

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий «Детский сад № 3» Пеледыш»

Тимофеева Л.П.

«01» августа 2025 г.



Перспективное 10-дневное меню

МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 3 «Пеледыш» с.Сотнур

Волжского муниципального района Республики Марий Эл

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептур с/р
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке	180	2.97	2.7	14.67	123.7	1.21	270
	Кофейный напиток	180	1.8	2.9	2.9	123.2	-	414 с\р 2016г.
	Батон нарезной	40	3.0	1.2	20.6	60.0	-	117
	Сыр порционный	15	2.53	2.53	3.2	40.0	0.7	106
			10.07	8.8	32.57	346.9	2.31	
II Завтрак	Сок фруктовый	180	0,5	0.1	10.1	99.0	3,0	537
			0.5	0.1	10.1	99.0	3.0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	180	4.6	8.5	13.1	97.76	4.2	145
	Биточки из мяса	70	11.2	10.1	11.2	192.7	-	386
	Макаронные изделия отварные	130	4.9	0,6	25.2	135.6	0.01	297
	Соус томатный	20	0.22	0.8	1.4	13.1	0.3	462
	Компот из сухофруктов	180	0.5	-	24.7	100.7	0.13	527
	Хлеб пшеничный	60	4.05	0.65	22.2	104.4	-	114
			25.47	20.65	97.8	644.26	4.64	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	10.0	2.7	30.8	169.0	0,08	559
	Чай с сахаром	180	0.04	-	13.5	64.0	-	502
			10.04	2.7	44.3	233.0	0.08	
Итого:			46.08	32.25	184.77	1323.16	34.32	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептур с/р
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке	180	5.6	6.7	33.3	156.2	1.17	271
	Чай со сгущенным молоком	180	1.4	1.2	14.3	80.0	114.3	506
	Батон нарезной	40	3.0	1.2	20.6	60.0	-	117
	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	49.6	-	306
			15.1	13.7	68.5	345.8	115.5	
II Завтрак	Свежий фрукт/ Груша	100	0.6	0.45	16.5	30.5	11.3	118
	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	40.0		
			2.1	2.41	31.38	70.5	11.3	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	180	7.1	9.1	6.3	82.2	13.3	147
	Плов из отварной птицы	200	17.4	17.3	41.3	341.9	1.4	411
	Икра кабачковая	50	0.8	3.6	3.0	46.0	2.8	121
	Компот из кураги	180	1.1	-	28.4	113.4	4,0	531
	Хлеб ржаной	60	4.05	0.75	20.1	91.0	-	115
			30.05	28.95	97.6	652.3	20.1	
Полдник	Сдоба	80	9.98	9.67	20.9	162.3	6.8	
	Кисель сладкий из клюквы	180	1.3	-	26.1	98.6	-	515
			11.68	11.47	48.5	283.1	8.2	
Итого			57.03	54.57	231.1	1351.7	155.1	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептур с/р
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	6.4	8.5	25.9	135.6	1.4	272
	Какао с молоком	180	3,24	3,0	22.5	115.2	1,2	508
	Батон нарезной	40	3.0	1.2	20.6	60.0	-	117
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	54.8	-	111
			12.64	20.56	67.9	365.6	2.6	
II Завтрак	Сок фруктовый	180	0,5	0.1	10.1	99.0	3,0	537
			0.5	0.1	10.1	99.0	3.0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.94	2.05	13.55	100.1	6,6	
	Биточки рыбные	70	6.1	3,7	6,7	99.1	0.05	355
	Картофельное пюре	130	2.7	5.7	14.2	150.4	4.4	434
	Компот из изюма	180	0.5	-	18.09	95.4	4,0	531
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	52.2	-	114
	Хлеб ржаной	30	2.0	0,4	10.02	45.5	-	115
			15.54	12.05	77.36	542.7	17.4	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/ 20	17.6	18.5	17.5	233.7	0.5	319
	Чай с сахаром	180	0.04	-	13.5	64.0	-	502
			17.64	18.5	31.0	297.7	0.5	
Итого			60.08	55.25	196.29	1305.0	23.5	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептур с/р
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.1	4.7	17.1	146.0	0.8	171
	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.43	14.3	143.2	1.2	513
