

«Согласовано»

Директор МБОУ Зазерской СОШ

Л.В.Медведева



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных групп
МБОУ Зазерской СОШ
на 2025-2026 уч. год

День	№ ре- цеп- та	Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность к/кал		Витамин С	
					Б		Ж		У					
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет
		Завтрак:												
	171	Каша гречневая с маслом, сахаром	150	200	4,5	6,3	4,42	5,11	29,9	34,5	185,0	225,0	0,96	1,28
	пр	Хлеб пшеничный	20	20	2,74	2,74	0,35	0,35	15	15	75	75	-	-
	14	Сливочное масло	5	5	2,09	2,09	8,5	8,5	2,15	2,15	86,0	86,0	-	-
	376	Чай с лимоном	150/5	180/5	0,09	0,12	0,02	0,02	16,0	17,1	63,0	68,0	2,3	3,4
		2-й завтрак												
	389	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	25,9	29,4	98,0	112,0	8,2	10,7
		Обед:												
	101	Суп картофельный с рисом и томатом	180	200	2,97	3,95	2,73	3,99	12,6	14,83	88,0	102,0	6,9	8,75
	290	Курица тушеная с соусом	50/30	70/ 30	10,8	12,4	12,1	14,5	4,7	6,1	219,0	288,0	0,08	0,1
	171	Каша пшеничная с маслом	100/5	120/5	6,6	8,3	6,7	8,1	30,2	33,9	189,9	228,0	0,9	1,2
	пр	Икра кабачковая	15	25	1,54	2,01	0,9	0,98	7,9	9,1	50,0	66,2	2,8	4,2
	пр	Хлеб пшеничный	20	20	2,74	2,74	0,35	0,35	15	15	75	75	-	-
	пр	Хлеб ржаной	15	20	2,2	2,44	0,52	0,61	16,2	17,2	70,1	73,9	0,02	0,03

	349	Компот из с/х фруктов	150	180	0,43	0,68	0,03	0,03	21,83	25,7	85,0	103	7,1	9,9
		полдник												
	452	Булочка домашняя	40	50	3,5	4,5	8,7	10,1	28,5	34,1	169,0	202	1,4	2,2
	386	Кисломолочный напиток	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,3	7,56	78,0	94,0	0,45	0,54
		Итого:	1225,5	1525,5	44,3	54,37	49,08	57,15	215,18	261,37	1531	1799,9	31,11	42,3
ВТОРОЙ ДЕНЬ														
		Завтрак:												
	174	Каша ячневая молочная	150	200	4,5	6,1	4,9	6,5	28,3	33,7	151,0	215,0	0,28	1,11
	пр	Хлеб пшеничный	20	20	2,74	2,74	0,35	0,35	15	15	75	75	-	-
	15	Сыр твердых сортов	7,5	10	3,6	4,8	5,43	6,72	125	138	120,0	130,0	0,05	0,09
	376	Чай	150	180	0,09	0,12	0,02	0,02	16,0	17,1	63	68	2,3	3,4
		Второй завтрак												
	338	Фрукты	60	75	0,4	0,55	0,4	0,5	9,8	11,1	58,9	68,2	28,3	31,3
		Обед												
	113	Суп-лапша домашняя	180	200	5,31	6,64	5,74	6,98	18,1	22,6	118	185	8,96	11,2
	268	Биточки	50	70	8,93	11,92	6,74	8,80	8,97	11,64	135	183	-	-
	171	Гречка отварная с маслом	100/5	120/5	5,73	6,88	4,06	4,97	25,73	30,53	162,0	195	0,01	0,02
	52	Свекла отварная	25	40	0,94	1,44	1,96	2,99	3,98	4,82	47,0	52,0	3,2	4,7
	пр	Хлеб пшеничный	20	20	2,74	2,74	0,35	0,35	15	15	75	75	-	-
	пр	Хлеб ржаной	15	20	2,2	2,44	0,52	0,61	16,2	17,2	70,1	73,9	0,02	0,03
	381	Кофейный напиток	150	180	2,34	3,02	2,3	2,81	10,63	14,36	78,0	97,0	0,98	1,17
		Полдник												
	218	Вареники ленивые со сметаной	40/5	60/5	10,91	15,85	8,99	12,86	11,21	17,31	198,0	238	0,32	0,51
	419	Молоко кипяченое	150	180	6,58	7,52	6,02	6,93	8,58	9,97	98,5	122	2,95	3,57
		ИТОГО:	1132,5	1390	57,06	72,76	47,77	61,39	200	234,13	1449,9	1777,1	47,37	56,1

