

Утверждаю:
и.о.Заведующего МБДОУ "Чайка"
с. Михайловка
Л.В. Гляделкина
Приказ от 23.06.2025 №78-ОД



**Примерное-перспективное
10-ти дневное меню
для питания детей в МБДОУ "Чайка" с. Михайловка
ЛЕТНИЙ период
ясли 1-3 года**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит.С	№ рец.
День 1								
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	180,00	2,85	5,01	14,29	114,00	0,00	
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	411
	Бутерброд с маслом	27,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1
	итого	357,00	5,34	8,96	36,94	247,00	2,42	
2 завтрак	Фрукты свежие	100,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	386
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,00	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	88
	Свежий огурец	40,00	0,56	2,00	3,60	34,90	13,00	20
	Котлета мясная	60,00	9,56	2,40	5,60	82,40	0,29	299
	Капуста тушеная	110,00	2,04	3,20	13,60	91,50	12,10	
	Компот из сухо/свежих фруктов	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	390
	Хлеб ржаной	22,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85
	Хлеб пшеничный	22,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	итого	584,00	18,84	10,68	85,03	511,65	32,29	
Полдник	Булочка "Веснушка"	50,00	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	456
	Какао с молоком	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	0,00	
	итого	200,00	2,62	2,32	8,24	61,50	0,00	
Итого за 1 день		1241,00	27,18	22,34	139,52	861,95	44,21	

День 2								
Завтрак	Суп молочный с геркулесом	180,00	2,17	3,89	22,51	134,00	0,00	101
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	411
	Бутерброд с маслом	25,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1
	итого	355,00	4,66	7,84	45,16	267,00	2,42	
2 завтрак	Фрукты свежие	100,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	386
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	180,00	1,63	4,00	11,28	87,80	7,03	
	Салат из свеклы	40,00	0,57	2,40	3,30	37,50	3,80	34
	Мясо тушеное с овощами	130,00	12,59	10,29	3,52	157,00	0,000	290
	Компот из сухо/свежих фруктов	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394
	Хлеб ржаной	22,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00	85
	Хлеб пшеничный	22,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	итого	544,00	17,09	13,40	50,94	393,25	4,10	
Полдник	Вареники ленивые	80,00	9,64	6,63	9,43	136,00	0,13	250
	Кисломолочный напиток	150,00	5,22	3,75	6,15	85,00	1,20	
	итого	230,00	14,86	10,38	15,58	221,00	1,33	
Итого за 2 день		1229,00	36,99	32,00	120,99	923,05	17,35	
День 3								
Завтрак	Суп молочный манный	180,00	4,12	4,03	25,31	154,00	0,00	
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	411
	Бутерброд с маслом	27,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	3
	итого	357,00	6,61	7,98	47,96	287,00	2,42	
2 завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	418
	Кондитерское изделие	20,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00	
Обед	Рассольник домашний	180,00	1,74	2,27	11,43	73,00	6,60	
	Салат из свежих огурцов	40,00	0,49	0,04	4,64	20,92	1,92	23
	Плов из птицы	150,00	1,98	3,71	9,49	79,00	16,37	
	Компот из сухо/свежих фруктов	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394
	Хлеб ржаной	22,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85
	Хлеб пшеничный	22,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	итого	564,00	8,74	6,83	74,08	391,97	25,19	
Полдник	Макаронные изделия отварные	110,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00	220
	Чай с сахаром	150,00	0,45	0,15	20,80	94,00	6,00	411
	Хлеб ржаной	22,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85
	итого	282,00	7,19	6,63	49,87	293,80	6,00	
Итого за 3 день		1303,00	22,92	21,82	181,22	1014,57	43,11	

