

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ ДС №35  
пгт Афонского МО Свердловский район  
Т.А.Бугарева  
приказ №58 от 28.02.2025г.

# Перспективное 10-ти дневное меню (сезон весна)

Сезон: весна  
Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов  
День: 1 (понедельник)

Прием нищи	Наименован ие блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная манная	180	4,8	4,8	20,3	192,0	103
	Чай с лимоном	200	0,19	0,03	10,38	15,76	13
	Хлеб с маслом	30/6	2,8	5,4	14,8	119,0	32
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>416</b>	<b>7,79</b>	<b>10,23</b>	<b>45,48</b>	<b>326,76</b>	
II завтрак	сок	180	0,2	0,2	20,3	83,0	21
	<b>Всего за II завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,3</b>	<b>83,0</b>	
обед	Суп «Харчо» на м/б	180	3,63	4,13	13,78	160,02	65
	Жаркое по- домашнему	200	6,43	9,76	12,66	245,36	33
	Соленый огурец	50	0,2	0	0,35	3,12	67
	Хлеб пшеничный	30	3	1	16,8	81,21	31
	Хлеб ржаной	30	2,32	0,41	15,11	72,37	32
	Компот из сухофруктов	180	0,62	0	19,87	77,52	7
	<b>Всего за обед</b>	<b>620</b>	<b>16,2</b>	<b>15,3</b>	<b>78,57</b>	<b>640,6</b>	
ПОЛДНИК	Чай	200	0	0	0	29,92	13
	Кондитерское изделие	50	3,75	8,5	32,5	220,0	2
	<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,2</b>	<b>3,98</b>	<b>35,64</b>	<b>249,92</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1,466</b>	<b>33, 39</b>	<b>92,7 1</b>	<b>179,99</b>	<b>1300,28</b>	

Сезон: весна  
Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов  
День: 2 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша «Дружба»	180	5,46	6,47	34,43	196,58	12
	Хлеб с маслом	30/6	2,8	5,4	14,8	119,0	32
	Какао	200	1,6	1,4	11,1	61,0	23
	Сыр порционный	15	4,5	5,6	0	68	1
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>431</b>	<b>14,36</b>	<b>18,87</b>	<b>60,33</b>	<b>444,58</b>	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	131
	<b>Всего за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
обед	Суп Гороховый на м\б	180	5,47	6,94	21,66	152,82	24
	Макаронь отварные	130	5,55	2,0	28,95	157,0	413
	Котлета мясная т\с	70	14,54	13,81	9,62	170,74	34
	Квашеная капуста	50	1,29	0	1,74	15,2	51
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,0	16,8	81,21	31
	Хлеб ржаной	30	1,82	0,44	11,42	66,97	32
	Кисель из фруктового сока	180	0,28	0	17,18	66,5	9
	<b>Всего за обед</b>	<b>670</b>	<b>31,95</b>	<b>24,19</b>	<b>107,37</b>	<b>710,44</b>	
ПОЛДНИК	Булочка	60	5,55	1,18	32,04	181,64	189
	Чай с лимоном	200	0,19	0,03	15,76	60,79	2
	<b>Всего за полдник</b>	<b>260</b>	<b>5,74</b>	<b>1,21</b>	<b>47,8</b>	<b>242,43</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1461</b>	<b>52,45</b>	<b>44,67</b>	<b>225,3</b>	<b>1443,45</b>	

