

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий  
МБДОУ «Приморский детский сад»  
Моргуль Н. Н.

от 01.09.2024 г.

**Перспективное  
десятидневное меню  
МБДОУ «Приморский детский сад»  
с 9-ти часовым пребыванием**

2024 г.

**Перспективное 10-дневное меню МБДОУ «Приморский детский сад»**

ДЕНЬ 1	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 лет	3-7 лет		
Прием пищи				1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
<b>Завтрак:</b>	Каша манная	150	200	4,36	6,57	7,38	9,27	23,79	31,39	190,94	242,2		4
	Хлеб с маслом	20/5	50/10	1,5	5,59	4,48	8,35	10,3	24,24	86,7	187,9		3
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		
<b>Второй завтрак:</b>	Сок	150	200	0,20	0,13	0,4	0,23	15,40	24,49	64,0	99		
<b>Обед:</b>	Суп с клецкой на курином бульоне	150	200	12,47	16,63	8,14	10,86	18,3	24,4	196,76	262,35		17
	Плов с курицей	120	150	13,1	15,22	10,95	11,01	24,68	31,79	256,34	300,57		
	Свежий огурец	40	60	0,26	0,35	0,01	0,1	1,45	1,3	6,0	7,0		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,24	0,24	-	-	24,01	24,01	99,45	99,45	35-50	
	Хлеб	20	50	1,45	5,55	0,55	0,58	10,28	23,20	50	114,5		
<b>Полдник:</b>	Пирожок с капустой	60	100	6,4	4,97	4,01	7,0	56,9	34,64	324,8	193,11		
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		
<b>Итого за первый день:</b>				40,06	55,33	35,92	47,4	209,35	248,42	1365	1623		

**Перспективное 10-дневное меню МБДОУ «Приморский детский сад»**

ДЕНЬ 2	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 лет	3-7 лет		
Прием пищи					1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет			3-7 лет	
Завтрак:	Каша сборная	150	200	5,83	6,32	9,07	9,41	34,82	38,77	150,55	273,05		5
	Хлеб с сыром	20/4	50/7	2,63	7,85	2,03	4,4	10,28	24,90	68,0	167		
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		
Второй завтрак:													
Обед:	Суп манный на курином бульоне	150	200	14,52	14,64	9,28	9,28	15,96	17,36	210,35	216,55		14
	Омлет	150	180	13,05	15,66	13,8	16,56	4,05	4,86	192	230,4		
	Зеленый горошек	30	40	0,93	1,24	0,06	0,08	1,95	2,6	12	16		
	Ягодный напиток	150	200	0,09	0,13	-	-	13,95	18,6	55,02	73,37	35-50	
	Хлеб	20	50	1,45	5,55	0,55	0,58	10,28	23,20	50	114,5		
Полдник:	Коржик	70	80	5,9	6,7	6,9	7,9	42,4	48,4	255	292		
	Чай с сахаром	150/20	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		
Итого за второй день:				44,48	58,17	41,69	48,21	157,93	207,65	1083	1500		

**Перспективное 10-дневное меню МБДОУ «Приморский детский сад»**

ДЕНЬ 3	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Вита мин С	№ рецеп туры
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 лет	3-7 лет		
Прием пищи				1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Завтрак:	Суп молочный	150	200	5,34	7,30	9,04	9,93	24,19	35,61	206,75	270,15		6
	Хлеб с маслом	20/5	50/10	1,5	5,59	4,48	8,35	10,3	24,24	86,7	187,9		3
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		
Второй завтрак:													
Обед:	Суп «Рассольник» на курином бульоне	150	200	13,74	14,32	3,96	6,9	11,82	15,05	141,44	180,2		6
	Капуста тушеная с котлетой	100	150	10,27	12,07	7,4	9,28	8,59	13,68	148,65	192,04		
	Кисель	150	200	0,26	0,32	-	-	19,83	23,8	77,5	93,0	35-50	
	Хлеб	20	50	1,45	5,55	0,55	0,58	10,28	23,20	50	114,50		
Полдник:	Печенье творожное	60	100	6,1	10,2	8,2	13,7	15,9	26,5	162	270		
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		
Итого за третий день:				38,74	55,43	33,63	48,74	125,15	191,04	963,24	1425		

