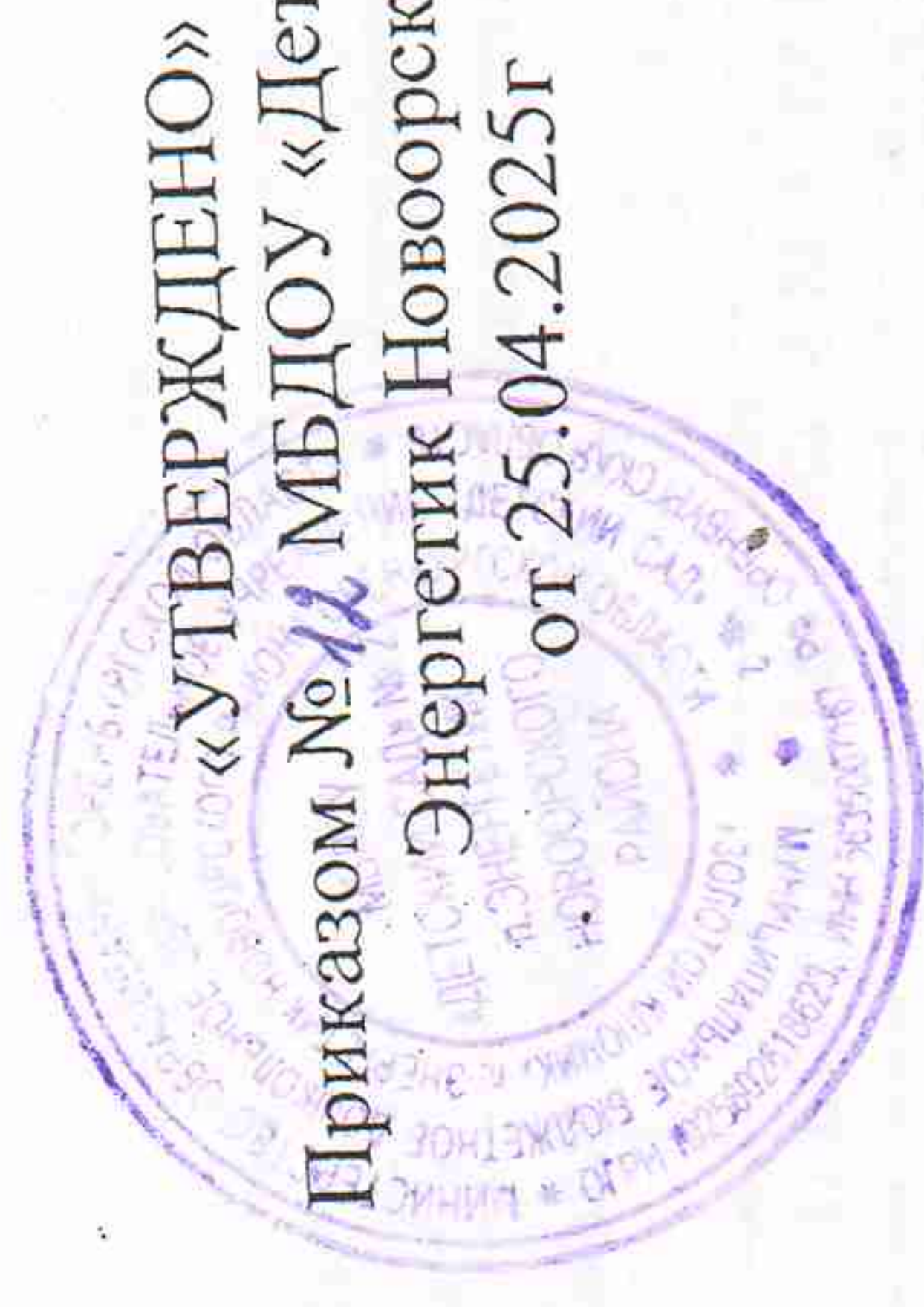


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад» № 2 «Золотой ключик»
п. Энергетик Новоорского района Оренбургской области



Примерное десятидневное меню для детей от 1,5 – 3 лет и от 3 – 7 лет с 10,5 часовым пребыванием с 28.04 по 07.05. 2025 года

Под ред.

