

Примерное десятидневное меню приготовленных блюд для возрастной категории от 3 до 7 лет (летний период) 2025г



Утверждаю и.о.
заведующего Центра Развития Ребенка
«Сказка»
Абдулина Т.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 Неделя							
День 1							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» (с сахаром)	150	3,95	8,75	18,80	169,65	266
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Сыр (порциями)	18	4,10	5,31	0,00	64,8	7
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
ЗАВТРАК 2	хлеб обогащенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	итого за завтрак	558	11,81	14,72	59,34	491,55	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,42	87
	Мясо отварное тушеное с картофелем подомашнему	150	12,39	11,24	13,04	210,11	100
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	21,93	90,1	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	600	22,56	22,24	62,49	549,73	
	ПОЛДНИК	пирог с капустой(яйцом)	80	5,49	4,57	30,17	186,29
	Молоко витаминизированное	180	5,40	5,76	9,40	108	2
	итого за полдник	260	10,89	10,33	39,57	294,29	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1418	45,26	47,29	161,40	1335,57	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	180	4,34	4,64	14,87	118,62	170
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
	итого за завтрак	490	9,87	8,34	54,40	315,32	
ОБЕД	огурец свежий	50	0,43	0	1,29	7,00	б/н
	Суп крестьянский со сметаной	180	2,18	1,46	11,88	82,87	37
	Вермишель с маслом	130	5,07	5,33	27,09	179,73	75
	Фрикадельки мясные в соусе	70	5,68	5,73	5,22	95,38	288
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,45	0,09	14,60	63,29	411
	хлеб обогащенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	680	18,85	13,39	89,04	572,87	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога(запеченый)	110	15,55	11,30	16,93	231,31	235
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,44	22,24	130,96	б/н
	Чай-заварка	180	0,72	0,18	0,14	5,04	501
	итого за полдник	330	19,15	14,92	39,31	367,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,87	36,65	182,75	1255,50	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,40	4,95	21,98	154,5	214
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
	итого за завтрак	540	12,70	8,80	72,81	421,99	
ОБЕД	Горошек зеленый	50	1,55	1,85	3,20	36	181
	Свекольник куриный со сметаной	180	1,60	4,50	10,77	89,3	52
	Овощи тушеные	130	3,25	4,44	12,70	109,2	56
	Котлеты рыбные любительские	70	8,54	2,52	4,34	74,2	352
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	хлеб обогащенный	30	2,40	0,30	15,60	75	3
	Компот из кураги	180	0,80	0,00	12,90	54,4	185
	итого за обед	680	20,78	14,09	72,87	507,7	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	80	7,06	5,20	43,20	250,66	512
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
	итого за полдник	260	12,53	10,08	52,27	352,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	46,01	32,97	197,95	1282,36	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,80	5,55	20,40	151,5	814
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

