

Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

«Параньгинский детский сад №3

«Колокольчик»

_____/Р.Р.Мухамадьянова/

Приказ №62-О. от 29.08.2025г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «Параньгинский детский сад №3 «Колокольчик»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 -3 ,3-7 ЛЕТ НА 2025-2026 ГОДЫ

ПОНЕДЕЛЬНИК
1 неделя /3 неделя/

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витами н С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
168		Каша пшеничная с маслом	150/4/170/5	8,55/11,4	7,23/9,64	41,17/54,8	197,41/231,94	
45/1		Чай с сахаром	180/200	9/12	2,3/3,1	10,5/14,02	39,79/53,06	0,49
ТТК		Хлеб пшеничный	20/35	2,4	0,8	16,7	42,8/75	
			350/400				280/360	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
35		Кисломолочный напиток	100/100	6/6	4,8/4,8	6,3/6,3	83,75/83,75	0,5
			100/100				83,75/83,75	
	ОБЕД							
86		Суп – лапша домашняя*	150/180	1,35/1,8	3,03/4,04	7,2/9,6	178,26/193,6	0,3/0,4
317		«Ёжики мясные»	70/20/100/30	13,5/13,5	13,9/13,9	17,3/17,3	159,19/227,4	2,68
214		Капуста тушеная	40/90	1,2/1,5	1,2/1,5	4,56/5,7	31,6/71,1	21,33/26,66
376		Компот из сушеных плодов (чернослив)***	150/180	0,3	0,01	20,85	84,75/101,7	0,3
ТТК		Хлеб ржаной	20/20	3,25	0,6	1,31	36,2/36,2	
			450/600				490/630	
+	ПОЛДНИК							
469		Сдоба обыкновенная	60/80	4,8/6,4	2,82/3,76	34,98/46,64	125,25/179,27	
39		Компот из сушеных плодов (курага)***	150/180	5,82	5,82	13,39	84,75/90,73	0,3
			210/260				210/270	
		ИТОГО должно быть: 1050/1350					1063,75/1343,75	
		Соотношения					+13,75/-6,25	
		ЗАМЕНА БЛЮД						
144	ОБЕД	Капуста тушеная с мясом	150/200	2,80/3,20	4,62/5,28	21,8/24,75	105/120	
469		Плюшка	50/60	8,59	6,09	38,64	153,9/184,7	

ВТОРНИК

1 неделя /3 неделя/

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
168		Каша манная с маслом	150/4/180/5	3,4/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141/177	
45/1		Кофейный напиток	180/200	0,6/1,8	1,1/2,3	13,99/20,22	95,65/139,65	5,8
ТТК		Хлеб пшеничный	20/20	2,4/3,07	0,8/1,07	16,7/20,9	43,35/43,35	
			350/400				280/360	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
263		Печенье	15/30	1,5	7,5	19,5	67,61/153,0	0
ТТК		Чай без сахара	150/180					
			165/210				67,61/153,0	
	ОБЕД							
57		Борщ с капустой и картофелем	150/3/180/5	2,13	5,44	14,96	121,5/162,0	10,99
313		Каша гречневая рассыпчатая	110/150	3,05/4,58	3,34/5,01	13,68/20,52	134,7/160,04	0
46		Гуляш из мяса говядины	50 /60	6,03	12,54	4,62	125/156,9	0,42
398		Компот из сухофруктов ***	150/180	0,23	0,01	18,28	72,57/96,76	0,21
ТТК		Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,23/54,30	
			450/600				490/630	
	ПОЛДНИК							
222		Макаронные изделия отварные с сыром (тёртым)*	100/140	6,73/7,73	6,02/6,91	20,06/27,26	107,15/167,15	0,29/0,33
376		Компот из сушеных плодов(изюм)***	150/180	0,3	0,01	20,85	84,75/84,75	0,3
		Хлеб ржаной	20/20				32,06/32,55	
			270/340				210/270	
		ИТОГО должно быть: 1050/1350					1047,61/1413,0	
		Соотношения					-2,39/+63	
		ЗАМЕНА БЛЮД						
301	ПОЛДНИК	Макароны, запеченные с яйцом **	140/150	7,2	6,08	20,48	161,13/187,46	

