

**Муниципальное образовательное учреждение Детский сад «Улыбка» поселка имени Карла Маркса**

**10 –дневное меню на весенне-летний период для организации питания детей в возрасте**

**от 1 года до 3 лет, от 3 лет до 7 лет.**

**ДАТА 25.08.2025**

День 6		Дата						от 1 года до 3 лет		День 6		Дата						от 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептур						
<b>Завтрак 1</b>	<b>Масло сливочное</b>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	2	7	0,09	0,12	39,62	39,62	2						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10						
	<b>Каша манная молочная жидккая</b>	150	2,9	3,58	14,28	101,41	189	180	3,47	4,29	17,15	121,69	189						
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	150	3,6	3,96	12,46	100,82	126	180	4,32	4,75	14,95	121	126						
<b>Итого по приему пищи</b>		335	8,54	10,89	38,22	290,23		407	10,52	13,7	47,42	361,91							
<b>Завтрак 2</b>	<b>Сок фруктовый</b>	150	0,75	0,15	15,15	69	130	180	0,9	0,18	18,18	82,8	130						
<b>Итого по приему пищи;</b>		150	0,75	0,15	15,15	69		180	0,9	0,18	82,8	3,6							
<b>Обед</b>	<b>Салат из огурцов с растительным маслом</b>	30	0,22	2,13	0,68	22,66	17	50	0,36	3,54	1,12	37,76	17						

	<b>Суп из овощей</b>	150	4,79	5,59	8,75	104,18	99	200	6,39	7,47	11,68	138,91	99
	<b>Фрикадельки мясные</b>	50	8,36	6,86	2,66	106,58	107	70	11,72	9,61	3,72	149,21	107
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	110	4,27	2,44	26,19	143,65	205	130	5,06	2,88	30,95	169,76	205
	<b>Кисель</b>	150	0	0	0	0	118	180	0	0	0	0	118
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
<b>Итого по приему пищи;</b>		520	20,24	20,43	42,03	434,38		670	26,24	27	55,13	570,22	
<b>Полдник</b>	<b>Винегрет с растительным маслом</b>	30	0,88	1,58	3,79	32,89	2	50	1,49	2,63	6,34	54,81	2
	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	150	0,15	0,03	6,96	29,83	133	180	0,18	0,04	8,34	35,81	133
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,65	0,36	15,2	79,6	10
<b>Итого по приему пищи;</b>		210	3,01	1,88	22,15	122,42		270	4,31	3,03	29,88	170,22	
<b>Итого за день:</b>		1215	31,02	30,21	123,16	903,27		1527	40,7	40,77	155,43	1169,97	

**ДАТА 26.08.2025**

День 7		Дата		от 1 года до 3 лет				День 7		Дата				от 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептурь		
<b>Завтрак 1</b>	<b>Масло сливочное</b>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	2	7	0,09	4,3	0,12	39,62	2		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10		
	<b>Запеканка творожная</b>	165	21,51	14,65	15,593	280,477	79	175	22,94	15,57	16,603	298,475	79		
	<b>Чай с сахаром</b>	150	0,09	0,02	6,76	27,53	132	180	0,11	0,03	8,1	33,06	132		
<b>Итого по приему пищи</b>		350	25,45	19,4	38,37	432,84		402	27,58	21,63	44,75	488,24			
<b>Завтрак 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие; Апельсин</b>	95	0,86	0,19	7,7	40,85	140	100	0,9	0,2	8,1	43	140		
<b>Итого по приему пищи;</b>		95	0,86	0,19	7,7	40,85		100	0,9	0,2	8,1	43			
<b>Обед</b>	<b>Салат из моркови</b>	30	0,37	0,03	3,49	15,76	10	50	0,62	0,05	5,81	26,28	41		
	<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b>	150	4,07	3,11	6,13	69,3	28	200	5,45	4,14	8,15	92,39	28		
	<b>Тефтели из рыбы</b>	50	6,45	2,47	6,24	74,16	90	70	9,04	3,46	8,74	103,82	90		
	<b>Пюре</b>	110	2,55	3	14,68	96,29	56	130	3,01	3,54	17,34	113,81	56		

