

Утверждено:
 заведующим МБДОУ д/с
 № 16 «Дюймовочка»
 _____ И.М. Домнич
 (приказ от 30.05.2025 № 114 о/д)

Основное организованное десятидневное меню летнее

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.6	2.1	0	25.1
227	Каша ячневая вязкая	150	5	4.3	22.5	148.7
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Итого за Завтрак		362	8.6	6.6	40.5	255.9
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
Итого за Второй завтрак		150	0.5	0.2	11.4	49
Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.5	3	2.9	40.8
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	150	3.7	4.3	8.5	87.7
361	Сердце в соусе	60	12.3	4	4.4	102.8
54-1г	Макаронные изделия отварные	110	3.9	3.6	24.1	144.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Итого за Обед		535	23.1	15.3	68.6	504.8
Полдник						
54-1гн	Чай без сахара	150	0.1	0	0	0.5
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Итого за Полдник		200	3.9	4.9	37.2	208.4
Ужин						
289	Вареники ленивые	130	20.9	9.2	17.7	237.3
406	Соус молочный сладкий	30	0.7	1.3	4.5	32.4
54-1гн	Чай без сахара	150	0.1	0	0	0.5
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
Итого за Ужин		405	22.1	10.9	31.5	312.4
Итого за день		1652	58.2	37.9	189.2	1330.5
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-28к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Итого за Завтрак		360	7.6	6	44.6	262.1
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49

	Итого за Второй завтрак	150	0.5	0.2	11.4	49
	Обед					
46	Рубленые яйца с маслом и луком	30	2.8	3.9	0.5	47.8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	4.4	5.1	9.4	101
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	110	2.1	19.5	5.9	207.5
344	Рулет из говядины паровой	50	8.3	7.2	3.4	111.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Обед	525	20.3	36.1	47.9	597.1
	Полдник					
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	15.7	62.9
544	Булочка российская	50	3.7	3.7	27.9	159.5
	Итого за Полдник	200	3.7	3.7	43.6	222.4
	Ужин					
54-8с	Суп гороховый	150	5	3.4	12.2	99.9
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	1.4	0.1	9	42.8
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
	Итого за Ужин	415	6.9	3.9	35.3	204.5
	Итого за день	1650	39	49.9	182.8	1335.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	360	10.9	14.4	46.5	359.6
	Второй завтрак					
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
	Итого за Второй завтрак	150	0.5	0.2	11.4	49
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3.5	4.3	7.6	82.8
375	Плов из отварной птицы	170	12.5	14	26.8	283.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	540	19.6	18.6	69.7	525
	Полдник					
Пром.	Кефир 2.5%	150	4.4	3.8	6	75.2
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за Полдник	200	7.4	6.2	43.5	258.2
	Ужин					
54-4о	Омлет с сыром	130	16.5	21.9	2.6	273.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.1	0	4.9	20.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2

	Итого за Ужин	405	19	22.7	28.7	395
	Итого за день	1655	57.4	62.1	199.8	1586.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	360	11.6	10.8	53.5	357.6
	Второй завтрак					
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
	Итого за Второй завтрак	150	0.5	0.2	11.4	49
	Обед					
4	Салат из капусты белокочанной и свеклы	30	0.5	1.8	1.8	25.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3.6	4.3	10.2	94.2
389	Пюре из гороха с маслом	110	11.7	2.5	23.6	163.4
371	Кнели из птицы с рисом	50	6	6.6	2.7	93.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	530	25.2	15.5	72.8	531.5
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.7
	Итого за Полдник	200	8.3	10.3	19.8	205.3
	Ужин					
240	Плов вегетарианский с сухофруктами	155	4.3	3	52.6	254.5
54-1гн	Чай без сахара	150	0.1	0	0	0.5
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
	Итого за Ужин	400	4.8	3.4	61.9	297.2
	Итого за день	1640	50.4	40.2	219.4	1440.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.6	2.1	0	25.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	3.4	13.4	100.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	362	10.5	7.9	35.5	255.1
	Второй завтрак					
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
	Итого за Второй завтрак	150	0.5	0.2	11.4	49
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-13с	Щи из свежей капусты вегетарианские	150	0.4	0.8	1.5	15
54-11г	Картофельное пюре	110	2.3	3.9	14.5	102.2