	Батон нарезной	40	3.0	1.2	20.6	60.0	-	117
	Сыр порционный	15	2.53	2.53	3.2	40.0	0.7	106
			13.3	10.33	46.4	389.2	3.1	
II Завтрак	Свежий фрукт/Банан	100	1.7	0.6	23.1	56.0	11.0	118
	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	40.0		
			3.2	2.56	37.98	96.0	11.0	
Обед	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	180	4.1	4.9	11.7	119.74	5.4	139
	Гуляш	70	15.8	14,8	0,6	158,1	-	387
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6.0	6,8	28.9	179.0	-	237
	Икра свекольная/морковная	50	1.2	3.6	5.2	58.0	4.0	124
	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,3	20.5	87.6	63.0	538
	Хлеб ржаной	60	4.05	0.75	20.1	91.0	-	115
			31.78	31.15	87	693.44	72.4	
Полдник	Булочка «Дорожная»	70	4.9	9,7	39.1	165.7	-	584
	Йогурт	180	8.0	5.4	6.84	81.8	1.2	536
			12.9	15.1	45.94	247.5	1.2	
Итого			59.68	57.18	202.44	1426.14	87.7	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептур с/р
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая на молоке	180	4,0	11,3	25,9	149.0	3,12	
	Чай с лимоном	180	0.09	-	13.7	64.9	2.5	504
	Бутерброд с повидлом	60	2,49	3,93	27,66	116.0	0,1	
			6.58	15.23	67.26	329.9	2.5	
II Завтрак	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	99.0	3.0	532
			0.5	0.1	10.1	99.0	3.0	
Обед	Суп крестьянский на курином бульоне	180	5,2	6,8	8,6	133.44	6,6	160
	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,5	6,28	21,8	311.6	8,5	387
	Компот из сухофруктов	180	0.5	-	24.7	88.0	0.13	527
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	52.2	-	114
	Хлеб ржаной	30	2.0	0,4	10.02	45.5	-	115
			34.5	13.68	79.92	630.74	6.73	
Полдник	Пряники	70	4.0	3.3	53.0	191.9	-	608
	Молоко кипяченое	180	5.4	5.7	9.1	98.1	2,3	534
			9.4	9.0	62.1	290.0	2.3	
Итого			48.28	53.33	227.08	1349.64	18.53	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептур с/р
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая на сгущенном молоке	180	8.2	11.6	29.3	134.7	1.2	254
	Кофейный напиток	180	1.8	2.9	2.9	117.0	-	414 с\р 2016г.
	Батон нарезной	40	3.0	1.2	20.6	60.0	-	117
	Сыр порционный	15	2.53	2.53	3.2	40.0	0.7	106
			16.8	19.5	57.6	351.7	2.3	
II Завтрак	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	99.0	3.0	532
			0.5	0.1	10.1	99.0	3.0	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикаделькам	180	4.5	4.2	11.1	106.27	8.9	154
	Котлета мясная	70	11.2	10.1	11.2	162.7	-	386
	Макаронные изделия отварные	130	4.9	0,6	25.2	119.4	0.01	297
	Соус томатный	20	0.22	0.8	1.4	13.1	0.3	462
	Икра свекольная/морковная	50	1.2	3.6	5.2	58.0	4.0	124
	Компот из сухофруктов	180	0.5	-	24.7	88.0	0.13	527
	Хлеб пшеничный	60	4.05	0.65	22.2	104.4	-	114
			25.0	19.0	90.8	651.87	12.9	
Полдник	Булочка «Домашняя»	70	4.9	9,7	39.1	183.7	-	583
	Чай сладкий	200	0,9	0	13.5	64.0	-	502
			10.7	19.9	49.6	247.7	1.3	
Итого			64.3	60.0	219.3	1756.3	19.5	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептур с/р
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» на сгущенном молоке	180	4,7	10.5	22.6	147.65	0.12	266
	Какао на сгущенном молоке	180	3,24	3,0	22.5	119.0	114.3	506
	Батон нарезной	40	3.0	1.2	20.6	60.0	-	117
	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	49.6	-	306
			14.3	16.6	56.9	376.25	114.4	
II Завтрак	Свежий фрукт/ Яблоко	100	0.6	0.45	16.5	30.5	11.3	118
	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	40.0	-	
			2.1	2.41	31.38	70.5	11.3	
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180	5.4	5.2	10.0	102.0	0.3	162
