

Утверждаю:

Директор МБЮУ «Прохоровская гимназия»
Прохоровского района Белгородской области


О.А. Пономарёва

Приказ № 34 от 03.03/2025 г.

**Перспективное 10-дневное меню
для воспитанников дошкольных групп
от 1,5 до 3 лет
на 2024 - 2025 учебный год
(весенне-летний период)**

п. Прохоровка, 2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
День 1									
Завтрак	Каша овсяная молочная	150	4,66	5,79	16,98	150,75	0,67	29	14,81
	Чай с молоком	150	2,10	2,40	11,53	73,42	0,75	261	6,75
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	604	6,00
Итого за завтрак		330	9,01	11,13	50,83	349,27	1,42		27,56
2 Завтрак	Фрукт свежий	100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70	140	11,4
Итого за 2 завтрак		100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70		11,40
Обед	Салат из свеклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,80	33	2,4
	Суп гороховый	150	3,29	3,07	9,79	81,00	3,48	81	5,37
	Рагу из овощей	120	2,07	2,56	16,06	91,59	3,81	64	13,81
	Тефтели из мяса птицы	50	7,10	6,10	5,30	102,00	0,70	25	26,80
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,30	376	2,33
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,50	0,00	40	1,17
	Батон	25	0,78	0,31	3,56	27,25	0,00	б/н	1,79
Итого за обед		565	16,32	14,85	68,89	473,65	12,09		53,67
Полдник	Омлет	55	4,05	5,69	2,50	76,82	2,90	101	19,35
	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,4	48,80	2,80	50	7,74
	Кофейный напиток с молоком	150	3,73	4,16	16,51	116,58	1,30	254	11,68
	Батон	25	0,78	0,31	3,56	27,25	0,00	б/н	1,79
Итого за полдник		270	9,36	13,76	25,97	269,45	7,00	0,00	40,56
Итого за первый день		1 265	37,39	41,24	158,69	1 182,37	37,21	0,00	133,19

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энерге- тическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
День 2									
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	130	6,85	1,79	12,08	226,72	0,00	85	13,03
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	12,24	47,52	3,20	260	3,29
	Бутерброд с маслом//	25/7	2,34	7,76	14,53	139,10	0,00	3	10,19
	бутерброд с маслом и сыром	20/5/7,5	4,38	7,70	9,24	125,60	0,21	125	13,91
Итого за завтрак		280	9,26	9,558	38,85	413,34	3,2		40,42
2 Завтрак	Сок	100	0,50	0,00	10,10	47,00	2,00	3	6,00
Итого за 2 завтрак		100	0,50	0,00	10,10	47,00	2,00		6,00
Обед	Салат витаминный	40	0,68	0,03	4,87	39,75	2,84	15	4,03
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	40	0,75	3,80	2,27	42,75	2,14	11	5,66
	Свекольник со сметаной	150	1,15	3,80	7,47	62,49	7,41	85	8,37
	Макароны отварные с маслом	110	3,67	3,01	17,63	194,50	0,00	3,17	9,65
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	50	9,63	9,13	3,16	132,55	1,32	71	54,48
	Кисель	150	2,00	0,00	22,00	89,04	0,00	233	5,51
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,50	0,10	176	7,74
	Батон	25	0,78	0,31	3,56	27,25	0,00	б/н	1,79
Итого за обед		595	20,64	20,44	70,98	637,83	13,81		97,23
Полдник	Сырники творожные запеченые	120	17,85	15,05	19,54	280,17	0,56	133	52,43
	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,30	2,80	50	4,30
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	90,09	0,38	254	11,81
Итого за полдник		300	23	22	30	416	4	437	68,54
Итого за второй день		1 275,00	53,80	51,77	149,59	1 513,73	22,75		212,19