	<b>картофельное</b>											
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	150	0,07	0	8,56	33,66	508	180	0,08	0	10,27	40,36
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4
	<b>Итого по приему пищи;</b>	520	14,59	8,88	48,46	333,72		670	19,64	11,55	62,79	436,06
<b>Полдник</b>	<b>Булочка домашняя</b>	70	5,63	7,27	40,51	249,66	564	80	6,44	8,31	46,21	285,17
	<b>Молоко стерилизованное</b>	150	4,35	4,8	7,05	90	127	180	5,22	5,76	8,46	108
	<b>Итого по приему пищи;</b>	210	3,01	1,88	22,15	122,42		270	4,31	3,03	29,88	170,22
	<b>Итого за день:</b>	1185	46,767	42,667	129,018	1103,07		1442	57,12	52,39	159,285	1357,18

**ДАТА 27.08.2025**

День 8		Дата		от 1 года до 3 лет				День 8		Дата		от 3 до 7 лет		
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	
<b>Завтрак 1</b>	<b>Масло сливочное</b>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	2	7	0,09	0,12	39,62	39,62	2	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10	
	<b>Каша из пшена и риса молочная жидкая</b>	150	4,74	6,82	18,024	153,31	66	180	5,7	8,17	21,61	183,97	66	
	<b>Какао с молоком</b>	150	3,15	3,46	9,81	83,86	397	180	3,79	4,15	11,76	100,57	397	
<b>Итого по приему пищи</b>		350	9,93	13,63	39,314	325,17		422	12,22	16,98	48,69	403,76		
<b>Завтрак 2</b>	<b>Сок фруктовый</b>	150	0,75	0,15	15,15	69	130	180	0,9	0,18	18,18	82,8	130	
<b>Итого по приему пищи;</b>		150	0,75	0,15	15,15	69		180	0,9	0,18	18,18	82,8		
<b>Обед</b>	<b>Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом</b>	30	1,22	2,11	5,45	44,71	20	50	2,04	3,52	9,09	74,5	20	
	<b>Суп гороховый</b>	150	4,32	0,46	13,51	75,75	35	200	5,77	0,62	18,01	101	35	
	<b>Птица , тушенная в соусе с овощами</b>	160	9,448	8,236	16,183	177,39	302	200	11,803	10,281	20,24	221,607	302	
	<b>Компот из</b>	150	0,052	0,052	7,168	29,84	124	180	0,07	0,07	8,755	36,605	124	

	<i>свежих фруктов</i>												
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
	<i>Итого по приему пищи;</i>	520	16,12	11,128	51,671	372,24		670	21,12 3	14,851	68,575	493,112	
<i>Полдник</i>	<i>Салат из картофеля с кукурузой и морковью</i>	30	0,46	1,88	2,73	29,77	39	50	0,77	3,12	4,55	49,62	39
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,09	0,02	6,76	27,53	132	180	0,11	0,03	8,1	33,06	132
	<i>Итого по приему пищи;</i>	210	2,53	2,17	20,89	117		270	3,52	3,51	27,85	162,28	
	<i>Итого за день:</i>	1230	29,33	27,078	127,02 5	883,41		1542	37,76 3	35,521	163,29 5	1141,952	