**Перспективное 10-дневное меню МБДОУ «Приморский детский сад»**

ДЕНЬ 4	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 лет	3-7 лет		
Прием пищи					1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет			3-7 лет	
Завтрак:	Каша пшенная	150	200	6,3	7,0	9,4	10,4	27,4	30,4	219	143		5
	Хлеб с сыром	20/5	50/10	2,63	7,85	2,03	4,4	10,28	24,90	68,0	167		
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		
Второй завтрак:													
Обед:	Суп гороховый на курином бульоне	150	200	1,62	5,55	2,37	2,89	12,23	18,89	91,02	128,92		1
	Рожка с мясом	150	200	8,6	11,8	8,4	11,6	31	41,6	250	331		
	Свежий огурец	40	60	0,26	0,35	0,01	0,01	1,45	1,3	6,0	7,0		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,24	0,24	-	-	24,01	24,01	99,45	99,45	35-50	
	Хлеб	20	50	1,45	5,55	0,55	0,58	10,28	23,20	50	114,50		
Полдник:	Булочка французская	60	90	4,7	7,1	5,6	8,5	29,1	42,1	203	284		
	Кефир	150	200	4,2	5,6	3,75	5,0	5,85	7,8	75	100		
Итого за четвертый день:				30,04	51,08	32,11	43,47	163,72	228,68	1107	1434		

**Перспективное 10-дневное меню МБДОУ «Приморский детский сад»**

ДЕНЬ 5	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 лет	3-7 лет		
Прием пищи				1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Завтрак:	Отварная рожка с сыром	130	150	13,52	15,6	1,43	1,65	90,61	104,5	4381,1	505,5		1
	Хлеб с маслом	20/5	50/10	1,7	4,1	3,3	6,7	9,8	24,5	75	124		3
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		
Второй завтрак:	Йогурт 1,2 %	100	100	2,5	2,5	1,20	1,20	18,05	18,05	94,10	94,10		
Обед:	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200	14,0	14,14	7,7	7,7	12,33	13,93	178,52	185,64		5
	Гречка с курицей	100	130	13,33	18,49	10,33	11,61	24,9	36,16	247,36	321,92		
	Свежий помидор	40	40	0,4	0,04	2,0	2,0	0,08	0,08	8,8	8,8		
	Напиток «Лимонник»	150	200	0,5	0,6	-	-	24,7	27,4	102	113	35-50	
	Хлеб	20	50	1,45	5,55	0,55	0,58	10,28	23,20	50	114,50		
Полдник:	Рогалик	70	80	5,9	6,7	6,9	7,9	42,4	48,4	255	292		
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		
Итого за пятый день:				53,38	68,16	33,41	39,34	257,39	325,18	1539	1877		

**Перспективное 10-дневное меню МБДОУ «Приморский детский сад»**

ДЕНЬ 6	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 лет	3-7 лет		
Прием пищи				1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Завтрак:	Каша рисовая на молоке	150	200	5,83	6,32	9,07	9,41	34,82	38,77	150,55	273,05		6
	Хлеб с сыром	20/4	50/7	2,63	7,85	2,03	4,4	10,28	24,90	68,0	167		
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		
Второй завтрак:													
Обед:	Суп «Щи» на курином бульоне	150	200	13,34	14,35	6,25	7,8	6,40	11,41	139,46	177,93		2
	Рожка с котлетой	130/70	150/80	16,44	16,78	6,72	6,8	28,36	35,42	247,1	280,7		
	Свежий огурец	40	60	0,26	0,35	0,01	0,1	1,45	1,3	6,0	7,0		
	Морс брусничный	150	200	0,5	0,6	0,1	0,2	24,7	27,4	102	113	35-50	
	Хлеб	20	50	1,45	5,55	0,56	0,58	10,28	23,20	50	114,50		
Полдник:	Пирог кучерявый	60	100	6,4	4,97	7,0	4,01	56,9	34,64	324,8	193,11		
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	50,72		
Итого за шестой день:				46,93	56,85	31,73	33,3	197,43	226	1178	1443		