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергети- ческая ценность,	Витамин С, г.	Номер рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У	Ккал			
День 3									
Завтрак	Суп молочный пшенный	150	4,32	4,97	13,71	117,00	0,99	43	14,38
	Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	1,30	248	11,37
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	604	6,00
Итого за завтрак		330	10,33	12,13	50,29	349,11	2,29		31,75
2 Завтрак	Фрукт свежий	100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70	140	11,4
Итого за 2 завтрак		100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70		11,40
Обед	Свежий огурец	40	0,32	0,04	1,12	6,00	8,00	222	15,05
	Рассольник со сметаной	150	1,20	3,06	10,15	73,00	4,52	76	10,18
	Картофельное пюре	110	2,04	3,20	13,65	67,80	12,10	321	10,38
	Печень по -строгановски	50	14,18	9,89	7,59	177,12	25,48	255	54,51
	Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	38	9,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,50	0,00	40	1,17
	Батон	25	0,78	0,31	3,56	27,25	0,00	б/н	1,79
Итого за обед		555	21,25	16,86	61,24	464,67	53,10		102,08
Полдник	Рыба по - польски//	50	6,46	3,72	6,44	83,51	0,33	61	23,77
	Пудинг рыбный запеченный	50	6,20	3,75	6,41	88,40	0,15	285	23,70
	Горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,21	50	8,32
	Чай сладкий	150	0,00	0,00	12,00	44,88	0,00	264	1,29
	Батон	25	0,78	0,31	3,56	27,25	0,00	б/н	1,79
Итого за полдник		305	14,37	7,84	30,36	256,04	0,69	0,00	58,87
Итого за третий день		1 290	48,65	38,33	154,89	1 159,82	72,78	0,00	204,10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			Энерге- тическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У	Ккал			
День 4									
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	44	14,5
	Чай сладкий	150	0,00	0,00	12,00	44,88	0,00	264	1,29
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/7,5	4,38	7,70	9,24	125,60	0,21	125	13,91
Итого за завтрак		300	8,77	12,06	36,23	286,73	0,96		29,70
2 Завтрак	Фрукт свежий	100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70	140	11,4
Итого за 2 завтрак		100,00	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70		11,40
Обед	Салат из свежей капусты или	40	0,64	3,01	2,50	39,17	12,64	17	2,73
	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,4	48,80	2,80	50	7,74
	Суп гречневый	150	4,00	6,11	12,06	119,42	9,32	60	7,32
	Картофель тушеный с луком и томатом	120	2,16	2,69	21,29	112,65	28,65	111	11,35
	Суфле из отварного мяса птицы залеченное	50	10,43	10,10	4,52	149,52	0,002	73	29,55
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,30	376	2,33
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,50	0,00	40	1,17
	Батон	25	0,78	0,31	3,56	27,25	0,00	б/н	1,79
Итого за обед		605	21,12	26,20	78,17	631,06	53,71		63,98
	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,44	16,16	2,50	38	2,79
	или Салат из свеклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,80	33	2,4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	78	18,00
	Кофейный напиток с молоком	150	3,73	4,16	16,51	116,58	1,30	254	11,68
	Батон	25	0,78	0,31	3,56	27,25	0,00	б/н	1,49
Итого за полдник		295	10,79	11,57	27,13	260,55	7,60	0,00	36,36
Итого за четвертый день		1 300	43,38	51,33	154,53	1 268,34	78,97	0,00	141,44

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергети- ческая ценность.	Витамин С, г.	Номер рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У	Ккал			
День 5									
Завтрак	Запеканка творожная	120	15,07	10,29	16,82	216,00	0,75	130	44,39
	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,10	176	8,21
	Кофейный напиток с молоком	150	3,73	4,16	16,51	116,58	1,30	254	11,68
Итого за завтрак		300	20,16	16,38	35,89	377,88	2,15		64,28
2 Завтрак	Сок	100	0,50	0,00	10,10	47,00	2,00	3	6,00
Итого за 2 завтрак		100	0,50	0,00	10,10	47,00	2,00		6,00
Обед	Свежий помидор	40	0,36	0,08	1,60	7,20	10,40	223	19,60
	Борщ со сметаной	150	1,04	2,94	7,32	60,00	4,82	57	9,31
	Плов из мяса птицы	150	9,44	13,48	24,02	249,16	2,57	57	42,85
	Компот из яблок с лимоном	150	0,15	0,11	38,63	61,97	5,38	242	4,61
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,50	0,00	40	1,17
	Батон	25	0,78	0,31	3,56	27,25	0,00	б/н	1,79
Итого за обед		545	13,75	17,28	85,15	455,08	23,17		79,33
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401	13,18
	Булочка "Веснушка"	50	3,50	2,50	29,00	150,00	0,00	б/н	7,02
Итого за полдник		200	7,85	6,25	35,00	225,00	1,05	0,00	20,20
Итого за пятый день:		1 145	42,26	39,91	166,14	1 104,96	28,37	0,00	169,81