итого за завтрак		460	7,70	6,25	50,22	290,6	
ОБЕД	кукуруза отварная(зерна)	50	4,45	2,81	30,84	166,45	181
	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1,97	3,40	12,10	87,1	91
	Рагу овощное с мясом	150	13,04	14,15	11,24	224,57	89
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	21,93	90,1	376
	хлеб обоготенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	630	20,44	18,35	74,23	712,82	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	120	16,39	10,85	11,90	217,6	79
	соус сметанный сладкий	40	1,46	2,20	3,17	53,45	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
	итого за полдник	340	19,11	13,41	35,59	361,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	47,25	38,01	160,04	1364,47	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке(пшено)(с сахаром)	150	3,20	3,60	24,51	145,8	221
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
итого за завтрак		540	8,45	6,33	53,31	377,4	
ОБЕД	Борщ вегетарианский	180	1,44	2,59	8,82	63,32	38
	Суфле куриное	70	11,56	12,42	2,14	166,25	310
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	321
	кисель из яблок	180	0,09	0,11	21,06	86,4	520
	хлеб обоготенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	630	20,78	20,06	78,70	579,52	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	80	6,00	14,40	38,40	309,6	4
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	5,76	19,80	151,2	6/н
	итого за полдник	260	11,04	20,16	58,20	460,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	40,27	46,55	190,21	1417,72	
2 Неделя							
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,40	4,95	21,98	154,5	214
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
ЗАВТРАК 2	хлеб обоготенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	итого за завтрак	390	6,16	5,91	78,12	411,6	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	щи из свежей капусты	180	1,26	4,05	6,12	68,4	52
	Плов из отварной говядины	150	11,34	11,16	29,52	264	375
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	21,93	90,1	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	600	16,58	20,16	74,78	551,6	
ПОЛДНИК	ватрушка с творогом	80	10,46	9,97	32,25	259,78	512
	Молоко витаминизированное	180	5,40	5,76	9,40	108	2
	итого за полдник	260	15,86	15,73	41,65	367,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	38,60	41,80	194,55	1330,98	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,55	268
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Сыр (порциями)	18	4,10	5,31	0,00	64,8	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
	итого за завтрак	478	14,28	14,61	62,68	423,05	
ОБЕД	кукуруза отварная(зерна)	50	4,45	2,81	30,84	166,45	181
	Борщ с мясом	180	7,22	5,96	10,00	122,6	62
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	321
	Голубцы ленивые (с соусом сметанным с томатом)	70	6,62	5,15	4,17	89,73	119
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,18	0,09	15,48	61,2	206
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	650	23,76	18,65	91,57	628,53	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	110	9,74	17,42	1,96	203,18	215
	хлеб обоготенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,13	0,00	7,79	32,4	288
	итого за полдник	320	12,27	17,72	25,35	310,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1448	50,31	50,98	179,60	1362,16	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (ячневая)	150	3,00	3,00	21,26	124,4	168,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
	итого за завтрак						

	итого за завтрак	460	9,44	6,89	61,37	348,89	
ОБЕД	помидор свежий	50	0,5	0,17	1,84	12,00	б/н
	Суп картофельный с рыбой	180	6,48	3,69	11,70	107,1	19\2
	Вермишель с маслом	130	5,07	5,33	27,09	179,73	75
	тефтели из говядины с рисом(ежики)	70	6,65	1071,00	7,98	154,7	395
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,45	0,09	14,60	63,29	411
	хлеб обогащенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	680	24,19	1081,06	92,17	661,42	
ПОЛДНИК	Йогурт	180	5,22	6,30	16,38	144	1
	шанежка наливная	80	6,08	5,44	37,12	221,9	569
	итого за полдник	260	11,30	11,74	53,50	365,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	44,93	1099,69	207,04	1376,21	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» (с сахаром)	150	3,95	8,75	18,80	169,65	266
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
	итого за завтрак	360	6,85	9,45	48,62	308,75	
	Свекольник куринный со сметаной	180	1,60	4,50	10,77	89,3	512
	Капуста тушеная с мясом кур	150	12,60	16,89	9,17	240,25	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	хлеб обогащенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	21,93	90,1	376
	итого за обед	580	18,03	17,69	60,06	564,25	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	120	16,39	10,85	11,90	217,6	79
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,44	22,24	150,96	490
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
	итого за полдник	340	20,53	14,65	54,66	438,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	45,41	41,79	163,34	1311,56	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	180	4,34	4,64	14,87	118,62	170
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
	итого за завтрак	570	10,85	7,73	64,19	350,22	
ОБЕД	Горошек зеленый	50	1,55	1,85	3,20	36	181
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,87	3,60	14,31	106,2	172
	Овощи тушеные	130	3,25	4,44	12,70	109,2	56
	Суфле из рыбы	70	10,33	2,98	2,28	77,88	14\7
	хлеб обогащенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Компот из кураги	180	0,80	0,00	12,90	54,4	185
	итого за обед	680	23,29	11,80	71,15	528,28	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	75	4,50	8,25	52,50	345	3
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286
	итого за полдник	255	4,63	8,25	58,03	366,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	38,77	27,78	193,37	1245,1	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			319,97	1357,33	1294,85	13282,08	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			43,90	45,86	171,35	1328,2	