

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 3 до 7 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	10	2.3	3	0	35.8
227	Каша ячневая вязкая	180	6	5.1	27	178.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		420	10.7	8.3	48.2	310.7
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Итого за Второй завтрак		180	0.6	0.2	13.6	58.8
Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.8	5	4.8	67.9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	180	4.5	5.2	10.2	105.2
361	Сердце в соусе	70	14.4	4.6	5.1	119.9
54-1г	Макаронные изделия отварные	130	4.6	4.3	28.4	170.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Обед		660	28	19.7	86.1	634.3
Полдник						
54-1гн	Чай без сахара	180	0.1	0	0	0.6
Пром.	Печенье	70	5.3	6.9	52.1	291.1
Итого за Полдник		250	5.4	6.9	52.1	291.7
Ужин						
289	Вареники ленивые	150	24.1	10.6	20.4	273.8
406	Соус молочный сладкий	40	1	1.7	6	43.2
54-1гн	Чай без сахара	180	0.1	0	0	0.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Ужин		470	25.6	12.7	36.2	362
Итого за день		1980	70.3	47.8	236.2	1657.5
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-28к	Каша жидкая молочная рисовая	180	4.7	4.9	25.8	166.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Батон нарезной	35	2.6	1	18	91.6
Итого за Завтрак		415	8.8	7	52.4	307.9

	Второй завтрак					
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Обед					
46	Рубленые яйца с маслом и луком	50	4.6	6.5	0.8	79.6
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5.3	6.1	11.3	121.1
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	130	2.5	23	7	245.2
344	Рулет из говядины паровой	70	11.6	10.1	4.8	156.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	660	27.7	46.3	61.5	772.8
	Полдник					
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	18.9	75.5
544	Булочка российская	70	5.1	5.1	39.1	223.2
	Итого за Полдник	250	5.1	5.1	58	298.7
	Ужин					
54-8с	Суп гороховый	180	6	4.1	14.7	119.8
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
143	Гренки из пшеничного хлеба	30	2.1	0.2	13.4	64.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	490	8.6	4.7	43.6	251.9
	Итого за день	1995	50.8	63.3	229.1	1690.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	7.3	10.1	29.2	236.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	415	12.8	16.4	55	418.6
	Второй завтрак					
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4.2	5.1	9.1	99.4
375	Плов из отварной птицы	200	14.7	16.5	31.5	333.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	670	24.3	22.2	89.2	653.5
	Полдник					
Пром.	Пряник	70	4.1	3.3	52.5	256.1
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
	Итого за Полдник	250	9.3	7.8	59.7	346.3
	Ужин					
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	315.8

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.1	0	5.9	24.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	470	22.1	26.2	34.5	462.9
	Итого за день	1985	69.1	72.8	252	1940.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7.5	9.1	33.9	247.4
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Батон нарезной	35	2.6	1	18	91.6
	Итого за Завтрак	415	13.5	12.7	62.9	420
	Второй завтрак					
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Обед					
4	Салат из капусты белокочанной и свеклы	50	0.8	3.1	3	42.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	180	4.3	5.2	12.3	113
389	Пюре из гороха с маслом	130	13.8	2.9	27.9	193.1
371	Кнели из птицы с рисом	70	8.4	9.2	3.7	131.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	670	32.3	20.9	94.2	693.6
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
54-1в	Ватрушка творожная	70	11.5	14.4	21	259.9
	Итого за Полдник	250	11.6	14.4	26.7	283.4
	Ужин					
240	Плов вегетарианский с сухофруктами	170	4.7	3.3	57.7	279.1
54-1гн	Чай без сахара	180	0.1	0	0	0.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	450	5.2	3.7	67.5	324.1
	Итого за день	1965	63.2	51.9	264.9	1779.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.9	4.1	16.1	120.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	420	12.7	9.8	41.8	305.5
	Второй завтрак					
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7
54-13с	Щи из свежей капусты вегетарианские	180	0.4	1	1.8	18
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
307	Котлеты или биточки рыбные	70	9.7	3.9	6.9	101.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	670	18.4	10.1	75.1	464.2
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Сушка простая	70	7.6	0.9	48.2	231.4
	Итого за Полдник	250	7.7	0.9	53.9	254.9
	Ужин					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	130	19.8	9.4	13.3	217
406	Соус молочный сладкий	40	1	1.7	6	43.2
54-1гн	Чай без сахара	180	0.1	0	0	0.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	450	21.3	11.5	29.1	305.2
	Итого за день	1970	60.7	32.5	213.5	1388.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7.3	8.3	34.8	243.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	420	12	11.5	56	375.4
	Второй завтрак					
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.8	5	4.8	67.9
54-8с	Суп гороховый	180	6	4.1	14.7	119.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
325	Азу	70	10.3	10.2	3.4	146.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	660	27.9	25.4	91.6	707.3
	Полдник					
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	18.9	75.5
54-10в	Булочка ванильная	70	5.5	4.7	35.5	206.4
	Итого за Полдник	250	5.5	4.7	54.4	281.9
	Ужин					
54-6т	Сырники	150	29.5	8.7	31	320
406	Соус молочный сладкий	40	1	1.7	6	43.2
54-1гн	Чай без сахара	180	0.1	0	0	0.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	470	31	10.8	46.8	408.2
	Итого за день	1980	77	52.6	262.4	1831.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-28к	Каша жидкая молочная рисовая	180	4.7	4.9	25.8	166.1