СРЕДА

1 неделя /3 неделя/

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
168		Каша пшеничная с маслом	180/ /200/5	4,27/5,67	4,86/5,28	24,48/32,55	130,15/159	
22		Какао с молоком	150/180	4,65	4,65	19,0	107/126	2,34
ТТК		Хлеб пшеничный	20/20	2,4	0,8	16,7	42,85/75	
			350/400				280/360	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
ТТК		Сок фруктовый***	150/180	-	-	17,55	70,5/85,11	0
			150/180				70,5/85,11	
	ОБЕД							
140		Суп картофельный с крупой геркулес *	150/200	6,61	3,56	12,46	110,9/147,86	1,13
63		Пюре картофельное**	110/150	2,71	3,76	6,8	135,01/138,28	2,68
42		Котлета мясная**	50/70	9,5	8,93	3,67	111/155,4	0,5
34		Соус томатный	10/10	0,29/0,29	0,39/0,39	0,6/0,26	12,11/12,11	
376		Компот из сушеных плодов курага****	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113	0,3
ТТК		Хлеб ржаной	20/35	3,25	0,6	1,31	36,23/63,35	
			450/600				490/630	
	ПОЛДНИК							
114		Сырники со сгущёнкой	130/150	10,08	4,56	29,04	180,36/224,4	0,16
412		Чай с лимоном***	150/180	0,09	0,01	8,49	29,64/45,6	2,35
							210/270	
			280/320					
		ИТОГО должно быть: 1050/1350					1050,5/1345,11	
		Соотношения					+0,5/-4,89	
		ЗАМЕНА БЛЮД						
226	ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом со сметаной	100/150	10,13/12,88	8,88/11,28	23,75/30,19	180,36/224,4	0,16

ЧЕТВЕРГ
1 неделя /3 неделя/

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
168		Каша геркулесовая с маслом	150/4/180/5	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	186,64/243,54	
113		Чай с сахаром	180/200	9	2,3	10,5	39,8/53,06	4,5
ТТК		Хлеб пшеничный	25/30	2,4	0,8	16,7	53,56/63,4	
			355/410				280/360	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
ТТК		Фрукты свежие***	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0/47,0	10
			100/100				47,0/47,0	
	ОБЕД							
76		Рассольник «Ленинградский»	150/3/200/5	2,24	6,0	17,47	145,02/159,5	9,34
321		Плов с курицей	130/150	7/12	15,70/18,48	28,43/33,45	224/285,04	
376		Компот из сушеных плодов (курага)***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113	0,3
ТТК		Хлеб ржаной	20/50	3,25	0,6	1,31	36,23/72,46	
			450/600				490/630	
	ПОЛДНИК							
151		Картофельная запеканка с рыбой	100/130	9,2/10,1	8,2/9,1	24,9/27,4	113,24/137,01	
40		Компот из сухофруктов ***	150/180	0,23	0,1	18,28	72,57/96,76	0,21
ТТК		Хлеб ржаной	20/30	1,95	0,3	0,79	24,19/36,23	
			270/350				210/270	
		ИТОГО должно быть: 1050/1350					1027/1307	
		Соотношения					-23/-43	
		ЗАМЕНА БЛЮД						
93	ОБЕД	Пирог с мясом	80/100	4,3	3,5	14,12	144/180	0,66
244		Плов из отварной говядины	140/160	3,88/6,46	15,16/17,88	37,1739,62	233,46/267,87/	
151	ПОЛДНИК	Пудинг рыбный	125/145	16,89/19,48	7,62/8,79	20,83/24,03	218,3/251,88	4,34/5
93		Пирог с мясом	80/100	4,3	3,5	14,12	144/180	0,66