Сезон: весна  
Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов  
День: 3 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная пшеничная	180	3,9	4,2	13,0	187,49	89
	Хлеб с маслом	30/6	2,8	5,4	14,8	119,0	32
	Чай	200	0	0	8	29,92	13
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>416</b>	<b>6,7</b>	<b>9,6</b>	<b>35,8</b>	<b>336,41</b>	
II завтрак	Фруктовый сок	180	0,2	0,2	20,3	83,0	21
	<b>Всего за II завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,3</b>	<b>83,0</b>	
обед	Борщ со сметаной на к\б	180	10,55	7,16	24,93	186,14	64
	Пюре картофельное	150	4,1	3,7	29,7	168,55	43
	Тефтеля рыбная	80	52,51	10,04	11,64	241,86	90
	Соленый огурец	50	0,2	0	0,35	3,12	67
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,0	16,8	81,21	31
	Хлеб ржаной	30	1,82	0,44	11,42	66,97	32
	Компот из сухофруктов	200	0,18	0	14,39	54,5	9
	<b>Всего за обед</b>	<b>720</b>	<b>72,36</b>	<b>22,34</b>	<b>109,23</b>	<b>802,36</b>	
полдник	Кондитерское изделие	50	3,75	8,5	32,5	220,0	2
	Какао	200	1,6	1,4	11,1	61,0	23
	<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,35</b>	<b>9,9</b>	<b>43,6</b>	<b>281,0</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1566</b>	<b>84,61</b>	<b>42,04</b>	<b>208,93</b>	<b>1502,77</b>	

Сезон: весна  
Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов  
День: 4 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Запеканка творожно-яблочная с рисом	170	20,39	11,58	26,31	294,26	41
	Чай с молоком	200	1,45	1,6	10,38	58,92	14
	Хлеб с маслом	30/6	2,8	5,4	14,8	119,0	32
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>406</b>	<b>24,64</b>	<b>18,58</b>	<b>51,49</b>	<b>472,18</b>	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	47	131
	<b>Всего за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
обед	Свекольник на к/б	180	9,09	10,0	28,32	164,82	170
	Ленивые голубцы со сметаной	180	12,77	6,79	41,8	266,01	72
	Икра кабачковая	50	1,1	2	3,85	20,5	53
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1	16,8	81,21	31
	Хлеб ржаной	30	1,82	0,44	11,42	66,97	32
	Кисель из фруктового сока	200	0,28	0	17,18	66,5	9
	<b>Всего за обед</b>	<b>670</b>	<b>28,06</b>	<b>20,23</b>	<b>119,37</b>	<b>666,01</b>	
полдник	Булочка с повидлом	70	5,63	1,18	47,8	223,29	135
	Чай	200	0	0	8	29,92	2
	<b>Всего за полдник</b>	<b>270</b>	<b>5,63</b>	<b>1,18</b>	<b>55,6</b>	<b>253,21</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1446</b>	<b>121,1</b>	<b>39,99</b>	<b>236,26</b>	<b>1438,4</b>	

Сезон: весна  
Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов  
День: 5 (пятница)

Прием нищи	Наименован ие блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценност ь (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Суп молочный из макаронных изделий	180	3,8	4,2	13,6	183,7	93
	какао	200	1,6	1,4	11,1	61,0	23
	Хлеб с маслом	30/6	2,8	5,4	14,8	119,0	32
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>416</b>	<b>8,2</b>	<b>11,0</b>	<b>39,5</b>	<b>363,7</b>	
II завтрак	Фруктовый сок	180	0,2	0,2	20,3	83,0	21
	<b>Всего за II завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,3</b>	<b>83,0</b>	
обед	Суп овощной на к/б	180	9,57	8,08	31,44	230,22	34
	Куры порционные в т/с	80	24,55	12,49	11,23	235,23	92
	Каша гречневая	130	4,5	2,4	23,9	141,0	38
	Капуста квашенная	50	1,29	0	1,74	15,2	51
	Компот из сухофруктов	180	0,62	0	19,87	77,52	7
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1	16,8	81,21	31
	Хлеб ржаной	30	1,82	0,44	11,42	66,97	32
	<b>Всего за обед</b>	<b>680</b>	<b>45,35</b>	<b>24,41</b>	<b>157,98</b>	<b>832,3</b>	
полдник	Кондитерское изделие	50	3,75	8,5	32,5	220,0	2
	Кефир	200	7,8	4,0	9,2	104	15
	<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>11,55</b>	<b>12,5</b>	<b>41,7</b>	<b>324</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1526</b>	<b>65,3</b>	<b>48,11</b>	<b>259,48</b>	<b>1603,0</b>	