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	82	Борщ с капустой и картофелем	180	200	2,3	3,1	4,5	5,3	28,1	32,2	125	168	8,0	10,0
	251	Гуляш	40/20	60/20	15,4	20,6	12,4	16,3	3,96	5,24	189	250	0,6	1,11
	171	Гречка, отварная с маслом	100/5	120/5	5,73	6,88	4,06	4,97	25,73	30,53	162	195	0,01	0,02
	52	Свекла отварная	15	25	2,72	3,9	2,01	3,52	21,8	26,8	68,4	81,6	13,8	16,4
	пр	Хлеб пшеничный	20	20	2,74	2,74	0,35	0,35	15	15	75	75	-	-
	пр	Хлеб ржаной	15	20	2,2	2,44	0,52	0,61	16,2	17,2	70,1	73,9	0,02	0,03
	376	Чай	150	180	0,09	0,12	0,02	0,02	16,0	17,1	63	68	2,3	3,4
		Полдник												
	396	Блины со сметаной (повидлом)	50/5	70/5	8,5	10,7	6,4	8,9	39,9	60,1	221	398	5,9	9,7
	361	Кисель молочный	150	180	6,6	7,5	6,8	7,7	10,9	12,3	118	132	4,1	5,3
		ИТОГО:	1220	1475	57,49	69,28	50,92	61,76	273,32	323,08	1625,5	2002,5	45,23	60,06
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ														
		Завтрак												
	173	Каша перловая молочная	150	260	3,98	5,2	4,12	5,16	36,1	42,8	215	260	0,09	1,12
	14	Сливочное масло	5	5	2,09	2,09	8,5	8,5	2,15	2,15	86,0	86,0	-	-
	пр	Хлеб пшеничный	20	20	2,74	2,74	0,35	0,35	15	15	75	75	-	-
	376	Чай	150	180	0,09	0,12	0,02	0,02	16,0	17,1	63	68	2,3	3,4
		Второй завтрак												
	338	Фрукты	60	75	0,4	0,55	0,4	0,5	9,8	11,1	58,9	68,2	28,3	31,3
		Обед												
	112	Суп с макаронными изделиями	180	200	2,15	2,69	2,27	2,94	13,84	17,85	88,0	125	6,6	8,25
	261 (2016)	Рыба тушеная с овощами	40/40	60/40	6,94	8,91	4,42	5,55	3,99	5,41	191,0	221,0	2,13	2,80
	171	Рис отварной с маслом	120/5	150/5	3,43	3,92	4,58	5,30	34,7	40,5	168	199,0	-	-
	пр	Хлеб пшеничный	20	20	2,74	2,74	0,35	0,35	15	15	75	75	-	-
	пр	Хлеб ржаной	15	20	2,2	2,44	0,52	0,61	16,2	17,2	70,1	73,9	0,02	0,03
	379	Кофейный напиток	150	180	2,34	3,02	2,3	2,81	10,63	14,36	78,0	97,0	0,98	1,17
		Полдник												
	219	Сырники со	40/5	60/5	4,31	6,09	4,35	6,52	12,89	14,21	205	280	0,04	0,06