День 4								
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200,00	2,40	3,82	16,10	108,00	0,00	
	Кофейный напиток	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	414
	Бутерброд с маслом	33,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1
	итого	413,00	4,89	7,77	38,75	241,00	2,42	
2 завтрак	Фрукты свежие	100,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	386
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200,00	1,63	4,00	11,28	87,80	7,03	
	Салат из свежих помидоров	60,00	0,56	2,00	3,60	34,90	13,00	19
	Гуляш из отварного мяса	90,00	6,87	5,40	1,74	83,00	0,37	293
	Каша пшеничная рассыпчатая	130,00	5,95	4,00	27,50	170,00	0,00	
	Сок фруктовый	180,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	418
	Хлеб ржаной	25,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00	85
	Хлеб пшеничный	25,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	итого	710,00	18,99	16,48	76,73	531,50	29,90	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60,00	4,43	7,64	12,49	136,00	0,02	251
	Чай с лимоном	180,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	
	итого	240,00	6,77	9,64	23,12	206,00	1,00	
Итого за 4 день		1463,00	31,03	34,27	147,91	1020,30	42,82	
День 5								
Завтрак	Омлет	110,00	3,42	0,98	24,63	121,00	0,00	229
	Хлеб ржаной	25,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00	85
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	412
	Бутерброд с маслом и сыром	41,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	1
	итого	356,00	9,43	8,08	55,89	330,50	2,49	
2 завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	418
	Кондитерское изделие	20,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00	
Обед	Суп картофельный с пшеном	200,00	2,00	2,23	13,60	82,60	6,60	
	Салат из белокочанной капусты	60,00	0,49	0,04	4,64	20,92	1,92	
	Тефтели рыбные паровые	80,00	9,56	2,40	5,60	82,40	0,29	271
	Макаронные изделия отварные	130,00	9,09	6,50	16,90	161,00	7,34	360
	Компот из сухо/свежих фруктов	180,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394
	Хлеб ржаной	25,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85
	Хлеб пшеничный	25,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	итого	700,00	25,67	11,98	89,26	565,97	16,45	
Полдник	Пирожок из дрожжевого теста с творогом или с повидлом	60,00	4,56	4,06	27,75	166,00	0,24	
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	0,00	412
	итого	240,00	4,64	4,08	35,85	196,00	0,24	
Итого за 5 день		1396,00	40,12	24,52	190,31	1134,27	28,68	

День 6								
Завтрак	Суп молочный с геркулесом	180,00	3,65	1,81	22,49	121,00	0,00	101
	Кофейный напиток	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	414
	Бутерброд с маслом	25,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1
	итого	355,00	6,14	5,76	45,14	254,00	2,42	
		100,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	386
2 завтрак	Фрукты свежие	180,00	1,39	3,90	6,78	67,80	6,70	87
Обед	Суп картофельный с бобовыми	40,00	0,44	2,06	4,57	38,68	3,72	37
	Свежий огурец	60,00	6,87	5,40	1,74	83,00	0,37	276
	Рыба тушенная с овощами	110,00	5,95	4,00	27,50	170,00	0,00	336
	Картофель отварной	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	401
	Кисель из сока или повидла	22,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85
	Хлеб ржаной	22,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	Хлеб пшеничный	584,00	19,18	16,17	89,11	578,53	11,09	
	итого							315
Полдник	Пирожок из дрожжевого теста с творогом или с повидлом	50,00	9,29	10,01	22,71	188,00	0,00	411
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	0,00	
	итого	200,00	9,37	10,03	30,81	218,00	0,00	
Итого за 6 день		1239,00	35,07	32,34	174,37	1092,33	23,01	
День 7								
Завтрак	Драчена	110,00	5,17	4,69	16,95	131,00	0,81	242
	Хлеб ржаной	22,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	411
	Бутерброд с маслом	27,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	1
	итого	309,00	11,78	11,89	52,61	360,80	3,30	
2 завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	418
	Кондитерское изделие	20,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	180,00	1,87	2,26	13,30	81,00	9,60	
	Салат из белокачанной капусты	40,00	0,34	2,08	3,44	32,76	2,78	23
	Жаркое по-домашнему	130,00	8,98	5,81	5,78	111,00	0,03	292
	Компот из сухо/свежих фруктов	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394
	Хлеб ржаной	22,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00	85
	Хлеб пшеничный	22,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	итого	544,00	15,12	10,86	66,64	423,51	12,71	
		80,00	9,64	6,63	9,43	136,00	0,13	250
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	411
	Чай с сахаром	230,00	9,72	6,65	17,53	166,00	2,55	
	итого	1103,00	41,56	35,58	152,85	1089,31	18,56	
Итого за 7 день								