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	415	8.5	9.8	49.3	319.6
	Второй завтрак					
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-14с	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	180	1.2	3.3	7.9	65.7
378	Пюре картофельное с морковью	130	2.1	4.6	12.2	98.6
302	Кнели рыбные припущенные	70	9.8	1.2	3.8	65
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	670	18.5	9.7	72.5	449.9
	Полдник					
469	Молоко кипяченое	180	4.9	4	7.9	86.7
54-15в	Творожник песочный	70	8.4	9	28.2	227.6
	Итого за Полдник	250	13.3	13	36.1	314.3
	Ужин					
278	Драчена	150	15.9	15.7	8.2	237.5
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	470	19	16.6	39.5	383.6
	Итого за день	1985	59.9	49.3	211	1526.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7.5	9.1	33.9	247.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Батон нарезной	35	2.6	1	18	91.6
	Итого за Завтрак	415	13.3	12.6	62.8	417.6
	Второй завтрак					
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7
54-18с	Свекольник	180	1.6	2.3	9.5	65.3
54-33м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	670	32	9.1	76.3	515.1
	Полдник					
54-1гн	Чай без сахара	180	0.1	0	0	0.6
Пром.	Печенье	70	5.3	6.9	52.1	291.1
	Итого за Полдник	250	5.4	6.9	52.1	291.7
	Ужин					
54-2г	Макароны отварные с овощами	130	4.1	5.4	23	156.6

54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Ужин	450	7.2	6.3	54.3	302.7
	Итого за день	1965	58.5	35.1	259.1	1585.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-27к	Каша жидкая молочная манная	180	4.8	5.2	22.8	156.8
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	415	10.5	11.6	48.7	341.1
	Второй завтрак					
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Обед					
54-12з	Икра морковная	50	1.1	3.6	5.1	56.6
54-6с	Суп картофельный с клецками	180	4.2	3	10.3	84.2
208	Каша ячневая рассыпчатая	130	4	3.7	24.8	148.1
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные.	70	13.2	13.2	8	203.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	670	27.5	24	95.5	705.6
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Сушка простая	70	7.6	0.9	48.2	231.4
	Итого за Полдник	250	7.7	0.9	53.9	254.9
	Ужин					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	90	1.1	8	6	100.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.1	0	5.9	24.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	450	9	12.9	37.8	304.4
	Итого за день	1965	55.3	49.6	249.5	1664.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-16к	Каша "Дружба"	180	4.5	5.3	21.6	152
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	420	12.3	11	47.3	336.7
	Второй завтрак					
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Обед					
32	Салат из свеклы с сыром.	50	1.5	3.7	3.5	53

54-13с	Щи из свежей капусты вегетарианские	180	0.4	1	1.8	18
54-7г	Рис припущенный	130	3	4.2	30.3	170.6
305	Рулет из рыбы.	70	8.7	5	8.7	114.6
419	Соус томатный	40	0.4	1.3	2.6	23.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	710	19	15.7	94.2	593.5
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
538	Шанежка наливная.	70	5.4	3.5	31.9	180.4
	Итого за Полдник	250	5.5	3.5	37.6	203.9
	Ужин					
171	Картофель, тушеный с луком и томатом.	130	3.4	4.3	21.8	139.1
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	450	6.5	5.2	53.1	285.2
	Итого за день	2010	43.9	35.6	245.8	1478.1

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	417	11.5	11.1	52.4	355.3
Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Обед	671	25.6	20.3	83.6	619
Полдник	250	7.7	6.4	48.5	282.2
Ужин	462	15.6	11.1	44.2	339
Среднее значение за период	1980	60.9	49.1	242.4	1654.3