

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №25 ПОСЁЛКА
ГОРОДСКОГО ТИПА АФИПСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЕВЕРСКИЙ РАЙОН**

(МБДОУ ДС КВ № 25 Афипского МО Северский район)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС КВ № 25
Пгт Афипский МО Северский район
Л.О Яровая
Приказ № 36 – ОД от 17.03.2025



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-дневное меню на
летний период**

03-12

Сезон: лето

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов

Неделя: первая

День: 1 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная рисовая	160	4,19	5,8	24,48	163,74	1	90
	Чай с лимоном	200	-	-	10,13	38,1	0,8	13
	Бутерброд с сыром	30/10/15	8,16	79,56	16,98	120,8	0,5	3
	Всего за завтрак	415	12,35	85,36	51,54	322,64	2,3	
II завтрак	Фрукты свежие	130	0,93	-	13,78	57	1,7	60
	Всего за II завтрак	130	0,93	-	13,78	57	1,7	
обед	Борщ со сметаной на мясном бульоне	180	8,03	4,93	24,93	173,4	16,9	31
	Котлета мясная	80	21,25	9,42	4,56	85,64	0,05	67
	Каша гречневая	130	5,42	3,61	30,59	169,1	-	38
	Икра свекольно - морковная	60	2,18	4,43	12,22	91,47	8,21	107
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,21	-	31
	Хлеб ржаной	30	2,32	0,41	15,11	72,37	-	32
	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	13,72	55,8	13	53
	Всего за обед	710	42,6	23,28	117,93	728,99	38,16	
полдник	Ряженка	200	6	5	8,4	102	-	56
	Бублики	50	3,34	74,88	26,11	128,66	0,22	532
	Всего за полдник	250	9,34	79,88	34,51	230,66	0,22	
	Всего за день	1505	64,71	188,52	217,76	1339,29	42,38	

Сезон: лето

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов

Неделя: первая

День: 2 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	«Лапшевник с творогом»	140	16,17	9,94	26,58	249,88	0,6	203
	Сгущенное молоко	60	2,16	2,55	16,8	24,5	0,3	40
	Чай	200	0	0	10,53	37,4	0	14
	Хлеб с маслом	30/10	3,3	74,88	16,98	100	0	3
	Всего за завтрак	440	21,63	87,37	70,89	411,78	0,9	
II завтрак	Фруктовый сок	180	0,5	0	11,7	47	1,11	21
	Всего за II завтрак	180	0,5	0	11,7	47	1,11	
обед	Суп с зеленым горошком на мясном бульоне	180	7,85	7,72	20,17	121,89	20,37	25
	Сосиски детские	60	6	8,4	1,5	108	-	1
	Пюре картофельное	130	3,97	2,92	30,35	180	32,2	41
	Свежие овощи	60	0,4	0	8,5	5	0	13
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,21	-	31
	Хлеб ржаной	30	2,32	0,41	15,11	72,37	-	32
	Кисель из сухофруктов	200	0,22	-	18,45	71,24	12,1	55
	Всего за обед	690	24	19,93	110,88	639,71	64,67	
полдник	Печенье овсяное	50	3	3,25	37	105	-	2
	Кефир	200	6	0,2	7,6	100	1,4	15
	Всего за полдник	250	9	3,45	44,6	205	1,4	
	Всего за день	1560	55,13	110,57	238,07	1303,49	68,08	

Сезон: лето

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов

Неделя: первая

День: 3 (среда)

Пром. пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйца отварные	140	17,78	14,98	0,98	110		643
	Зелёный горошек	60	1,02	5,28	4,62	72	4,8	5
	Чай с молоком	200	5,89	0,23	10,13	38,1	0,8	13
	Хлеб с маслом	30/10	3,3	74,88	16,98	100	0	3
	Всего за завтрак	440	27,99	95,37	32,71	320,1	5,6	
II завтрак	Фрукты свежие	130	0,93	-	13,78	57	1,7	70
	Всего за II завтрак	130	0,93	-	13,78	57	1,7	
Обед	Суп «Харчо» на курном бульоне	180	8,46	4,38	27,92	178,68	14,9	33
	Гуляш мясной в томатном соусе	70\30	9,90	20	50,08	104,52	2	171
	Каша гороховая	130	19,3	7,67	11,01	144,40	1,6	115
	Свежие овощи	60	2,82	3,24	11,99	60,37	2,85	8
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	13,72	55,8	13	9
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,21	-	31
	Хлеб ржаной	30	2,32	0,41	15,11	72,37	-	32
	Всего за обед	700	46,93	36,18	146,63	697,35	34,35	
Ужин	Печенье	50	5,32	4,94	33,5	175,3	0,42	58
	Молоко цельное	200	5,86	6,33	7,99	115,56	2	54
	Всего за ужин	270	11,18	11,27	41,49	290,86	2,42	
Всего за день		1550	87,03	142,8	234,61	1365,31	44,07	