День 8								
Завтрак	Суп молочный с пшеном	180,00	3,42	0,98	24,63	121,00	0,00	
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	411
	Бутерброд с маслом	27,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	3
	итого	357,00	5,91	4,93	47,28	254,00	2,42	
	итого	100,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	386
2 завтрак	Фрукты свежие							82
Обед	Рассольник домашний	180,00	1,63	4,00	11,28	87,80	7,03	
	Салат из моркови с яблоками	40,00	0,56	2,00	3,60	34,90	13,00	41
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150,00	8,39	6,36	8,68	125,00	0,00	319
	Компот из сухо/свежих фруктов	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394
	Хлеб ржаной	22,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85
	Хлеб пшеничный	22,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	итого	564,00	15,11	13,17	72,08	466,75	20,33	
Полдник	Пирожок из дрожжевого теста с творогом или с повидлом	35,00	3,15	1,42	9,07	61,50	0,02	437
	Кисломолочный напиток	150,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	
	итого	185,00	5,49	3,42	19,70	131,50	1,00	
Итого за 8 день		1206,00	26,89	21,90	148,37	894,05	33,25	
День 9								
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180,00	4,47	4,10	12,81	105,00	0,68	
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	411
	Бутерброд с маслом	27,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1
	итого	357,00	6,96	8,05	35,46	238,00	3,10	
	итого	100,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	418
2 завтрак	Сок фруктовый							
	Кондитерское изделие	20,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00	
Обед	Суп картофельный с рисом	180,00	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	
	Свежий огурец	40,00	0,57	2,40	3,30	37,50	3,80	20
	Суфле из печени	60,00	2,70	3,90	26,84	154,00	0,00	268
	Картофельное пюре	110,00	0,57	2,40	3,30	37,50	3,80	
	Компот из сухо/свежих фруктов	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394
	Хлеб ржаной	22,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00	85
	Хлеб пшеничный	22,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	итого	584,00	9,92	11,68	91,27	511,55	14,50	
Полдник	Макаронные изделия отварные	110,00	4,43	7,64	12,49	136,00	0,02	309
	Какао с молоком	150,00	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
	Хлеб ржаной	22,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00	85
	итого	282,00	8,78	10,56	34,05	265,50	1,22	
Итого за 9 день		1243,00	30,60	36,47	176,85	1154,05	18,82	

День 10								
Завтрак	Суп молочный манный	200,00	2,40	3,82	21,04	188,00	0,70	
	Кофейный напиток	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	414
	Бутерброд с маслом и сыром	41,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	
	итого	421,00	4,89	7,77	43,69	321,00	3,12	3
2 завтрак	Фрукты свежие	100,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	386
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,36	3,80	5,30	61,60	16,00	
	Свежий помидор	60,00	0,57	2,40	3,30	37,50	3,80	20
	Фрикадельки из птицы	80,00	9,09	6,50	16,49	161,00	7,34	325
	Каша гречневая	130,00	0,49	0,04	4,64	20,92	1,92	
	Сок фруктовый	180,00	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00	418
	Хлеб ржаной	25,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85
	Хлеб пшеничный	25,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	итого	700,00	16,22	13,75	71,66	476,32	104,06	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60,00	4,43	7,64	12,49	136,00	0,02	251
	Чай с лимоном	180,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	
	итого	240,00	6,77	9,64	23,12	206,00	1,00	
Итого за 10 день		1461,00	28,26	31,54	147,78	1045,12	117,68	
Итого за весь период		14326,00	320,62	292,78	1580,17	10229,00	387,49	

Источник: «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2015, 340 с.