ПЯТНИЦА

1 неделя /3 неделя/

№ рецепт уры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
168		Каша«Дружба» с маслом	150/4/180/ 5	4,09/5,5	6,85/8,77	23,39/29,27	117,45/155,33	
45		Кофейный напиток с молоком	180/200	3,6	3,6	18,69	119,7/150,37	5,8
ТТК		Хлеб пшеничный	20/30	2,4	0,8	16,7	42,85/54,3	
			350/410				280/360	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
263		Чай без сахара	150/200	0	0	0	0	0
ТТК		Печенье***	20/20	1,56	2,08	3,36	81,14/81,14	
			170/220				81,14/81,14	
	ОБЕД							
139		Щи из свежей капусты	150/200	2,08	5,87	12,41	125,58/174,57	4,34
317		Макароны отварные	110/130	3,67	3,01	17,63	102/121,33	
306		Биточки рубленные из птицы	60/70	8,73	8,16	5,43	129,76/151,38	0,27
82		Соус томатный	10/15	0,72	1,38	4,3	11,68/15,38	5,15
376		Компот из сушеных плодов(чернослив)***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113	0,3
ТТК		Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,23/54,34	
			500/645				490/630	
	ПОЛДНИК							
114		Ватрушка с творогом**	60/100	10,08	4,56	29,04	175,8/267,6	0,16
113		Чай с сахаром***	150/180	9	2,3	10,05	34,2/45,6	4,5
			210/280				210/270	
		ИТОГО должно быть: 1050/1350					1061,14/1341,14	
		Соотношения					+11,14/-8,86	
		ЗАМЕНА БЛЮД						
93	ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	4,3	3,5	14,12	108/129,6	0,66
1063,75+1047,61+1050,5+1027,0+1061,14=5250:5=1050			1343,75+1413,00+1345,11 +1307,00+1341,14=6750:5=1350					

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 неделя /4 неделя/

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
168		Каша манная с маслом	150/4/180/5	3,4/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	153,4/208,5	
45/1		Кофейный напиток***	180/200	0,6	1,1	13,99	83,75/97,2	5,8
ТТК		Хлеб пшеничный	20/30	2,4	0,8	16,7	42,85/54,3	
			350/410				280/360	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
ТТК		Сок фруктовый***	150/180	-	-	17,55	70,5/85,11	
			150/180				70,5/85,11	
	ОБЕД							
140		Суп-уха со сметаной	150/ 200	956/15,9 3	0,5/0,75	6,92/11, 53	134,98/154,04	4,43/7,38
317		Макароны отварные**	110/150	3,67	3,01	17,63	103,15/168	2,68
46		Гуляш из мяса птицы**	60 /80	6,03	12,54	4,62	125/156,9	0,42
40		Компот из сухофруктов***	150/200	0,23	0,01	18,28	72,57/96,76	0,21
ТТК		Хлеб ржаной	30/30	3,25	0,6	1,31	54,3/54,3	
			500/660				490/630	
	ПОЛДНИК							
114		Ватрушка с картошкой**	60/100	10,08/18 69	4,56/12, 67	29,04/1 1,4	170,2/216,4	0,16
39		Чай с сахаром***	150/180	9	2,3	10,05	44,8/53,06	4,5
			210/280				210/270	
		ИТОГО должно быть: 1050/1350					1050,5/1345,1 1	
		Соотношения					+0,5/-4,89	
		ЗАМЕНА БЛЮД					-19,09/-25,37	
140		Борщ с капустой и картофелем	150/3 200/5	2,13	5,44	14,96	121,5/162	10,99
46	ОБЕД	Гуляш из отварного мяса**	60 /80	6,03	12,54	4,62	125/156,9	0,42

ВТОРНИК

2 неделя /4 неделя/

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
168		Каша рисовая с маслом	150/4/180/5	2,32/3,09	3,96/4,07	24,08/32,09	158,95/221,3	
113		Чай с молоком***	180/200	2,34	2,34	14,02	78,2/84,4	0,49
ТТК		Хлеб пшеничный	20/30	2,4	0,8	16,7	42,85/54,3	
			350/410				280/360	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
35		Кисломолочный напиток	100/100	6	4,8	6,3	83,75/83,75	0,5
							83,75/83,75	
	ОБЕД							
142		Суп крестьянский со сметаной *	150/180	4,96/6,6 1	2,67/3,5 6	9,35/12, 46	116,94/149,56 3	0,85/1,13
63		Пюре гороховое с маслом**	110/3/130/5	10,65/13 ,41	5,35/6,7 4	7,35/34, 46	182,41/215,57	2,68
286		Тефтели	50/70	4,42	8,46	5,59	69,7/97,57	0,43
376		Компот из сушеных плодов (с изюмом) ***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113	0,3
ТТК		Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,2/54,3	
			480/610				490/630	
	ПОЛДНИК							
230		Ленивые вареники с маслом	130/150	13,6/17	11,9/15 4	18,2/22, 8	155,45/203	1,49/2,13
39		Компот из свежих фруктов	150/150	5,82	5,82	13,39	54,55/67	2,4
			280/300				210/270	
		ИТОГО должно быть: 1050/1350					1063,75/1343,75	
		Соотношения					+13,75/-6,25	
		ЗАМЕНА БЛЮД/ДОПОЛНЕНИЕ К БЛЮДУ						
82	ОБЕД	Икра свекольная**	40/50	0,72	1,38	4,3	32/40	5,15
		Овощи отварные	40/50	0,52/0,64	0,08/0,09	3,04/3,72	19,35/23,65	
36	ПОЛДНИК	Картофельные котлеты	80/110	3,99/3,9 9	4,64/4,6 4	21,53/2 1,53	104,24/143,84	22/22