Сезон: лето

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов

Неделя: первая

День: 4 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный вермишелевый	180	4,32	5,86	22,16	148,23	1	93
	Бутерброд с сыром	30/10/15	8,16	79,56	16,98	120,8	0,5	32
	Какао с молоком	200	1,465	1,6	10,38	58,99	0,5	13
	Всего за завтрак	435	13,94	87,02	49,19	328,02	2	
II завтрак	Фрукты свежие	130	0,93	-	13,78	57	1,7	2
	Всего за II завтрак	130	0,93	-	13,78	57	1,7	2
обед	Суп «Крестьянский» на мясном бульоне	180	7,25	5,32	20,05	158,49	17,37	26
	Рыба в томатном соусе	70/30	15,44	3,24	32,65	213,94	5,03	115
	Рис отварной	130	3,97	2,92	29,41	156,06	33	102
	Свежие овощи	60	0,4	0	8,5	5	0	105
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,21	-	31
	Хлеб ржаной	30	2,32	0,41	15,11	72,37	-	32
	Кисель из свежих фруктов	200	0,22	-	18,45	71,24	12,1	20
	Всего за обед	730	32,84	12,37	140,97	758,31	67,5	
полдник	Пряник	50	3	3,25	37	125	-	2
	Ряженка	200	6	5	8,4	102	-	15
	Всего за полдник	250	9	8,25	45,4	227	-	
Всего за день		1545	56,25	106,04	249,42	1370	71,2	

Сезон: лето

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов

Неделя: первая

День: 5 (пятница)

Время	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	160	9,26	11,84	38,1	182,85	0,27	93
	Хлеб с маслом	30/10	3,3	74,88	16,98	100	0	32
	Чай	200	0	0	10,53	37,4	0	14
	Всего за завтрак	400	12,56	86,72	65,61	320,25	0,27	
II Завтрак	Фруктовый сок	180	0,5	0	11,7	47	1,11	21
	Всего за II завтрак	180	0,5	0	11,7	47	1,11	21
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	7,41	5,48	26,12	190,24	15,57	84
	Печень по-строгановски	80	13,41	2,6	22	96,7	6,27	47
	Пюре картофельное	130	3,97	2,92	30,35	167,66	32,2	41
	Кабачковая икра	60	1,02	5,28	4,62	72	4,8	53
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,21	-	31
	Хлеб ржаной	30	2,32	0,41	15,11	72,37	-	32
	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	13,72	55,8	13	9
	Всего за обед	710	31,26	17,17	128,72	735,96	71,84	
Полдник	Булочка «Кубанская»	70	3,34	74,88	26,11	128,66	0,22	532
	Чай	200	0	0	10,53	37,4	0	13
	Всего за полдник	270	3,34	74,88	36,64	166,06	0,22	
Всего за день		1560	47,66	178,72	242,67	1269,27	73,44	

Сезон: лето

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов

Неделя: вторая

День: 6 (понедельник)

	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	160	4,19	5,8	24,48	163,74	1	20
	Чай с лимоном	200	-	-	10,13	38,1	0,8	13
	Бутерброд с сыром	30/10/15	8,16	79,56	16,98	120,8	0,5	22
	Всего за завтрак	415	12,35	85,36	51,59	322,64	2,3	
Полужидкая	Фрукты свежие	130	1,95	0,26	28,34	57	13	131
	Всего за II завтрак	130	1,95	0,26	28,34	57	13	
Обед	Суп «Свекольник со сметаной» на мясном бульоне	180	8,14	4,58	29,58	182,37	21,41	170
	Жаркое по-домашнему	200	17,16	5,81	42,4	376,39	28,71	59
	Свежие овощи	60	0,4	0	8,5	5	0	105
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	13,72	55,8	13	9
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,21	-	31
	Хлеб ржаной	30	2,32	0,41	15,11	72,37	-	32
	Всего за обед	700	31,42	11,28	126,11	773,14	50,12	
Полдник	Печенье	50	1,6	1,4	40,05	175	0,22	8
	Ряженка	200	6	5	8,4	102	-	15
	Всего за полдник	250	7,6	6,4	48,45	277	0,22	
Всего за день		1495	53,32	103,28	256,49	1429,78	65,64	

Сезон: лето

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов

Неделя: вторая

День: 7 (вторник)

Режим питания	Наименован ие блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценност ь (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная ячневая	160	19,27	13,78	41,52	309,72	1,95	81
	Чай	200	0	0	10,53	37,4	0	13
	Хлеб с маслом	30/10	3,3	74,88	16,98	100	0	32
	Всего за завтрак	400	22,57	88,16	69,03	447,12	1,95	
II завтрак	Фруктовый сок	180	0,5	0	11,7	47	1,11	21
	Всего за II завтрак	180	0,5	0	11,7	47	1,11	
обед	Суп вермишелев ый на мясном бульоне	180	7,25	5,32	20,05	128,49	17,37	49
	Гуляш куриный в томатном соусе	70\30	24,71	24,79	31,46	146,26	5	24
	Каша пшеничная	100	5,22	2,88	29,63	106	-	42
	Икра свекольно- морковная	60	2,18	4,43	12,22	31	8,21	35
	Кисель из сухофруктов	200	0,22	-	18,45	71,24	12,1	20
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,21	-	31
	Хлеб ржаной	30	2,32	0,41	15,11	72,37	-	32
	Всего за обед	700	45,14	38,31	143,72	636,57	42,68	
полдник	Печенье	50	3,5	9	33,5	105	-	2
	Кефир	200	6	0,2	7,6	100	1,4	15
	Всего за полдник	250	9,5	9,02	41,1	205	1,4	
Всего за день		1530	77,68	135,4	265,5	1335,69	47,14	

