

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		150	3,95	8,75	18,80	169,65	266
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» (с сахаром)	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Хлеб пшеничный	18	4,10	5,31	0,00	64,8	7
	Сыр (порциями)	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286
	Чай с сахаром	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	30	2,10	0,30	14,10	69	5
	хлеб "сила"	558	11,81	14,72	59,34	485,55	
итого за завтрак						59,5	121
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	120,42	87
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	210,11	100
	Мясо отварное тушеное с картофелем подомашнему	150	12,39	11,24	13,04	90,1	376
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	21,93	69,6	700
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	549,73	
	итого за обед	600	22,56	22,24	62,49	186,74	259
	пирог с капустой(яйцом)	80	5,49	4,57	30,17	108	2
ПОЛДНИК	Молоко витаминизированное	180	5,40	5,76	9,40	294,74	
	итого за полдник	260	10,89	10,33	39,57	1330,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1418	45,26	47,29	161,40		
День 2		180	4,34	4,64	14,87	118,62	170
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Кофейный напиток с молоком	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
	Фрукты свежие	490	9,87	8,34	54,40	315,32	
итого за завтрак		50	0,43	0	1,29	7,00	6/н
ОБЕД	огурец свежий	50	0,43	0	1,29	82,87	37
	Суп крестьянский со сметаной	180	2,18	1,46	11,88	179,73	75
	Вермишель с маслом	130	5,07	5,33	27,09	95,38	288
	Фрикадельки мясные в соусе	70	5,68	5,73	5,22	63,29	411
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,45	0,09	14,60	69	5
	хлеб "сила"	30	2,10	0,30	14,10	69,6	700
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	566,87	
итого за обед		680	18,55	13,39	87,54	231,31	235
ПОЛДНИК	Пудинг из творога(запеченый)	110	15,55	11,30	16,93	130,96	6/н
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,44	22,24	5,04	501
	Чай-заварка	180	0,72	0,18	0,14	367,31	
итого за полдник		330	19,15	14,92	39,31	1249,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,57	36,65	181,25		
День 3		150	5,40	4,95	21,98	154,5	214
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Хлеб пшеничный	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Какао с молоком	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	540	12,70	8,80	72,81	421,99	
итого за завтрак		50	1,55	1,85	3,20	36	181
ОБЕД	Горошек зеленый	50	1,55	1,85	3,20	89,3	52
	Свекольник куриный со сметаной	180	1,60	4,50	10,77	109,2	56
	Овощи тушеные	130	3,25	4,44	12,70	74,2	352
	Котлеты рыбные любительские	70	8,54	2,52	4,34	69,6	700
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	5
	хлеб "сила"	30	2,10	0,30	14,10	54,4	185
	Компот из кураги	180	0,80	0,00	12,90	501,7	
итого за обед		680	20,48	14,09	71,37	250,66	52
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	80	7,06	5,20	43,20	102,01	400
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	352,67	
итого за полдник		260	12,53	10,08	52,27	1276,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	45,71	32,97	196,45		
День 4		150	4,80	5,55	20,40	151,5	814
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Хлеб пшеничный	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286
	Чай с сахаром	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие						

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 "сила"	30	2,10	0,30	14,10	69	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
итого за обед		630	20,14	18,35	72,73	706,82	
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	46,95	38,01	158,54	1358,47	
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
ЗАВТРАК 2	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 "сила"	30	2,10	0,30	14,10	69	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
итого за обед		630	20,48	20,06	77,20	573,52	
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	39,97	46,55	188,71	1411,72	
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
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
	хлеб "сила"	30	2,10	0,30	14,10	69	5
итого за завтрак		390	5,86	5,91	76,62	405,6	
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	38,30	41,80	193,05	1324,98	
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 "сила"	30	2,10	0,30	14,10	69	5
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,13	0,00	7,79	32,4	288
итого за полдник		320	11,97	17,72	23,85	304,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1448	50,01	50,98	178,10	1356,16	
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

		180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Какао с молоком	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
	Фрукты свежие	460	9,44	6,89	61,37	348,89	
	итого за завтрак	50	0,5	0,17	1,84	12,00	б/н
ОБЕД	помидор свежий	180	6,48	3,69	11,70	107,1	1912
	Суп картофельный с рыбой	130	5,07	5,33	27,09	179,73	75
	Вермишель с маслом	70	6,65	1071,00	7,98	154,7	395
	тефтели из говядины с рисом(ежики)	180	0,45	0,09	14,60	63,29	411
	Компот из апельсинов или мандаринов	30	2,10	0,30	14,10	69	5
	хлеб "сила"	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб ржаной	680	23,89	1081,06	90,67	655,42	
	итого за обед	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	80	6,08	5,44	37,12	221,9	569
	шанежка наливная	260	11,55	10,32	46,19	323,91	
	итого за полдник	1400	44,88	1098,27	198,23	1328,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
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
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
ЗАВТРАК 2	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
		40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
		30	2,10	0,30	14,10	69	5
	фруктов	180	0,39	0,02	21,93	90,1	376
	итого за обед	580	17,73	17,69	58,56	558,25	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	120	16,39	10,85	11,90	217,6	79
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,44	22,24	130,96	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	
		1280	45,11	41,79	161,84	1305,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
ЗАВТРАК 2	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	1417
	хлеб "сила"	30	2,10	0,30	14,10	69	70
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	70
	Компот из кураги	180	0,80	0,00	12,90	54,4	18
	итого за обед	680	22,99	11,80	69,65	522,28	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	75	4,50	8,25	52,50	345	
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	28
	итого за полдник	255	4,63	8,25	58,03	366,6	
		1505	38,47	27,78	191,87	1239,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
			318,42	1355,91	1278,54	13180,09	
			43,90	45,86	171,35	1328,2	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 314759480899173588190521920305388469610856514935
Владелец Абдулина Татьяна Вячеславовна
Действителен с 18.06.2025 по 18.06.2026