

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Дошкольное отделение

« Кировская школа-гимназия №2» Кировского района Республики Крым

Директор МБОУ



«Кировская школа – гимназия №2»

Н.Б. Радченко

22.05.2025 год.

Примерное десятидневное меню

ЛЕТО – ОСЕНЬ

Возрастная категория: Детский сад (3 – 7 лет)

День - 1

Понедельник - 1

Наименование блюд	Выход одной порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
ЗАВТРАК					
Суп молочный с крупой овсяной	150	4,17	4,84	11,72	107,72
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,60
Итого :	385	6,68	8,22	32,30	223,70
ЗАВТРАК 2					
Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55,00
Итого:	100	0,41	0,08	13,10	55,00
ОБЕД					
Суп картофельный с горохом	180	4,86	6,26	17,82	131,45
Котлеты, биточки рубленые	70	7,70	6,76	10,48	148,51
Салат из белокочанной капусты	30	0,48	2,45	1,33	29,35
Каша вязкая пшеничная	130	3,82	2,80	21,03	79,32
Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3,06	0,39	13,72	82,77
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,30
Итого:	652	22,41	18,38	76,71	576,08
ПОЛДНИК					
Булочка домашняя	60	4,67	3,77	35,45	195,97
Кофейный напиток с молоком	150	2,43	2,66	9,78	72,21
Итого:	210	7,10	6,43	45,23	268,18
Итого за день:	1347	36,60	33,11	167,34	1122,96

День -2

Вторник - 2

Наименование блюд	Выход одной порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
ЗАВТРАК					
Каша жидкая (рисовая)	150	5,37	6,40	26,44	186,87
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,60
Итого	385	7,88	9,78	47,02	302,85
ЗАВТРАК 2					
Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55,00
Итого	100	0,41	0,08	13,10	55,00
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем	180	3,28	4,61	12,02	100,06
Котлета рыбная запеченная	70	6,36	10,87	8,22	105,10
Макароны отварные	130	4,76	3,66	22,85	143,40
Овощи по сезону - огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	11,50	47,21
Итого	642	18,76	19,95	77,24	506,37
ПОЛДНИК					
Кондитерское изделие - пряники	45	3,38	5,31	33,71	232,70
Молоко кипяченое	150	4,36	3,75	6,30	76,00
Итого	195	7,74	8,86	40,01	308,70
Итого за день	1322	34,79	37,77	177,37	1172,92

День - 3

Среда - 3

Наименование блюд	Выход одной порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
ЗАВТРАК					
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,48	4,65	22,82	156,47
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,60
Итого:	385	6,99	8,03	43,40	272,45
ЗАВТРАК 2					
Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55,00
Итого:	100	0,41	0,08	13,10	55,00
ОБЕД					
Суп картофельный с крупой (гречневой)	180	2,52	4,5	14,96	111,06
Птица тушеная в соусе с овощами	180	10,84	12,44	46,67	370,51
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	9,96
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
Кисель из сока фруктового	180	0,22	0,04	15,05	59,99
Итого:	647	17,60	16,62	98,70	615,90
ПОЛДНИК					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/10	12,53	10,04	12,25	176,43
Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	11,50	47,21
Итого:	280	12,67	10,18	23,75	223,64
Итого за день:	1392	37,67	34,91	178,95	1166,99

День - 4

Четверг -4

Наименование блюд	Выход одной порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
ЗАВТРАК					
Суп молочный с крупой (пшенной)	150	5,40	5,76	28,73	217,76
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,60
Итого:	385	7,91	9,14	49,31	333,74
ЗАВТРАК 2					
Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55,00
Итого:	100	0,41	0,08	13,10	55,00
ОБЕД					
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	2,52	4,5	14,96	111,06
Шницель рыбный натуральный	70	8,86	9,57	18,14	183,04
Пюре картофельное	130	2,98	4,21	32,81	207,48
Овощи по сезону -(огурцы свежие)	25	0,20	0,03	0,63	3,50
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	11,50	47,21
Итого:	622	17,14	18,89	90,40	616,67
ПОЛДНИК					
Яйцо вареное	55	6,22	5,64	0,34	76,93
Салат из белокочанной капусты	30	0,48	2,45	1,33	29,35
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,60
Итого:	305	8,36	8,29	17,33	172,60
Итого за день:	1412	33,82	36,40	170,14	1178,01

День - 5.

Пятница - 5.

Наименование блюд	Выход одной порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
ЗАВТРАК					
Макароны отварные с сыром	165	8,23	8,37	35,44	256,20
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,60
Итого:	400	10,74	11,75	56,02	372,18
ЗАВТРАК 2					
Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55,00
Итого:	100	0,41	0,08	13,10	55,00
ОБЕД					
Суп фасолевый	180	1,58	5,27	10,98	98,08
Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3,06	0,39	13,72	82,77
Тефтели мясные (2 вариант)	70	9,24	8,12	9,35	147,83
Капуста тушеная	130	3,22	5,20	10,31	102,93
Овощи по сезону - огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,30
Итого:	647	19,79	19,45	67,93	539,79
ПОЛДНИК					
Кондитерское изделие - печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,60
Итого:	230	2,33	3,54	28,47	155,73
Итого за день:	1377	33,27	34,82	165,52	1122,70

День - 6.