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергети- ческая ценность.	Витамин С, г.	Номер рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У	Ккал			
День 6									
Завтрак	Суп молочный овсяный	150	4,32	4,97	13,71	117,00	0,99	43	14,32
	Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	1,30	248	11,37
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	604	6,00
Итого за завтрак		330	10	12	50	349	2		32
2 Завтрак	Фрукт свежий	100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70	140	11,4
Итого за 2 завтрак		100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70		11,4
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,80	2,72	3,36	41,20	0,00	59	4,05
	Суп рисовый	150	4,00	6,11	12,09	119,42	9,32	60	7,8
	Капуста тушеная	120	3,35	4,92	9,80	89,71	60,84	116	9,68
	Котлета из мяса птицы	50	10,43	10,09	4,52	149,52	0,02	75	27,8
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,30	376	2,33
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,50	0,00	40	1,17
	Батон	25	0,78	0,31	3,56	27,25	0,00	б/н	1,79
Итого за обед		565	21,67	24,53	64,17	561,35	70,48		54,62
Полдник									
	Оладьи с повидлом	80/20	4,20	3,80	36,40	195,00	22,00	62	23,46
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	90,09	0,38	529	11,81
Итого за полдник		150	8,39	8,59	43,96	285,09	22,38	0,00	35,27
Итого за шестой день		1 145	43,09	46,75	171,42	1 285,55	111,85	0,00	132,98

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергети- ческая ценность,	Витамин С, г.	Номер рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У	Ккал			
День 7									
Завтрак	Макароны с сыром запеченные//	135	5,03	5,81	21,82	167,00	0,28	138	11,78
	Отварные макароны с маслом и сахаром	120	5,24	5,77	42,60	232,60	0,00	5	8,53
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	12,24	47,52	3,20	260	3,29
	Бутерброд с маслом //	25/7	2,34	7,76	14,53	139,10	0,00	3	10,19
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/7,5	4,38	7,70	9,24	125,60	0,21	125	13,91
Итого за завтрак		405	13	19	91	586	3		48
2 Завтрак	Сок	100	0,50	0,10	10,10	47,00	2,00	3	6,00
Итого за 2 завтрак		100	0,50	0,10	10,10	47,00	2,00		6,00
Обед	Огурец соленый	150	0,36	0,05	1,13	6,30	4,50	70	10,66
	Борщ со сметаной	150	1,04	2,94	7,32	60,00	4,82	57	9,34
	Рис отварной	120	2,70	4,40	24,80	150,00	0,00	315	11,38
	Рыба тушенная с овощами и томатом	50	4,74	3,27	2,11	56,34	8,28	64	22,98
	Компот яблочный	150	0,10	0,10	37,48	56,58	3,38	243	4,02
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,50	0,00	40	1,17
	Батон	25	0,78	0,31	3,56	27,25	0,00	б/н	1,79
Итого за обед		675	11,70	11,43	86,42	405,97	20,98		61,34
Полдник	Вареники ленивые	120,00	17,35	12,37	24,51	283,85	0,54	134	23,46
	Сметанный соус	30,00	1,36	1,93	2,56	45,30	0,10	176	8,21
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	90,09	0,38	529	11,81
Итого за полдник		300	22,90	19,09	34,63	419,24	1,02	0,00	43,48
Итого за седьмой день		1 480	48	50	222	1 458	27	0	159

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергети- ческая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
День 8									
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,39	7,46	20,11	166,00	0,67	34	16,03
	Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	1,30	248	11,37
	Вафли	15	0,40	0,50	11,60	53,10	0,00	162	3,75
Итого за завтрак		315	8,55	12,18	45,97	326,11	1,97		31,15
2 Завтрак	Фрукт свежий	100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70	140	11,4
Итого за 2 завтрак		100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70		11,40
Обед	Салат из огурцов и помидоров	40	0,39	3,03	1,55	34,82	4,96	7	15,54
	Свекольник со сметаной	150	1,15	3,80	7,47	62,49	7,41	85	8,37
	Голубцы ленивые с мясом птицы	160	10,97	10,98	14,01	199,65	34,71	94	38,11
	Компот из лимонов	150	0,09	0,01	16,30	63,14	4,00	242	4,36
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,50	0,00	40	1,17
	Батон	25	0,78	0,31	3,56	27,25	0,00	б/н	1,79
Итого за обед		555	15,36	18,49	52,91	436,85	51,08		69,34
Полдник	Омлет	55	4,05	5,69	2,50	76,82	2,90	101	19,35
	чай с молоком	150	2,10	2,40	11,53	73,42	0,75	261	5,14
	Батон	25	0,78	0,31	3,56	27,25	0,00	б/н	1,79
Итого за полдник		230	6,93	8,40	17,59	177,49	3,65	0,00	26,28
Итого за восьмой день		1 200	33,54	40,57	129,47	1 030,45	73,40	0,00	138,17