307	Котлеты или биточки рыбные	50	6.9	2.8	4.9	72.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	530	13.3	7.9	56.5	350.4
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Сушка простая	50	5.5	0.7	34.4	165.3
	Итого за Полдник	200	5.6	0.7	39.2	184.9
	Ужин					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	130	19.8	9.4	13.3	217
406	Соус молочный сладкий	30	0.7	1.3	4.5	32.4
54-1гн	Чай без сахара	150	0.1	0	0	0.5
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
	Итого за Ужин	405	21	11.1	27.1	292.1
	Итого за день	1647	50.9	27.8	169.7	1131.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.6	2.1	0	25.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	362	9.7	9.2	47	309.9
	Второй завтрак					
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
	Итого за Второй завтрак	150	0.5	0.2	11.4	49
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.5	3	2.9	40.8
54-8с	Суп гороховый	150	5	3.4	12.2	99.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4.7	26.4	171.4
325	Азу	60	8.8	8.8	2.9	125.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Обед	535	23	20.3	73.1	566.8
	Полдник					
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	15.7	62.9
54-10в	Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4
	Итого за Полдник	200	3.9	3.4	41.1	210.3
	Ужин					
54-6т	Сырники	130	25.5	7.5	26.9	277.3
406	Соус молочный сладкий	30	0.7	1.3	4.5	32.4
54-1гн	Чай без сахара	150	0.1	0	0	0.5
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
	Итого за Ужин	405	26.7	9.2	40.7	352.4
	Итого за день	1652	63.8	42.3	213.3	1488.4
	Неделя 2 Вторник					

	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-28к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	360	7.2	8.9	41.6	275.2
	Второй завтрак					
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
	Итого за Второй завтрак	150	0.5	0.2	11.4	49
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-14с	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	150	1	2.7	6.6	54.8
378	Пюре картофельное с морковью	110	1.7	3.9	10.3	83.4
302	Кнели рыбные припущенные	50	7	0.9	2.7	46.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	530	13.3	7.8	54.9	343.3
	Полдник					
469	Молоко кипяченое	150	4.1	3.3	6.6	72.3
54-15в	Творожник песочный	50	6	6.4	20.2	162.6
	Итого за Полдник	200	10.1	9.7	26.8	234.9
	Ужин					
278	Драчена	130	13.8	13.6	7.1	205.8
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
	Итого за Ужин	405	16.3	14.4	33.1	326.3
	Итого за день	1645	47.4	41	167.8	1228.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	360	11.4	10.7	53.4	355.4
	Второй завтрак					
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
	Итого за Второй завтрак	150	0.5	0.2	11.4	49
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-18с	Свекольник	150	1.3	1.9	7.9	54.4
54-33м	Жаркое по-домашнему из курицы	170	21.1	5.3	14.9	191.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	540	26.1	7.6	58.4	407.1
	Полдник					
54-1гн	Чай без сахара	150	0.1	0	0	0.5

Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Полдник	200	3.9	4.9	37.2	208.4
	Ужин					
54-2г	Макароны отварные с овощами	125	3.9	5.2	22.1	150.6
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
	Итого за Ужин	400	6.4	6	48.1	271.1
	Итого за день	1650	48.3	29.4	208.5	1291
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	360	9	10.4	41.3	295.2
	Второй завтрак					
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
	Итого за Второй завтрак	150	0.5	0.2	11.4	49
	Обед					
54-12з	Икра морковная	30	0.6	2.1	3	34
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	3.5	2.5	8.5	70.2
208	Каша ячневая рассыпчатая	110	3.3	3.1	21	125.3
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные.	50	9.4	9.4	5.7	145.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	530	20.2	17.4	72.7	529.1
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Сушка простая	50	5.5	0.7	34.4	165.3
	Итого за Полдник	200	5.6	0.7	39.2	184.9
	Ужин					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	85	1	7.6	5.7	95.1
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.1	0	4.9	20.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
	Итого за Ужин	400	8.3	12.4	32.1	273
	Итого за день	1640	43.6	41.1	196.7	1331.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.6	2.1	0	25.1
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	362	10.1	8.9	40.1	281.1

Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
	Итого за Второй завтрак	150	0.5	0.2	11.4	49
Обед						
32	Салат из свеклы с сыром.	30	0.9	2.2	2.1	31.8
54-13с	Щи из свежей капусты вегетарианские	150	0.4	0.8	1.5	15
54-7г	Рис припущенный	110	2.5	3.5	25.6	144.3
305	Рулет из рыбы.	50	6.2	3.6	6.2	81.9
419	Соус томатный	30	0.3	1	1.9	17.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	560	13.7	11.4	71.8	445.3
Полдник						
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
538	Шанежка наливная.	50	3.9	2.5	22.8	128.9
	Итого за Полдник	200	4	2.5	27.6	148.5
Ужин						
171	Картофель, тушеный с луком и томатом.	125	3.2	4.1	21	133.7
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
	Итого за Ужин	400	5.7	4.9	47	254.2
	Итого за день	1672	34	27.9	197.9	1178.1

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	360.8	9.7	9.4	44.4	300.7
Второй завтрак	150	0.5	0.2	11.4	49
Обед	535.5	19.8	15.8	64.6	480
Полдник	200	5.6	4.7	35.5	206.6
Ужин	404	13.7	9.9	38.6	297.8
Среднее значение за период	1650.3	49.3	40	194.5	1334.2