(составлено с использованием Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /
М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

ДЕНЬ 1 Понедельник – 28 апреля 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная кукурузная	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	174
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,3	2,1	15,7	87,8	2
	Чай с молоком	150/180	2,22/2,66	1,95/2,34	11,92/14,31	74,16/88,99	394
	Итого за завтрак:	330/410	8,03/9,98	8,76/10,72	47,88/57,03	303,24/365,17	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Снежок»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Яблоко свежее	80/100	1,2/1,5	0,40/0,50	6,4/8	76/95	368
	Итого за второй завтрак:	180/200	4,1/4,4	2,9/3	10,4/12	129/148	
	Борщ со сметаной	180/200	1,30/1,44	3,53/3,92	9,17/10,19	73,8/82,0	82
ОБЕД	Курник с курицей и картофелем	120/150	8,56/10,7	3,68/4,6	30,88/38,6	189,6/237,0	591
	Икра кабачковая	30/50	0,42/0,7	1,82/3,03	2,5/4,17	28,17/46,95	33
	Компот из свежих яблок	150/180	0,22/0,27	0,0/0,0	28,92/34,70	118,12/141,75	378
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	6/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	6/н
	Итого за обед:	530/650	14,1/18,13	9,51/12,23	92,91/117,36	514,99/653,9	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная овсяная	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,28	173
	Вафли	40	2,70	5,57	20,8	144,8	425
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	150 / 180	0,0/0,0	0,0/0,0	10,8/12,96	10,8/12,96	376
	Итого за полдник:	340/420	7,21/8,72	10,28/11,85	51,86/60,78	296,88/346,04	
	Итого за день:	1380/1780	33,44/41,23	31,45/37,8	203,05/247,17	1244,11/1513,11	

ДЕНЬ 2
Вторник – 29 апреля 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет на натуральном молоке	130/150	15,67/18,09	26,65/30,75	2,08/2,88	231,4/267,0	216
	Бутерброд с повидлом	25	1,13	1,78	13,12	73,17	2
	Кофейный напиток на молоке	150/180	3,04/3,65	2,65/3,18	13,17/15,80	89,16/106,99	397
	Итого за завтрак:	305/355	19,04/22,87	31,08/35,71	28,37/31,8	393,73/447,16	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Йогурт»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Груша свежая	80/100	0,32/0,4	0,32/0,4	7,84/9,8	35,2/44,0	368
	Итого за второй завтрак:	180/200	3,22/3,3	2,82/2,9	11,84/13,8	88,2/97,0	
	Суп картофельный с овсяной крупой	180/200	1,56/1,73	2,04/2,26	10,28/11,4	65,88/73,2	80
ОБЕД	Гуляш из птицы	60/80	19,72/23,8	17,89/19,52	4,76/5,74	168,20/203,00	591
	Пюре гороховое с маслом	120/150	10,92/13,65	1,08/1,35	15,96/19,95	134,4/169,5	199
	Салат из тушеной свеклы	30/50	0,32/0,53	1,84/3,07	1,03/1,72	22,11/36,85	15
	Компот из смеси сухофруктов	150 / 180	0,78/0,93	0,0/0,0	20,22/24,26	80,58/96,69	349
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
	Итого за обед:	590/730	36,9/45,66	23,33/26,88	73,69/92,77	576,47/725,44	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная пшеничная	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	174
	Булочка дорожная	40	2,70	5,57	20,8	144,80	425
	Чай с сахаром	150 / 180	0,0/0,0	0,0/0,0	10,8/12,96	10,8/12,96	376
	Итого за полдник:	340/420	7,21/8,72	10,28/11,85	51,86/60,78	196,88/346,14	
	Итого за день:	1415/1705	66,37/80,55	67,51/77,34	165,76/199,15	1255,28/1615,74	