**Перспективное 10-дневное меню МБДОУ «Приморский детский сад»**

ДЕНЬ 7	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 лет	3-7 лет		
Прием пищи				1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Завтрак:	Каша манная	150	200	4,36	6,57	7,38	9,27	23,79	31,39	190,94	242,2		4
	Хлеб с маслом	20/5	50/10	1,5	5,59	4,48	8,35	10,3	24,24	86,7	187,9		3
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		
Второй завтрак:	Сок	150	200	0,20	0,13	0,4	0,23	15,40	24,49	64,0	99		
Обед:	Суп с вермишелью на курином бульоне	150	200	14,0	14,14	7,7	7,7	12,33	13,93	178,52	185,64		5
	Омлет	150	200	9,5	12,6	12,6	16,8	6,4	8,5	181,0	241,3		
	Зеленый горошек	30	40	0,93	1,24	0,06	0,08	1,95	2,6	12,0	16,0		
	Компот	150	200	0,24	0,32	-	-	24,01	32,0	99,45	132,6		
	Хлеб	20	50	1,45	5,55	0,58	0,55	10,28	23,20	50	114,50		
Полдник:	Пирожок с повидлом	60	100	3,21	5,02	10,31	10,51	37,35	51,44	249,52	312,42		
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		
Итого за седьмой день:				35,47	51,24	43,51	53,49	166,05	240,75	1202	1658		



**Перспективное 10-дневное меню МБДОУ «Приморский детский сад»**

ДЕНЬ 8	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 лет	3-7 лет		
Прием пищи				1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Завтрак:	Суп молочный	150	200	5,34	7,30	9,04	9,93	24,19	35,61	206,75	270,15		6
	Хлеб с сыром	20/4	50/7	2,63	7,85	2,03	4,4	10,28	24,90	68,0	167		
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		
Второй завтрак:													
Обед:	Суп «Рассольник» на курином бульоне	150	200	13,74	14,32	3,96	6,9	11,82	15,05	141,44	180,2		6
	Плов с курицей	120	150	13,11	15,22	10,95	11,01	24,68	31,79	256,35	300,57		
	Свежий помидор	40	40	0,4	0,4	2,0	2,0	0,08	0,08	8,8	8,8		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,24	0,32	-	-	24,01	32,0	99,45	132,6	35-50	
	Хлеб	20	50	1,45	5,55	0,55	0,58	10,28	23,20	50	114,50		
Полдник:	Булочка «Вкусняшка»	60	90	4,7	7,1	5,6	8,5	29,1	42,1	203	284		
	Молоко	150	200	5,09	6,78	3,09	4,12	7,29	9,72	77	102,6		
Итого за восьмой день:				46,74	64,88	37,22	47,44	153,85	228,93	1156	1619		

**Перспективное 10-дневное меню МБДОУ «Приморский детский сад»**

ДЕНЬ 9	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 лет	3-7 лет		
Прием пищи				1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Завтрак:	Каша пшенная	150	200	6,3	7,0	9,4	10,4	27,4	30,4	219	143		5
	Хлеб с маслом	20/5	50/10	1,7	4,1	3,3	6,7	9,8	24,5	75	124		3
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		
Второй завтрак:	Сок	150	200	0,20	0,13	0,4	0,23	15,40	24,49	64,0	99		
Обед:	Суп с рожкой на курином бульоне	150	200	14,0	14,14	7,7	7,7	12,33	13,93	178,52	185,64		5
	Капуста тушеная с курицей	100	150	10,27	12,07	7,4	9,28	8,59	13,68	148,65	192,04		
	Свежий огурец	40	60	0,26	0,35	0,01	0,1	1,45	1,3	6,0	7,0		
	Кисель	150	200	0,26	0,32	-	-	19,83	23,8	77,5	93,0	35-50	
	Хлеб	20	50	1,45	5,55	0,58	0,55	10,28	23,20	50,0	114,50		
Полдник:	Печенье сахарное	70	80	5,9	6,7	6,9	7,9	42,4	48,4	255	292		
	Чай с сахаром	150/12	200	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		
Итого за девятый день:				40,42	50,44	35,69	42,86	171,72	232,66	1164	1368		