**ДАТА 28.08.2025**

День 9		Дата		от 1 года до 3 лет				День 9		Дата		от 3 до 7 лет			
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептурь		
<b>Завтрак 1</b>	<b>Масло сливочное</b>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	2	7	0,09	4,3	0,12	39,62	2		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10		
	<b>Огурец свежий</b>	30	0,24	0,03	0,75	4,2	14	50	0,4	0,05	1,25	7	14		
	<b>Омлет натуральный</b>	130	10,57	12,38	4,2	170,92	77	150	12,19	14,27	4,83	197,22	77		
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	150	3,6	3,96	12,46	100,82	126	180	4,32	4,75	14,95	121	126		
<b>Итого по приему пищи</b>		345	16,45	19,72	28,89	363,94		427	19,64	23,73	36,35	444,44			
<b>Завтрак 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие; Яблоко</b>	95	0,38	0,38	8,55	42,75	140	100	0,4	0,4	9	45	140		
<b>Итого по приему пищи;</b>		95	0,38	0,38	8,55	42,75		100	0,4	0,4	9	45			
<b>Обед</b>	<b>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</b>	30	0,49	2,12	1,46	27,28	11	50	0,82	3,55	2,43	45,46	11		
	<b>Суп рыбный</b>	150	5,69	0,42	8,31	59,92	41	200	7,61	0,56	11,08	79,88	41		
	<b>Плов из</b>	160	13,9	7,73	33,93	261,11	370	200	17,37	9,65	42,44	326,39	370		

	<i>отварного мяса</i>												
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,78	0,04	13,638	58,74	122	180	0,94	0,05	16,36	70,49	122
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
	<i>Итого по приему пищи;</i>	520	21,94	10,58	66,698	451,6		670	28,18	14,17	84,79	581,62	
<i>Полдник</i>	<i>Ватрушка с повидлом</i>	70	4,5	2,03	27,45	145,99	540	80	5,13	2,33	31,36	166,85	540
	<i>Молоко стерилизованное</i>	150	4,35	4,8	7,05	90	127	180	5,22	5,76	8,46	108	127
	<i>Итого по приему пищи;</i>	220	8,85	6,83	34,5	235,99		260	10,35	8,09	39,82	274,85	
	<i>Итого за день:</i>	1180	47,62	37,51	138,63	1094,28	8	1457	58,57	46,4	171,05	1346,23	

**ДАТА 29.08.2025**

День 10		Дата		от 1 года до 3 лет				День 10		Дата		от 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>	<b>Масло сливочное</b>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	2	7	0,09	0,12	39,62	39,62	2
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10
	<b>Каша гречневая молочная жидкая</b>	150	4,91	6,82	16,624	150,09	64	180	5,9	8,18	19,94	180,1	64
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,555	4,15	11,763	98,38	397	180	3,79	4,15	11,76	100,57	397
<b>Итого по приему пищи</b>		350	10,1	13,63	37,914	321,95		422	12,42	16,99	47,02	399,89	
<b>Завтрак 2</b>	<b>Сок фруктовый</b>	150	0,75	0,15	15,15	69	130	180	0,9	0,18	18,18	82,8	130
<b>Итого по приему пищи;</b>		150	0,75	0,15	15,15	69		180	0,9	0,18	82,8	3,6	
<b>Обед</b>	<b>Салат «Степной» из разных овощей</b>	30	0,41	1,19	2,19	21,26	685	50	0,7	1,96	3,65	35,43	685
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	150	8,1	6,54	12,69	142,14	34	200	10,82	8,72	16,93	189,53	34
	<b>Капуста тушеная с мясом</b>	160	10,63	11,49	8,59	181,8	48.1	200	13,3	14,37	10,74	227,22	48.1
	<b>Кисель</b>	150	0	0	0	0	118	180	0	0	0	0	118

	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
	<i>Итого по приему пищи;</i>	510	20,22	19,49	32,83	389,75		670	26,26	25,41	43,8	511,58	
<i>Полдник</i>	<i>Пудинг из творога</i>	130	13,355	10,953	14,78	209,02	240	150	15,35 7	12,516	16,99	239,7	240
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,09	0,02	6,76	27,53	132	180	0,11	0,03	8,1	33,06	132
	<i>Итого по приему пищи;</i>	280	13,445	10,973	21,54	236,55		330	15,46 7	12,546	25,09	272,76	
	<i>Итого за день:</i>	1290	44,515	44,243	107,43 4	1017,25		1602	55,04 7	55,126	134,09	1267,03	