ДЕНЬ 3
Среда – 30 апреля 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная рисовая	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	174
	Бутерброд с маслом	25	1,13	1,78	13,12	73,17	2
	Чай с сахаром	150 / 180	3,04/3,65	2,65/3,18	13,17/15,80	89,16/106,99	397
	Итого за завтрак:	325 / 405	8,68 / 10,8	9,14 / 11,24	46,55 / 55,94	303,61 / 368,54	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты (снежок)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Яблоко свежее	80/100	1,20/1,50	0,40/0,50	6,4/8	76/95	368
	Итого за второй завтрак:	180/200	4,1/4,4	2,9/3	10,4/12	129/148	
	Суп картофельный с гренками	180 / 200	3,69/4,1	3,85/4,27	11,61/12,9	95,94/106,6	102
ОБЕД		20	2,18	0,22	14,08	67,0	156
	Гуляш из отварной говядины	60/80	9,89/13,19	10,02/13,36	1,95/2,6	137,34/183,12	246
	Каша перловая с маслом	120/150	6,87/8,59	4,86/6,09	30,90/38,64	195,0/243,75	171
	Салат из зеленого горошка консервированного	30/50	0,42/0,7	1,82/3,03	2,5/4,17	28,17/46,95	33
	Сок фруктовый	150 / 180	0,75/0,9	0,0/0,0	15,15/18,18	63,3/75,96	399
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	6/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	6/н
	Итого за обед:	580 / 700	26,98 / 33,98	19,43 / 24,62	95,13 / 116,1	663,88 / 822,63	
	Мафины	40	2,82	5,25	22,29	148,0	415
	Чай с сахаром	150 / 180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
	Итого за полдник:	370 / 420	4,42 / 4,6	7,3 / 7,71	78,32 / 88,59	245,45 / 259,09	
	Итого за день:	1455 / 1725	44,18 / 53,78	38,77 / 46,57	234,4 / 272,63	1441,94 / 1598,26	

ДЕНЬ 4
ПОНЕДЕЛЬНИК – 5 мая 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Плов с изюмом	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	194
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	25	1,13	1,78	13,12	73,17	2
	Какао на молоке	150/180	3,04/3,65	2,65/3,18	13,17/15,80	89,16/106,99	397
	Итого за завтрак:	325/405	8,68/10,8	9,14/11,24	46,55/55,94	303,61/368,54	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Йогурт»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Груша свежая	80/100	0,32/0,4	0,32/0,4	7,84/9,8	35,2/44	368
	Итого за второй завтрак:	180/200	3,22/3,3	2,82/2,9	11,84/13,8	88,2/97	
	Суп лапша домашняя	180/200	1,59/1,76	3,64/4,04	8,58/9,53	73,62/81,8	86
ОБЕД	Гуляш из птицы	60/80	19,72/23,8	17,89/19,52	4,76/5,74	168,20/203,00	591
	Каша гречневая с маслом	120/150	6,87/8,59	4,86/6,05	30,90/38,64	195,0/243,75	171
	Салат из зеленого горошка консервированного	30/50	0,42/0,7	1,82/3,03	2,50/4,17	28,17/46,95	10
	Компот из смеси сухофруктов	150 / 180	0,78/0,93	0,0/0,0	20,22/24,26	80,58/96,69	349
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
	Итого за обед:	590/730	32,98/40,80	28,69/33,32	88,40/112,04	650,87/818,39	
ПОЛДНИК	Суп молочный вермишелевый	150/200	4,95/6,6	6,75/9,0	15,45/20,6	140,27/187,03	120
	Печенье витаминизированное (в ассортименте)	20	4,10	2,30	13,20	94,0	151
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	150 / 180	0,0/0,0	0,0/0,0	10,8/12,96	10,8/12,96	376
	Итого за полдник:	350/400	9,05/10,7	9,05/11,3	39,45/46,76	245,07/293,99	
	Итого за день:	1445/1735	53,93/65,60	49,7/58,76	186,24/228,54	1287,74/1577,92	