		сметаной (сгущ. молоком)												
	376	Чай	150	180	0,09	0,12	0,02	0,02	16,0	17,1	63	68	2,3	3,4
		ИТОГО:	1150	1430	33,5	42,63	32,2	38,63	202,3	229,78	1436	1696,1	42,76	51,53
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		Завтрак												
	212 (2016)	Биточки пшениные, ячневые, манные со сгущенным молоком	150/5	180/5	4,2	5,8	4,8	6,1	27,9	32,8	195	239	1,13	1,5
	376	Чай	150	180	0,09	0,12	0,02	0,02	16,0	17,1	63	68	2,3	3,4
		Второй завтрак												
	389	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	25,9	29,4	98,0	112,0	8,2	10,7
		Обед												
	101	Суп картофельный с пшеничной крупой	180	200	2,92	3,92	2,78	3,89	12,8	15,0	92,0	118	6,8	9,1
	322 (2016)	Котлета рубленая	50	70	8,93	11,92	6,74	8,80	8,97	11,64	235	283	-	-
	203	Макароны отварные с маслом	100/5	120/5	7,65	9,57	6,36	7,92	37,2	46,7	227,0	300,1	-	-
	139	Капуста тушеная	15	25	2,6	3,2	2,4	3,0	16	25	98	128	9,9	12,9
	пр	Хлеб пшеничный	20	20	2,74	2,74	0,35	0,35	15	15	75	75	-	-
	пр	Хлеб ржаной	15	20	2,2	2,44	0,52	0,61	16,2	17,2	70,1	73,9	0,02	0,03
	358	Кисель плодово-ягодный	150	180	0,7	0,89	0,09	0,1	27,1	30,6	128	139	4,7	5,9
		Полдник												
	2	Бутерброд с повидлом	30/20	30/20	2,23	2,23	1,49	1,49	22,06	22,06	115	115	4,4	4,4
	419	Молоко кипяченое	150	180	6,58	7,52	6,02	6,93	8,58	9,97	98,5	122	2,95	3,57
		ИТОГО:	1190	1415	41,59	51,25	31,58	39,2	233,71	272,47	1514,6	1776	40,9	51,26
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ														
		Завтрак												
	100 (2016)	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	6,75	8,19	6,21	7,52	20,84	25,55	282	357	1,49	2,14
	пр	Хлеб пшеничный	20	20	2,74	2,74	0,35	0,35	15	15	75	75	-	-
	14	Сливочное масло	5	5	2,09	2,09	8,5	8,5	2,15	2,15	86,0	86,0	-	-

	376	Чай	150	180	0,09	0,12	0,02	0,02	16,0	17,1	63	68	2,3	3,4
		Второй завтрак												
	389	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	25,9	29,4	98,0	112,0	8,2	10,7
		Обед												
	91 (2016)	Суп картофельный с клецками	180	200	2,54	2,93	6,07	7,34	9,04	11,05	87,9	114,0	8,8	10,5
	319 (2016)	Птица тушеная с овощами	150	180	21,14	29,8	28,84	28,6	6,52	8,4	218	272	0,06	0,09
	пр	Хлеб пшеничный	20	20	2,74	2,74	0,35	0,35	15	15	75	75	-	-
	пр	Хлеб ржаной	15	20	2,2	2,44	0,52	0,61	16,2	17,2	70,1	73,9	0,02	0,03
	349	Компот из сухофруктов	150	180	0,43	0,68	0,03	0,03	21,83	25,7	85,0	103	7,1	9,9
		Полдник												
	Пр	Кондитерские изделия (печенье, пряники)	30	40	4,3	6,0	6,88	10,7	15,9	23,7	102,0	143,0	2,3	3,8
	382	Какао с молоком	150	180	4,15	4,97	3,72	4,19	13,96	16,82	199,0	217	2,2	2,7
		ИТОГО:	1170	1405	49,92	63,57	55,5	68,22	178,34	206,45	1341	1695,9	32,47	43,26
		ВСЕГО:	11610	14050	543,37	669,54	475,56	581,6	1923,44	2734,28	14986,68	18016,28	445,1	564,22
		СРЕДН.:	1161	14056	54,3	66,9	47,5	58,1	192,2	273,4	1498,6	1801,6	44,5	56,4

Овощи для поджаривания даются посезонно:

Лето-осень – свежие,

Зима-весна – консервированные.

Использованы: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений.
Сборник технических нормативов. Могильный М.П., 2011 г.
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОУ. Могильный М.П., 2016 г.