

Примерное десятидневное меню приготовленных блюд для возрастной категории от 3 до 7 лет (осень-зима период) 2025-2026г



Утверждаю и.о.
заведующего Центром 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	22	5,10	6,49	0,00	79,2	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 обогащенный	562	12,81	15,90	59,34	499,95		
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		
	Хлеб ржаной	600	22,56	22,24	62,49	186,74	259	
итого за обед		80	5,49	4,57	30,17	108	2	
ПОЛДНИК	пирог с капустой(яйцом)	180	5,40	5,76	9,40	294,74		
	Молоко витаминизированное	260	10,89	10,33	39,57	1344,42		
итого за полдник		1422	46,26	48,47	161,40			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
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		180	2,18	1,46	11,88	85,87	37,00	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	130	5,07	5,33	27,09	179,73	75	
	Вермишель с маслом	70	5,68	5,73	5,22	95,38	288	
	Фрикадельки мясные в соусе	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 обогащенный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700	
	Хлеб ржаной	630	18,12	13,39	86,25	562,87		
итого за обед		110	15,55	11,30	16,93	231,31	235	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога(запеченый)	40	2,88	3,44	22,24	130,96	6/н	
	Молоко сгущенное	180	0,72	0,18	0,14	5,04	501	
	Чай-заварка	330	19,15	14,92	39,31	367,31		
итого за полдник		1450	47,14	36,65	179,96	1245,50		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
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	100	0,40	0,40	9,80	47	3681	
	Фрукты свежие	460	11,84	8,84	62,09	378,99		
итого за завтрак		50	1,55	1,85	3,20	36	181	
ОБЕД	Горошек зеленый	180	1,60	4,50	10,77	89,3	512	
	Свекольник куриный со сметаной	130	3,25	4,44	12,70	109,2	56	
	Овощи тушеные	70	8,54	2,52	4,34	74,2	352	
	Котлеты рыбные любительские	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700	
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	14,10	69	5	
	хлеб обогащенный	180	0,80	0,00	12,90	54,4	185	
итого за обед		680	20,48	14,09	71,37	501,7		
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:		1400	44,85	33,01	185,73	1233,36		
День 4			110	9,74	17,42	1,96	203,18	215
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	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	420	12,64	18,12	31,78	342,28		
	итого за завтрак	50	4,45	2,81	30,84	166,45	181	
ОБЕД	кукуруза отварная(зерна)							

	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1,97	3,40	12,10	87,1	91
	Рagu 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 обогащенный	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:	1390	51,89	49,88	140,10	1410,15	
2 Неделя							
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (пшеничная)	150	3,89	3,02	27,33	152,15	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	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
	итого за завтрак	460	9,14	5,75	56,13	340,75	
ОБЕД	салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5,05	1,50	54,50	17
	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 обогащенный	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:	1350	40,66	45,97	191,53	1375,07	
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 обогащенный	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)	22	5,10	6,49	0,00	79,2	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	482	15,28	15,79	62,68	437,45	
ОБЕД	салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5,05	1,50	54,50	17
	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	20,11	20,89	62,23	516,58	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	110	9,74	17,42	1,96	203,18	215
	хлеб обогащенный	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:	1452	47,36	54,40	148,76	1258,61	
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	460	9,44	6,89	61,37	348,89	

ОБЕД	кукуруза отварная(зерна)	50	4,45	2,81	30,84	166,45	181
	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	2,10	0,30	14,10	69	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	680	27,84	1083,70	119,67	809,87	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
	шанежка наливная	80	6,08	5,44	37,12	221,9	569
	итого за полдник	260	11,55	10,32	46,19	323,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	48,83	1100,91	227,23	1482,67	
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
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
	итого за завтрак	360	9,60	11,88	57,40	358,25	
	Свекольник куринный со сметаной	180	1,60	4,50	10,77	89,3	5\2
	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	2,10	0,30	14,10	69	5
	итого за обед	180	0,39	0,02	21,93	90,1	376
ПОЛДНИК	Фрукты	580	17,73	17,69	58,56	558,25	
	итого за обед	120	16,39	10,85	11,90	217,6	79
	Чай-заварка	40	2,88	3,44	22,24	130,96	490
	итого за полдник	180	0,72	0,18	0,14	5,04	501
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	47,32	44,04	150,24	1270,10	
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
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
	итого за завтрак	570	11,64	8,49	65,70	386,11	
	Горошек зеленый	50	1,55	1,85	3,20	36	181
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	3,87	3,60	14,31	106,2	17\2
	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	2,10	0,30	14,10	69	5
	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	22,99	11,80	69,65	522,28	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	75	4,50	8,25	52,50	345	3
	йогурт	180	5,22	6,30	16,38	144	1
	итого за полдник	255	9,72	14,55	68,88	489	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	44,35	34,84	204,23	1397,39	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			328,50	1370,70	1281,78	13342,25	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			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