

Утверждаю:  
МБОУ «Ягодинская СОШ»  
Г.В.Зайцева



Примерное  
10-дневное весенне – летнее меню  
для детей дошкольной группы  
**МБОУ «Ягодинская СОШ»**  
**2025 год**

## Примерное десятидневное весенне - летнее меню для детей дошкольной группы (3-7 лет) МБОУ "Ягодинская СОШ"

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
53-19з	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>7.9</b>	<b>12.9</b>	<b>49.4</b>	<b>345.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок	100	0.3	0.2	16.3	68.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>16.3</b>	<b>68.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	50	0.7	2.2	3.8	38.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	180	4.3	5.2	12.3	113
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.4	152.9
54-10хн	Компот из сухофруктов	180	0.2	0.1	7	29.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>26</b>	<b>23.1</b>	<b>76.1</b>	<b>617.1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.5</b>	<b>7</b>	<b>16.4</b>	<b>166</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>43.7</b>	<b>43.2</b>	<b>158.2</b>	<b>1196.4</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
53-19з	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>10.9</b>	<b>17.6</b>	<b>58.5</b>	<b>436.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-21г	Горошница	130	12.5	1.1	29.3	177.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
54-23хн	Кисель плодово - ягодный	180	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9

Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>31.8</b>	<b>9.6</b>	<b>73.1</b>	<b>505.9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-21гн	Какао с молоком	100	2.3	1.8	6.2	50.2
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
Пром.	Фрукты свежие	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6.1</b>	<b>4.4</b>	<b>51.2</b>	<b>268.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>49.3</b>	<b>31.7</b>	<b>192.9</b>	<b>1253.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
53-19з	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>10.9</b>	<b>14.3</b>	<b>49.3</b>	<b>369.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок	100	0.3	0.1	14.2	58.9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>	<b>14.2</b>	<b>58.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2
54-32хн	Компот из сухофруктов	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>33.9</b>	<b>14.3</b>	<b>77</b>	<b>572.9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка	70	5.5	4.7	35.5	206.4
Пром.	Молоко кипяченое	180	5.2	4.5	8.6	95.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>10.7</b>	<b>9.2</b>	<b>44.1</b>	<b>302.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>55.8</b>	<b>37.9</b>	<b>184.6</b>	<b>1303.6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о	Омлет натуральный	180	15.2	21.6	3.9	270.5
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
53-19з	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>17.8</b>	<b>29.1</b>	<b>24.6</b>	<b>431.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок	100	0.3	0	16.5	67.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>16.5</b>	<b>67.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет овощной	60	0.7	5.4	4	67.1
1а	Борщ со свежей капустой	200	4.1	3.5	15.7	110.8
54-1г	Макаронные изделия отварные	130	4.6	4.3	28.4	170.6

54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-22хн	Кисель плодово - ягодный	180	0.2	0	11.6	47.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>685</b>	<b>26.7</b>	<b>16.8</b>	<b>86.2</b>	<b>603.7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Вафли	25	0.7	0.8	19.3	87.5
Пром.	Плоды свежие	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>305</b>	<b>4.6</b>	<b>3.7</b>	<b>39.7</b>	<b>210.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>49.4</b>	<b>49.6</b>	<b>167</b>	<b>1312.4</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
53-19з	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>9.4</b>	<b>14.9</b>	<b>45.5</b>	<b>354.2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок	100	0.7	0.1	13.2	56.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>13.2</b>	<b>56.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7
54-11с	Суп крестьянский с крупой	200	5	5.8	11.3	116.9
54-11г	Картофельное пюре	140	2.9	5	18.5	130.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	80	11.1	5.9	5	117.8
54-12хн	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	6.3	25.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>22.5</b>	<b>17.2</b>	<b>59.5</b>	<b>482.5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7.7</b>	<b>5.9</b>	<b>50</b>	<b>283.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>40.3</b>	<b>38.1</b>	<b>168.2</b>	<b>1176.6</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
53-19з	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>8.8</b>	<b>14.4</b>	<b>46.6</b>	<b>351.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	50	0.7	2.2	3.8	38.1

54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-9м	Жаркое по-домашнему	150	15	14.1	12.9	238.4
54-23хн	Кисель плодово - ягодный	180	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>620</b>	<b>23.5</b>	<b>22.6</b>	<b>57.8</b>	<b>528.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-10хн	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.1	7.7	32.7
Пром.	Плоды свежие	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>5.8</b>	<b>4.3</b>	<b>15.5</b>	<b>124.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>38.6</b>	<b>41.4</b>	<b>130</b>	<b>1047.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>8</b>	<b>4.7</b>	<b>38.5</b>	<b>228.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок	100	0.3	0	17.5	71.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>17.5</b>	<b>71.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-1с	Щи из свежей капусты	200	4.7	5.6	5.7	92.2
ДП-6г	Каша гречневая с овощами	130	6.3	6	28.3	192.8
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-11хн	Компот из сухофруктов	180	0.1	0.1	7.1	29.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>675</b>	<b>28.6</b>	<b>15.4</b>	<b>68.9</b>	<b>529.1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Пряник	30	1.7	2	21	108.2
Пром.	Плоды свежие	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>6</b>	<b>5.2</b>	<b>42.5</b>	<b>239.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>42.9</b>	<b>25.3</b>	<b>167.4</b>	<b>1068.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
53-19з	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>10.9</b>	<b>17.6</b>	<b>58.5</b>	<b>436.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок	100	1	0	2.9	15.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2.9</b>	<b>15.6</b>
	<b>Обед</b>					

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1.4	3.6	5.2	58.6
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2
54-24хн	Кисель плодово - ягодный	180	0.2	1	10.7	53
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>33.5</b>	<b>15.6</b>	<b>73.7</b>	<b>569.5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
54-9в	Булочка	50	4.3	1.5	28.4	143.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7.8</b>	<b>4.9</b>	<b>50.7</b>	<b>277.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>53.2</b>	<b>38.1</b>	<b>185.8</b>	<b>1298.8</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	22.3	303.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
53-19з	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>34.4</b>	<b>19.4</b>	<b>50.7</b>	<b>514.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок	100	1.1	0.1	12.6	55.7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1.1</b>	<b>0.1</b>	<b>12.6</b>	<b>55.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-1г	Макароны отварные	130	4.6	4.3	28.4	170.6
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.4	152.9
54-15хн	Компот из сухофруктов	180	0.2	0.1	7.9	33.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>25.8</b>	<b>19.2</b>	<b>76.4</b>	<b>581.7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Вафли	50	2	15.3	31.3	270.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6.7</b>	<b>18.8</b>	<b>43.8</b>	<b>370.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>68</b>	<b>57.5</b>	<b>183.5</b>	<b>1522.8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
53-19з	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>9.8</b>	<b>16.8</b>	<b>54.8</b>	<b>409.6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок	100	0.3	0.1	11.8	49.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>	<b>11.8</b>	<b>49.3</b>
	<b>Обед</b>					

54-16з	Винегрет овощной	50	0.6	4.5	3.3	55.9
54-11с	Суп крестьянский с крупой	200	5	5.8	11.3	116.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	80	11.1	5.9	5	117.8
54-21хн	Кисель плодово - ягодный	180	0.1	0.1	13.4	54.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>22.7</b>	<b>22</b>	<b>69.3</b>	<b>565.7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7.7</b>	<b>7.8</b>	<b>48.4</b>	<b>293.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>40.5</b>	<b>46.7</b>	<b>184.3</b>	<b>1318.5</b>