СРЕДА

2 неделя /4 неделя/

№ рец-ры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
168		Каша пшеничная с маслом	180/4/200/5	4,27/5,67	4,86/5,28	24,48/32,55	130,15/159	
22		Какао с молоком	150/180	4,65	4,65	19,0	107/126	2,34
ТТК		Хлеб пшеничный	20/20	2,4	0,8	16,7	42,85/75	
			350/400				280/360	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
263		Чай без сахара	150/180	0	0	0	0	0
ТТК		Вафли***	15/ 30	1,5	7,5	19,5	67,61/153	
			165/210				67,61/153,0	
	ОБЕД							
61		Суп картофельный с крупой геркулес	150//200	3,98/5,31	3,11/4,15	9,27/12,4	160,05/238,25	6,72/8,96
51		Мясо птицы тушенное с овощами	150/200	12,4/16,54	11,25/15	13,07/17,43	184,92/204,41	6/8
40		Компот из сухофруктов	150/200	0,23	0,01	18,28	72,57/96,76	0,21
ТТК		Хлеб ржаной	30/40	3,25	0,6	1,31	72,46/90,58	
			480/640				490/630	
	ПОЛДНИК							
401		Оладьи со сгущенкой ***	60/10 80/10	3,6	6,64	20,32	125,25/157	
376		Компот из сушеных плодов(с курагой)***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113	0,3
			210/280				210/270	
		ИТОГО должно быть: 1050/1350					1047,61/1413	
		Соотношения					-2,39/+63	
		ЗАМЕНА БЛЮД/ДОПОЛНЕНИЕ К БЛЮДУ						
82	ОБЕД	Икра свекольная**	40	0,72	1,38	4,3	32/32	5,15

ЧЕТВЕРГ

2 неделя /4 неделя/

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
168		Каша «Рябчик»	150/4/180/5	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149,0/187	
113		Чай с сахаром	180/200	9	2,3	10,5	39,8/53,06	4,5
ТТК		Хлеб пшеничный	25/35	2,4	0,8	16,7	53,56/75	
							280/360	
			355/415					
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
ТТК		Фрукты свежие***	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0/47,0	10
			100/100				47,0/47,0	
	ОБЕД							
88		Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180/200	15,08/17,34	13,60/15,30	0,00/0,00	175,5/195	0,00/0,00
315		Рис отварной**	110/130	2,43	3,58	24,45	106,27/125,58	
43		Котлета рыбная**	50/70	16,28	4,68	3,81	86/123,96	0,03
376		Компот из сушеных плодов (с изюмом) ***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113	0,3
ТТК		Хлеб ржаной	20/40	3,25	0,6	1,31	37,48/72,46	
			510/640				490/630	
	ПОЛДНИК							
Т77		Шарлотка с яблоками	130/150	2,24/2,80	9,28/13,8	21,53/32,29	113,24/137,24	22/22
40		Компот из сухофруктов ***	150/200	0,23	0,1	18,28	72,57/96,76	0,21
			280/350				210/270	
		ИТОГО должно быть: 1050/1350					1027/1307	
		Соотношения					-23/-43	
		ЗАМЕНА БЛЮД/ДОПОЛНЕНИЕ К БЛЮДУ						
34	ОБЕД	Соус томатный	10/10	0,29/0,29	0,39/0,39	0,6/0,26	12,11/12,11	5,15
	ПОЛДНИК	Капуста тушеная с мясом	150/200	2,80/3,20	4,62/5,28	21,8/24,75	105/120	