	Птица отварная	70	16.5	11.4	0.4	139.6	3.3	409
	Картофельное пюре	130	2.7	5.7	14.2	134.2	4.4	434
	Капуста тушеная	60	1.34	6.48	5.96	87.2	1.4	121
	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,3	20.5	87.6	63.0	538
	Хлеб ржаной	60	4.05	0.75	20.1	91.0	-	115
			27.6	24.8	56.62	641.6	72.4	
Полдник	«Гребешки» из дрожжевого теста	70	7.0	4.6	57.6	178.9	0.12	592
	Сок	200	1.0	0.2	20.2	92.0	6.0	537
			8.0	4.8	77.8	270.9	6.12	
Итого			49.99	46.29	213.42	1359.25	215.42	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептур с/р
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая на молоке	180	4,0	11,3	25,9	139.0	3,12	261
	Какао с молоком	180	3,24	3,0	22.5	109.0	1,2	508
	Батон нарезной	40	3.0	1.2	20.6	60.0	-	117
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	54.8	-	111
			12.09	22.8	75.38	362.8	2.5	
II Завтрак	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	99.0	3.0	532
			0.5	0.1	10.1	99.0	3.0	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	6.6	5.2	11.6	103.3	5.7	159
	Тефтели мясные	70	7.38	7.7	5.5	156.1	0.46	393
	Соус томатный	20	0.22	0.8	1.4	13.1	0.3	462
	Рис отварной	130	3.2	5.3	32.3	149.8	-	419
	Компот из изюма	180	0.5	-	18.09	95.4	4,0	531
	Хлеб пшеничный	60	4.05	0.65	22.2	104.4	-	114
			20.4	19.5	82.29	622.1	10.5	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/ 20	17.6	18.5	17.5	251.7	0.5	319
	Чай с сахаром	180	0.04	-	13.5	64.0	-	502
			17.64	18.5	31.0	315.7	0.5	
Итого			61.98	62.4	209.97	1399.6	16.5	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептур с/р
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	5.6	6.7	33.3	126.2	1.3	273
	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.43	14.3	127.0	1.2	513
	Бутерброд с повидлом	60	2,49	3,93	27,66	116.0	0,1	
			18.1	15.8	66.5	369.2	2.5	
II Завтрак	Свежий фрукт/Банан	100	1.7	0.6	23.1	56.0	11.0	118
	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	40.0	-	
			3.2	2.56	37.98	96.0	11.0	
Обед	Борщ с капустой с картофелем на мясном бульоне со сметаной	180	4.2	5.9	13.2	100.84	7.4	133
	Гуляш	70\10	15.5	16.5	3.2	142.3	1.0	373
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6.0	6,8	28.9	172.8	-	237
	Компот из кураги	180	1.1	-	28.4	113.4	4,0	531
	Хлеб ржаной	60	4.05	0.75	20.1	91.0	-	115
			28.4	23.5	83.4	620.34	12.4	
Полдник	Пирожки с картофелем с луком	70	4.7	5.6	26.9	154.8	1.4	562
	Кисель сладкий из клюквы	180	1.3	-	26.1	98.6	-	515
			6.0	5.6	53.0	253.4	1.4	
Итого			54.2	45.5	226.0	1338.94	27.3	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептур с/р
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	180	5.6	6.7	27.8	160.35	1.24	268
	Чай с лимоном	180	0.09	-	13.7	64.9	2.5	504
	Батон нарезной	40	3.0	1.2	20.6	60.0	-	117
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	54.8	-	111
			13.8	12.5	62.4	340.05	3.74	
II Завтрак	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	99.0	3.0	532
			0.5	0.1	10.1	99.0	3.0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	1.94	2.05	13.55	110.1	6,6	152
	Рагу из птицы	180	15.8	16.5	19.3	255.2	11.9	412
	Сельдь м\с с луком	50	7.6	5.55	52.3	66.0	0.93	
	Компот из сухофруктов	180	0.5	-	24.7	88.0	0.13	527
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	52.2	-	114
	Хлеб ржаной	30	2.0	0,4	10.02	45.5	-	115
			33.3	25.85	136.32	617.0	18.86	
Полдник	Вафли	70	2.0	2.3	54.0	175.0	-	607
	Молоко кипяченое	180	5.4	5.7	9.1	98.1	2,3	534
			7.03	8.0	63.1	273.1	2.3	
Итого			65.93	47.95	283.12	1329.15	27.9	