Понедельник - 2

Наименование блюд	Выход одной порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
ЗАВТРАК					
Каша вязкая "Дружба"	150	3,63	6,69	21,75	168,09
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Масло сливочное (порциями)	5	3,64	3,71	0,49	49,78
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,60
Итого:	385	9,72	10,70	42,73	305,55
ЗАВТРАК 2					
Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55,00
Итого:	100	0,41	0,08	13,10	55,00
ОБЕД					
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,21	4,39	22,82	111,82
Биточки рубленые из птицы	70	5,53	11,98	14,41	205,30
Пюре гороховое	130	11,45	5,85	27,85	216,67
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,30
Итого:	617	23,26	22,86	97,68	681,19
ПОЛДНИК					
Сдоба обыкновенная	60	4,43	3,19	36,18	195,76
Молоко кипяченое	150	4,58	5,04	7,39	94,50
	210	9,01	8,23	43,57	290,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1312	42,40	41,87	197,08	1332,00

День - 7.

Вторник 2.

Наименование блюд	Выход одной порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
ЗАВТРАК					
Суп молочный манный	150	2,73	6,20	18,63	185,63
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
Чай с сахаром	200	0,80	0,00	6,00	23,60
Итого:	385	5,96	9,58	39,21	301,61
ЗАВТРАК 2					
Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55,00
Итого:	100	0,41	0,08	13,10	55,00
ОБЕД					
Борщ с картофелем	180	2,32	5	13,43	108,79
Птица тушеная (соус томатный)	70	7,76	9,23	10,02	158,16
Каша рассыпчатая (гречневая)	130	4,03	3,00	18,16	115,61
Овощи по сезону - огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,14	0,14	11,50	47,21
Итого:	642	18,47	18,04	75,76	540,37
ПОЛДНИК					
Кондитерское изделие - печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13
Чай с сахаром	200	3,13	3,20	10,44	82,96
Итого:	230	6,38	6,74	32,91	208,09
Итого за день:	1357	31,32	34,44	160,98	1105,07

День - 8.

Среда 2.

Наименование блюд	Выход одной порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
ЗАВТРАК					
Суп молочный с крупой (овсяной)	150	4,17	4,84	11,72	107,72
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,60
Итого:	385	6,68	8,22	32,30	223,70
ЗАВТРАК 2					
Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55,00
Итого:	100	0,41	0,08	13,10	55,00
ОБЕД					
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,21	4,39	22,82	111,82
Плов из птицы	150	11,40	14,78	42,28	330,90
Овощи сезонные - огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
Напиток лимонный	180	0,13	0,02	8,41	35,19
Итого:	592	17,96	19,86	96,16	590,80
ПОЛДНИК					
Сырники из творога	80	6,84	6,88	7,20	152,76
Сгущенное молоко	10	0,65	1,60	4,67	29,59
Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	11,50	47,21
Итого:	270	7,63	8,62	23,37	229,56
Итого за день:	1347	32,69	36,78	164,93	1099,06

День - 9.

Четверг 2.

Наименование блюд	Выход одной порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
ЗАВТРАК					
Суп молочный с крупой (пшенной)	150	4,50	4,80	23,94	181,61
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,60
Итого	385	7,01	8,18	44,52	297,59
ЗАВТРАК 2					
Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55,00
Итого	100	0,41	0,08	13,10	55,00
ОБЕД					
Суп картофельный с фрикадельками	180	5,53	6,17	15,52	148,95
Рыба тушеная с овощами	70	4,79	6,07	7,41	116,63
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,03	3,00	18,16	115,61
Овощи по сезону - огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	11,50	47,21
Итого	642	18,71	16,05	75,24	539,00
ПОЛДНИК					
Кондитерское изделие - пряники	45	6,42	5,25	32,08	187,72
Молоко кипяченое	150	4,58	5,04	7,39	94,50
Итого	195	11,00	10,29	39,47	282,22
Итого за день	1322	37,13	34,60	172,33	1173,81

День - 10.

Пятница 2.

Наименование блюд	Выход одной порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
ЗАВТРАК					
Каша молочная жидкая (гречневая)	150	7,23	7,02	26,16	197,18
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,60
Итого:	385	9,74	10,40	46,74	313,16
ЗАВТРАК 2					
Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55,00
Итого:	100	0,41	0,08	13,10	55,00
ОБЕД					
Уха с крупой	180	5,13	3,76	23,49	127,28
Котлеты,биточки,шницели рубленные	70	6,74	5,92	9,17	129,95
Каша ячневая	130	3,82	2,8	21,03	119,20
Салат из белокочанной капусты	30	0,48	2,45	1,33	29,35
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,30
Итого:	627	18,66	15,37	77,98	510,46
ПОЛДНИК					
Яй цо вареное	55	6,22	5,64	0,34	76,93
Овощи по сезону - огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,60
Итого:	300	8,08	5,87	16,63	146,75
Итого за день:	1412	36,89	31,72	154,45	1025,37