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность.	Витамин С, г.	Номер рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У	Ккал			
День 9									
Завтрак	каша молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	84	16,33
	Кофейный напиток с молоком	150	3,73	4,16	16,51	116,58	1,30	254	11,68
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/7,5	4,38	7,70	9,24	125,60	0,21	125	13,91
Итого за завтрак		300	12,77	17,65	46,53	392,93	2,97		7,13
2 Завтрак	Фрукт свежий	100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70	140	11,4
Итого за 2 завтрак		100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70		11,40
	Салат из капусты с огурцом	40	0,55	2,10	2,26	30,48	15,43	37	5,2
	или Свежий огурец	40	0,32	0,04	1,12	6,00	8,00	222	15,05
	Суп гороховый	150	3,29	3,07	9,97	81,00	3,48	81	5,37
	Картофель тушеный с луком и томатом	120	2,16	2,69	21,29	112,65	28,65	111	11,35
	Птица запеченная	55	11,39	12,58	2,93	159,01	0,02	293	25,00
	Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	38	9,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,50	0,00	40	1,17
	Батон	25	0,78	0,31	3,56	27,25	0,00	б/н	1,79
Итого за обед		610	21,22	21,15	66,30	529,89	58,58		73,93
Полдник	Винегрет	40	0,76	3,05	4,18	46,19	4,81	1	3,89
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	78	18,00
	Чай сладкий	150	0,00	0,00	12,00	44,88	0,00	264	1,29
	Батон	25	0,78	0,31	3,56	27,25	0,00	б/н	1,79
Итого за полдник		255	6,62	7,96	20,02	181,32	4,81	0,00	24,97
Итого за девятый день		1 265	43,31	48,26	145,85	1 194,14	83,06	0,00	117,43

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность.	Витамин С, г.	Номер рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У	Ккал			
День 10									
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,32	4,97	13,71	117,00	0,99	43	14,68
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	12,24	47,52	3,20	260	3,29
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	604	6,00
Итого за завтрак		330	6,64	7,92	48,27	289,62	4,19		23,97
2 Завтрак	Фрукт свежий	100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70	140	11,4
Итого за 2 завтрак		100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70		11,40
Обед	Свежий помидор	40	0,36	0,08	1,60	7,20	10,40	223	19,60
	Салат морковный	40	0,47	3,01	5,02	46,69	1,80	25	2,42
	Суп картофельный с фрикаделькой	150	5,83	4,56	13,59	118,80	9,87	209	20,59
	Картофельной пюре	110	2,04	3,,20	13,62	67,80	12,10	321	10,38
	Котлета рыбная	50	9,41	2,26	2,64	69,13	0,15	134	19,72
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,30	376	2,33
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,50	0,00	40	1,17
	Батон	25	0,78	0,31	3,56	27,25	0,00	б/н	1,79
Итого за обед		595	21,20	10,60	70,87	471,12	34,62		78,00
Полдник	Запеканка творожная	120	15,07	10,29	16,82	216,00	0,75	130	44,39
	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,10	176	8,21
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	90,09	0,38	529	11,81
Итого за полдник		300	20,62	17,01	26,94	351,39	1,23	0,00	64,41
Итого за десятый день		1 325	51,16	37,03	159,08	1 202,13	56,74	0,00	177,78
Итого за весь период			432,92	435,63	1 562,99	12 078,92	592,46	0,00	1 525,56
Среднее значение			43,29	43,56	156,30	1 207,89	59,25	0,00	152,56
Содержание белков , жиров и углеводов в меню в % от калорийности			80,17	72,61	59,88	67,11	73,14	0,00	188,34