

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
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	420	7.9	12.9	49.4	345.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0.3	0.2	16.3	68.2
	Итого за Второй завтрак	100	0.3	0.2	16.3	68.2
	Обед					
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
	Итого за Обед	660	26	23.1	76.1	617.1
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	250	9.5	7	16.4	166
	Итого за день	1430	43.7	43.2	158.2	1196.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	420	10.9	17.6	58.5	436.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за Второй завтрак	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед					
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
	Итого за Обед	680	31.8	9.6	73.1	505.9
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	250	6.1	4.4	51.2	268.2
	Итого за день	1450	49.3	31.7	192.9	1253.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	420	10.9	14.3	49.3	369.5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0.3	0.1	14.2	58.9
	Итого за Второй завтрак	100	0.3	0.1	14.2	58.9
	Обед					
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
	Итого за Обед	660	33.9	14.3	77	572.9
	Полдник					
54-10в	Булочка	70	5.5	4.7	35.5	206.4
Пром.	Молоко кипяченое	180	5.2	4.5	8.6	95.9
	Итого за Полдник	250	10.7	9.2	44.1	302.3
	Итого за день	1430	55.8	37.9	184.6	1303.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	400	17.8	29.1	24.6	431.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0.3	0	16.5	67.2
	Итого за Второй завтрак	100	0.3	0	16.5	67.2
	Обед					
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
	Итого за Обед	685	26.7	16.8	86.2	603.7
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	305	4.6	3.7	39.7	210.4
	Итого за день	1490	49.4	49.6	167	1312.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	420	9.4	14.9	45.5	354.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0.7	0.1	13.2	56.5
	Итого за Второй завтрак	100	0.7	0.1	13.2	56.5
	Обед					
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
	Итого за Обед	690	22.5	17.2	59.5	482.5
	Полдник					
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за Полдник	250	7.7	5.9	50	283.4
	Итого за день	1460	40.3	38.1	168.2	1176.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	420	8.8	14.4	46.6	351.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за Второй завтрак	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед					
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
	Итого за Обед	620	23.5	22.6	57.8	528.6
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	340	5.8	4.3	15.5	124.3
	Итого за день	1480	38.6	41.4	130	1047.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	410	8	4.7	38.5	228.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0.3	0	17.5	71.2
	Итого за Второй завтрак	100	0.3	0	17.5	71.2
	Обед					
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
	Итого за Обед	675	28.6	15.4	68.9	529.1
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	330	6	5.2	42.5	239.7
	Итого за день	1515	42.9	25.3	167.4	1068.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	420	10.9	17.6	58.5	436.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	1	0	2.9	15.6
	Итого за Второй завтрак	100	1	0	2.9	15.6
	Обед					

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
	Итого за Обед	650	33.5	15.6	73.7	569.5
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	250	7.8	4.9	50.7	277.3
	Итого за день	1420	53.2	38.1	185.8	1298.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	400	34.4	19.4	50.7	514.5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	1.1	0.1	12.6	55.7
	Итого за Второй завтрак	100	1.1	0.1	12.6	55.7
	Обед					
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
	Итого за Обед	680	25.8	19.2	76.4	581.7
	Полдник					
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Вафли	50	2	15.3	31.3	270.5
	Итого за Полдник	250	6.7	18.8	43.8	370.9
	Итого за день	1430	68	57.5	183.5	1522.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	420	9.8	16.8	54.8	409.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0.3	0.1	11.8	49.3
	Итого за Второй завтрак	100	0.3	0.1	11.8	49.3
	Обед					

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
	Итого за Обед	700	22.7	22	69.3	565.7
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	250	7.7	7.8	48.4	293.9
	Итого за день	1470	40.5	46.7	184.3	1318.5