Завтрак	354	6,64	7,06	35,33	233,97	
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386
	Итого за Завтрак 2	80	0,32	0,32	7,84	54	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
	Котлеты рыбные любительские	60	8,37	2,93	6,78	87	272
	Макароны отварные с маслом.	100	3,69	2,26	17,71	105,85	219
	Овощи натуральные свежие (огурец) (Весна-Лето)	35	0,56	0,07	1,96	10,5	71
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
	Итого за Обед	595	19,67	9,49	81,83	494,81	
	Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183
Фругурт кисло-молочный напиток.		150	9	3	12	159	386
Итого за Полдник		200	11,95	5,35	49,5	342	
Итого за день		1 229	38,58	22,22	174,5	1124,78	230

Итого за период	12 848	359,46	326,14	1745,06	11678,75		
Среднее значение за период		35,9	32,6	174,5	1167,9		

Составил Шаповалов Администратор

Утвердил Шаповалов



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555901

Владелец Лучкина Ольга Владимировна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026