ПЯТНИЦА
2 неделя /4 неделя/

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
168		Каша «Дружба» с маслом	150/4/180/5	4,09/5,5	6,85/8,77	23,39/29,27	117,45/155,33	
45		Кофейный напиток с молоком	180/200	3,6	3,6	18,69	119,7/150,37	5,8
ТТК		Хлеб пшеничный	20/30	2,4	0,8	16,7	42,85/54,3	
			350/410				280/360	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
263		Чай без сахара	150/180	0	0	0	0	0
ТТК		Печенье***	20/20	1,56	2,08	3,36	81,14/81,14	
			170/200				81,14/81,14	
	ОБЕД							
139		Суп гороховый*	150/200	7,38	4,4	9,23	130,11//174,51	4,34
16		Картофельная запеканка с отварным мясом	155/180	14,02	13,73	9,48	227,2/299,9	
39		Компот из свежих фруктов	150/200	5,82	5,82	13,39	52,03/65,09	2,4
ТТК		Хлеб ржаной	45/50	3,25	0,6	1,31	80,66/90,5	
			500/630				490/630	
	ПОЛДНИК							
469		Булочка домашняя**	60/80	4,37/5,8 2	7,51/10, 01	32,35/4 3,13	112,8/161,4	
213		Яйца вареные 1 шт.	40/40	5,08	4,6	0,28	63/63,0	
40		Чай с лимоном	150/200	0,09	0,01	8,49	34,2/45,6	2,35
			250/320				210/270	
		ИТОГО должно быть: 1050/1350					1061,14/1341,14	
		Соотношения					+11,14/-8,86	
		ЗАМЕНА БЛЮД/ДОПОЛНЕНИЕ К БЛЮДУ						
318	ОБЕД	Птица тушеная с овощами	120/140	14,12/18 ,82	12,94/1 7,25	3,52/4,7	121,5/162	0/0
		Капуста тушеная с мясом	150/200	2,80/3,20	4,62/5,28	21,8/24,7 5	105/120	
1050,5+1063,75+1047,61+1027,0+1061,14=5250:5=1050			1345,11+1343,75+1413,00+1307,00+1341,14=6750:5=1350					

1,5-3 года	1неделя	2 неделя	3-7 лет	1неделя	2 неделя
ЗАВТРАК 20% 280Ккал	1400:5=280	1400:5=280	ЗАВТРАК 20% 360 Ккал	1800:5=360	1800:5=360
2 ЗАВТРАК 5% 70Ккал	350:5=70	350:5=70	2 ЗАВТРАК 5% 90 Ккал	450:5=90	450:5=90
ОБЕД 35% 490 Ккал	2450:5=490	2450:5=490	ОБЕД 35% 630 Ккал	3150:5=630	3150:5=630
ПОЛДНИК 15% 210 Ккал	1050:5=210	1050:5=210	ПОЛДНИК 15% 270 Ккал	1350:5=270	1350:5=270

САНИТАРНЫЙ (КОРОТКИЙ ДЕНЬ)

/4 неделя/

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
168		Каша рисовая с маслом	150/4/180/5	2,32/3,09	3,96/4,07	24,08/32,09	158,95/221,3	
113		Чай с молоком***	180/200	2,34	2,34	14,02	78,2/84,4	0,49
ТТК		Хлеб пшеничный	20/30	2,4	0,8	16,7	42,85/54,3	
			350/410				280/360	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
ТТК		Фрукты свежие***	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0/47,0	10
			100/100				47,0/47,0	
	ОБЕД							
ТТК		Суп с макаронными изделиями и фрикадельками	150/200	7,38	4,4	9,23	290/335	4,34
93		Пирог с мясом	80/100	4,3	3,5	14,12	144/180	0,66
374		Компот из апельсинов	150/200	0,33/0,45	0,075/0,01	25,49/33,49	97,95/138,6	9,67/12,9
ТТК		Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,2/54,3	
		Конфеты шоколадные	20/40				74,4/148,8	
			420/570				683,28/922,7	
							998,86/1333,2	

Примечание:

Вносить какие-либо изменения в меню-требование без уведомления руководителя запрещается.

Если по каким-либо причинам возникает необходимость замены блюд (например, из-за недопоставки продуктов или их плохого качества), в меню-требовании отмечаются изменения

➤ **Условные обозначения:**

- замена первого блюда *
- замена второго блюда **
- замена третьего блюда ***