Сезон: лето

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов

Неделя: вторая

День: 8 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет	140	6,56	7,84	2,67	158,33	0,5	59
	Кабачковая икра	60	1,02	5,28	4,62	72	4,8	53
	Чай с молоком	200	1,45	1,6	10,38	58,92	0,5	14
	Хлеб с маслом	30/10	3,3	74,88	16,98	100	0	32
	Всего за завтрак	440	12,33	89,6	34,65	389,25	5,8	
II завтрак	Фрукты свежие	130	0,42	-	9,8	46	13	131
	Всего за II завтрак	130	0,42	-	9,8	46	13	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	180	7,25	5,32	20,05	125,49	17,37	49
	«Ёжики в томатном соусе»	70/30	11,29	2,99	13,44	136,87	2	99
	Макароны отварные	130	4,02	2,97	33,21	133,38	0	413
	Свежие овощи	60	0,4	0	8,5	5	0	105
	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	13,72	55,8	13	9
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,21	-	31
	Хлеб ржаной	30	2,32	0,41	15,11	72,37	-	32
	Всего за обед	710	28,68	12,17	120,83	610,12	32,37	
Полдник	Печенье овсяное	50	3	3,25	37	105	-	2
	Молоко цельное	200	5,86	6,33	7,99	115,56	2	54
	Всего за полдник	250	8,86	9,58	44,99	220,56	2	
Всего за день		1530	50,29	111,3	210,27	1265,9	53,17	

Сезон: лето

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов

Неделя: вторая

День: 9 (четверг)

Примеча- ния	Наименован- ие блюда	Выхо- д блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценност ь (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный гречневый	180	9,75	6,87	40,65	175,13	0,1	38
	Чай с лимоном	200	-	-	10,13	38,1	0,8	13
	Бутерброд с сыром	30/10/ 15	8,16	79,56	16,98	120,8	0,5	32
	Всего за завтрак	435	17,91	86,43	67,76	334,03	1,4	
II завтрак	Фрукты свежие	130	0,56	0	13,13	40	17,55	21
	Всего за II завтрак	130	0,56	-	13,13	40	17,55	
обед	Суп рыбный	180	15,44	3,24	32,65	163,94	25,03	87
	Жаркое по - домашнему	200	17,16	5,81	42,4	376,39	28,71	70
	Свежие овощи	60	0,4	0	8,5	5	0	35
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,21	-	31
	Хлеб ржаной	30	2,32	0,41	15,11	72,37	-	32
	Кисель из свежих фруктов	200	0,22	-	18,45	71,24	12,1	20
	Всего за обед	700	38,78	9,94	133,91	770,15	65,84	
полдник	Пряник	50	3	3,25	37	125	-	50
	Ряженка	200	6	0,2	7,6	102	1,4	15
	Всего за полдник	250	9	3,25	44,6	227	1,4	
Всего за день		1515	66,25	99,62	259,4	1371,18	86,19	

Сезон: лето

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов

Неделя: вторая

День: 10 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны с сыром	140/20	10,41	7,45	41,49	170,64	0,56	41
	Зелёный горошек	60	2,82	3,24	11,99	20,37	2,85	8
	Хлеб с маслом	30/10	3,3	74,88	16,98	100	0	32
	Какао с молоком	200	1,46	1,6	10,38	58,99	0,5	23
	Всего за завтрак	460	17,99	87,17	80,84	350	3,91	
II завтрак	Фруктовый сок	180	0,5	0	11,7	47	1,11	21
	Всего за II завтрак	180	0,5	0	11,7	47	1,11	21
Обед	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	180	7,24	5,61	24,64	121,69	18,35	79
	Ленивые голубцы	70\30	15,48	7,8	51,22	184,93	4,71	60
	Каша перловая	100	4,18	2,98	30,33	168,04	0,03	111
	Свежие овощи	60	0,4	0	8,5	5	0	105
	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	13,72	55,8	13	9
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,21	-	31
	Хлеб ржаной	30	2,32	0,41	15,11	72,37	-	32
	Всего за обед	730	33,02	17,28	160,32	689,04	36,06	
Полдник	Бублики	50	3,34	74,88	26,11	128,66	0,22	532
	Чай	200	0	0	10,53	37,4	0	13
	Всего за полдник	250	3,34	74,88	36,64	166,06	0,22	
Всего за день		1620	54,85	179,3	289,5	1252,1	41,3	

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Итого за весь период					
Среднее значение за период	67,27	134,16	241,5	1340,7	57,61
Содержание Б,Ж,У, в меню за период в % от калорийности	8,7%	6,2%	20%	1340,7	50%