ДЕНЬ 5
ВТОРНИК – 6 мая 2025 года

Идем на прием	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	150/200	3,34/4,45	4,42/5,89	19,12/25,49	129,67/172,89	181
	Бутерброд с маслом и сыром	35	4,41	7,84	13,5	129,7	3
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
	Итого за завтрак:	335/415	7,79/8,91	12,27/13,75	78,37/93,89	290,94/340,48	
ВТОРОЙ ЗТРАК	Кисломолочные продукты («Снежок»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Яблоко свежее	80/100	1,20/1,50	0,40/0,50	6,4/8	76/95	368
	Итого за второй завтрак:	180/200	4,1/4,4	2,9/3	10,4/12	129/148	
	Суп гороховый	180/200	3,69/4,1	3,85/4,27	11,61/12,9	95,94/106,6	102
БЕД	Плов из говядины	160/200	15,68/19,60	15,9/19,88	30,35/37,94	330,06/412,58	244
	Свежий помидор	30/50	0,42/0,7	1,52/2,53	2,59/4,32	25,77/42,95	20
	Напиток лимонный	150/180	0,22/0,27	0,0/0,0	28,92/34,70	118,12/141,75	378
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
	Итого за обед:	590/730	18,55/23,98	53,17/67,2	84,09/106,29	554,05/706,9	
ПДНИК	Каша вязкая молочная ячневая	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	173
	Кольцо в сахаре	40	2,82	5,25	22,29	148,0	415
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
	Итого за полдник:	340/420	7,37/8,89	9,97/11,55	88,3/104,21	320,85/374,27	
	Итого за день:	1445/1765	37,81/46,18	78,31/95,5	261,16/316,39	1294,84/1569,65	

ДЕНЬ 6
СРЕДА – 7 мая 2025 года

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная «Дружба»	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	173
	Бутерброд с маслом	25	1,5	4,7	9,1	85,0	1
	Чай с конфетой	150/180	3,04/3,65	2,65/3,18	13,17/15,80	89,16/106,99	397
	Итого за завтрак:	325/405	9,05/11,17	12,06/14,16	42,53/51,92	315,44/380,37	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Йогурт»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Груша свежая	80/100	0,32/0,4	0,24/0,3	8,24/10,3	36,8/46	368
	Итого за второй завтрак:	180/200	3,22/3,3	2,74/2,8	12,24/14,3	89,8/99	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	180/200	1,80/2,0	2,01/2,23	12,24/13,60	74,34/82,6	98
	Тефтели рыбные с рисом	60/80	7,98/10,59	4,72/6,47	3,12/4,17	87/117	248
	Макароны отварные с маслом	120/150	3,07/3,84	0,43/0,54	12,17/15,22	82,68/103,35	204
	Соус сметанный с томатом	15/30	0,26/0,52	0,75/1,5	1,05/2,1	12,01/24,03	331
	Огурец свежий	30/50	0,69/1,16	1,21/2,02	1,5/2,5	19,59/32,65	10
	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,49/0,59	0,19/0,23	15,55/18,66	65,7/78,84	398
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
	Итого за обед:	605/760	17,89/23,72	9,79/13,67	67,07/85,95	446,62/584,67	331
ПОЛДНИК	Омлет на натуральном молоке	130/150	15,67/18,09	26,65/30,75	2,08/2,88	231,4/267,0	216
	Гребешок из дрожжевого теста с повидлом	40	3,66	5,64	20,11	146,0	417
	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0,0/0,0	15,15/18,18	63,3/75,96	399
	Итого за полдник:	320/400	8,45/9,8	6,1/7,37	40,97/48,21	256,6/302,36	
	Итого за день:	1415/1735	38,61/47,99	30,69/38	162,81/200,38	1108,46/1366,4	