Сезон: весна  
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов  
День: 6 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Макароны с сыром	150/15	9,41	7,33	33,2	217,9	122
	Чай с молоком	200	1,45	1,6	10,38	58,92	14
	Хлеб с маслом	30/6	2,8	5,4	14,8	119,0	32
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>401</b>	<b>13,66</b>	<b>14,33</b>	<b>58,38</b>	<b>395,82</b>	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	131
	<b>Всего за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
обед	Суп вермишелевый на м\б	180	9,22	7,13	32,96	211,06	95
	Каша гречневая	130	4,5	2,4	23,9	141,0	38
	Гуляш мясной	70	10,27	17,24	8,29	222,44	162
	Соленый огурец	50	0,2	0	0,35	3,12	67
	Кисель из фруктового сока	180	0,28	0	17,18	66,6	9
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,0	16,8	81,21	31
	Хлеб ржаной	30	1,82	0,44	11,42	66,97	32
	<b>Всего за обед</b>	<b>670</b>	<b>29,29</b>	<b>28,21</b>	<b>110,9</b>	<b>792,4</b>	
полдник	Кондитерское изделие	50	3,75	8,5	32,5	220,0	2
	Кефир	200	7,8	4,0	9,2	104	15
	<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>11,55</b>	<b>12,5</b>	<b>41,7</b>	<b>324,0</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1421</b>	<b>54,9</b>	<b>55,44</b>	<b>220,78</b>	<b>1559,22</b>	

Сезон: весна  
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов  
День: 7 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша «Солнечная»	180	5,5	5,4	24,3	191,92	122
	Чай с лимоном	200	0,1	0,1	8,2	30,92	13
	Хлеб с маслом	30/6	2,8	5,4	14,8	119,0	32
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>416</b>	<b>8,4</b>	<b>10,9</b>	<b>47,3</b>	<b>341,84</b>	
II завтрак	Фруктовый сок	180	0,2	0,2	20,3	83,0	21
	<b>Всего за II завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,3</b>	<b>83,0</b>	
обед	Суп «Снежок» на м/б	180	8,39	22,59	24,54	303,28	25
	Овощное рагу с мясом	200	17,76	12,1	33,36	267,75	43
	Зеленый горошек кон.	50	2,64	0,1	5,62	34,21	108
	Компот из сухофруктов	180	0,62	0	19,87	77,52	7
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,0	16,8	81,21	31
	Хлеб ржаной	30	34,23	0,44	11,42	66,97	32
	<b>Всего за обед</b>	<b>670</b>	<b>30,92</b>	<b>36,23</b>	<b>111,61</b>	<b>830,94</b>	
полдник	Булочка с повидлом	70	5,63	1,18	47,8	223,29	135
	Какао	200	1,6	1,4	11,1	61,0	23
	<b>Всего за полдник</b>	<b>270</b>	<b>7,23</b>	<b>2,58</b>	<b>58,9</b>	<b>284,29</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1536</b>	<b>46,75</b>	<b>49,91</b>	<b>238,4</b>	<b>1540,07</b>	

Сезон: весна  
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов  
День: 8 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная геркулесовая	180	6,98	9,16	33,05	194,04	236
	Какао	200	1,6	1,4	11,1	61,0	13
	Хлеб с маслом	30/6	2,8	5,4	14,8	119,0	32
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>416</b>	<b>11,38</b>	<b>15,96</b>	<b>58,95</b>	<b>374,04</b>	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	131
	<b>Всего за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
обед	Суп гречневый на к/б	180	6,05	6,51	24,31	134,9	79
	Запеканка печеночно - рисовая	180	24,73	15,88	49,28	402,12	61
	Квашенная капуста	50	1,29	0	1,74	15,2	51
	Кисель из фруктового сока	200	0,28	0	17,18	66,5	9
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1	16,8	81,21	31
	Хлеб ржаной	30	1,82	0,44	11,42	66,97	32
	<b>Всего за обед</b>	<b>670</b>	<b>37,17</b>	<b>23,83</b>	<b>120,73</b>	<b>766,9</b>	
полдник	Кондитерское изделие	50	3,75	8,5	32,5	220,0	2
	Чай с молоком	200	1,45	1,6	10,38	58,92	14
	<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,2</b>	<b>10,1</b>	<b>42,88</b>	<b>278,92</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1436</b>	<b>54,15</b>	<b>50,29</b>	<b>232,36</b>	<b>1466,86</b>	

Сезон: весна  
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов  
День: 9 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Творожно-манная запеканка	170	19,61	12,67	25,51	297,92	39
	Чай	200	0	0	8	29,92	13
	Хлеб с маслом	30/6	2,8	5,4	14,8	119,0	32
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>406</b>	<b>22,41</b>	<b>18,07</b>	<b>22,8</b>	<b>446,84</b>	
II завтрак	Фруктовый сок	180	0,2	0,2	20,3	83,0	21
	<b>Всего за II завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,3</b>	<b>83,0</b>	
обед	Суп рыбный	180	13,01	3,87	19,64	124,28	170
	Плов с мясом	150	12,9	15,22	32,58	313,58	67
	Икра свекольная	60	1,65	4,02	9,06	71,93	46
	Компот из Сухофруктов	200	0,63	0	19,87	77,52	7
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,0	16,8	81,2	31
	Хлеб ржаной	30	1,82	0,44	11,42	66,97	32
	<b>Всего за обед</b>	<b>650</b>	<b>33,01</b>	<b>22,55</b>	<b>109,44</b>	<b>813,06</b>	
полдник	Булочка	60	5,55	1,18	32,04	181,64	138
	Кефир	200	7,8	4,0	9,2	104,0	15
	<b>Всего за полдник</b>	<b>260</b>	<b>13,35</b>	<b>5,18</b>	<b>41,24</b>	<b>285,64</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1496</b>	<b>68,97</b>	<b>47,9</b>	<b>193,78</b>	<b>1628,54</b>	

Сезон: Весна  
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов  
День: 10 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная гречневая	180	6,5	4,8	26,8	204	94
	Чай с лимоном	200	0,1	0,1	8,2	30,92	13
	Хлеб с маслом	30/6	2,8	5,4	14,8	119,0	32
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>416</b>	<b>9,4</b>	<b>10,3</b>	<b>49,8</b>	<b>353,92</b>	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	131
	<b>Всего за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
обед	Суп картофельный на к/б	180	6,05	6,51	24,31	134,9	79
	Пюре картофельное	150	6,13	7,23	47,08	213,55	43
	Куриная подлива в т/с	70	12,81	7,64	8,29	222,44	62
	Соленый огурец	50	0,2	0	0,35	3,12	67
	Кисель из фруктового сока	200	0,28	0	17,18	66,5	9
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,0	16,8	81,2	31
	Хлеб ржаной	30	1,82	0,44	11,42	66,97	32
	<b>Всего за обед</b>	<b>710</b>	<b>30,29</b>	<b>22,82</b>	<b>160,08</b>	<b>788,68</b>	
полдник	Кондитерское изделие	50	3,75	8,5	32,5	220,0	2
	Какао	200	1,6	1,4	11,1	61,0	23
	<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,35</b>	<b>9,9</b>	<b>43,6</b>	<b>281,0</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1476</b>	<b>50,79</b>	<b>43,42</b>	<b>213,48</b>	<b>1470,6</b>	

Итого за весь период	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Среднее значение за период					
Содержание Б,Ж,У, в меню за период в % от калорийности					