

Утверждаю:
Директор МБДОУ «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 3 до 7 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	200	6,21	7,73	22,64	206,00	0,90	29	19,39
	Чай с молоком	200	2,80	3,20	14,70	95,40	1,00	261	8,86
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	604	6,00
Итого за завтрак		430	11,26	13,87	59,66	426,5	1,90		34,25
2 Завтрак	Фрукт свежий	100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70	140	11,40
Итого за 2 завтрак		100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70		11,40
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,70	33	3,57
	Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,32	135	5,81	81	8,90
	Рагу из овощей	135	2,33	2,89	18,06	103,02	4,94	64	16,08
	Тефтели из мяса птицы	70	8,52	7,32	6,36	122,40	0,84	25	41,79
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,4	376	3,22
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,50	0,00	40	1,17
	Батон	30	1,08	0,43	7,42	37,73	0,00	б/н	2,14
Итого за обед		725	20,69	19,94	91,13	616,99	17,69		76,87
Полдник	Омлет	85	5,92	8,16	3,61	110,65	4,08	101	28,10
	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,40	48,80	2,80	50	7,74
	Кофейный напиток с молоком	180	4,31	4,80	20,53	140,16	1,50	254	13,71
	Батон	30	1,08	0,43	7,42	37,73	0,00	б/н	2,14
Итого за полдник		335	12,11	16,99	34,96	337,34	8,38	0,00	51,69
Итого за первый день		1590	46,76	52,3	198,75	1470,83	44,67	0,00	174,21

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность,	Витамин С, г.	Номер рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У	Ккал			
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	200	0,09	0,01	14,30	55,06	4,00	260	4,03
	Бутерброд с маслом //	25/7	2,34	7,76	14,53	139,10	0,00	3	10,19
	Бутерброд с маслом и сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,70	0,31	125	19,79
Итого за завтрак		330	9,28	9,56	40,91	420,88	4,00		47,04
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 или	60	0,90	2,70	6,50	53,00	3,78	15	5,52
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	1,00	5,07	3,03	57,00	2,85	11	8,79
	Свекольник со сметаной	200	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	85	13,53
	Макароны отварные с маслом	130	5,50	4,57	26,44	212,71	0,00	317	12,59
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	70	13,486	12,783	4,419	185,564	1,842	71	76,27
	Кисель	200	2,50	0,00	28,00	113,20	0,00	233	6,93
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,50	0,00	40	1,17
	Батон	30	1,08	0,43	7,42	37,73	0,00	б/н	2,14
Итого за обед		780	28,366	32,243	95,879	812,824	20,822		126,94
Полдник	Сырники творожные запеченные	150	22,46	19,08	23,66	350,33	0,70	133	66,73
	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,30	0,10	176	8,21
	Молоко кипяченое	180	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	529	14,25
Итого за полдник		360	29,41	27,39	36,30	515,75	1,30	0,00	89,19
Итого за второй день		1570	67,56	69,19	183,189	1796,454	28,122	0,00	269,17

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	200	5,76	6,63	18,28	156,00	1,17	43	18,07
	Какао с молоком	180	4,35	4,88	17,23	126,43	1,50	248	13,17
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	604	6,00
Итого за завтрак		410	12,36	14,45	57,83	407,53	2,67		37,24
2 Завтрак	Фрукт свежий	100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70	140	11,40
Итого за 2 завтрак		100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70		11,40
Обед	Свежий огурец	50	0,40	0,05	1,40	7,50	10,00	151	18,55
	Рассольник со сметаной	200	1,99	5,03	16,92	122	7,53	76	13,77
	Картофельное пюре	130	3,06	4,80	20,43	88,20	18,15	321	12,36
	Печень по -строгановски	50	14,18	9,89	7,59	177,12	25,48	255	54,51
	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	38	10,80
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,50	0,00	40	1,17
	Батон	30	1,08	0,43	7,42	37,73	0,00	б/н	2,14
Итого за обед		670	23,59	20,56	81,96	558,05	64,76		113,3
Полдник	Рыба по -польски//	70	12,44	6,18	8,93	140,50	0,50	61	32,33
	Пудинг рыбный запеченный	70	6,88	4,03	7,85	95,20	0,21	285	30,65
	Горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,21	50	8,32
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	14,00	52,36	0,00	264	1,53
	Батон	30	1,08	0,43	7,42	37,73	0,00	б/н	2,14
Итого за полдник		400	21,33	10,70	40,15	337,79	0,92	0,00	74,97
Итого за третий день		1580	59,98	47,21	192,94	1393,37	85,05	0,00	236,91

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У	Ккал			
День 4									
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,85	5,81	19,99	155,00	1,00	44	18,23
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	14,00	52,36	0,00	264	1,53
	Бутерброд с маслом и сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,70	0,31	125	19,79
Итого за завтрак		400	12,32	17,19	47,65	393,06	1,31		39,55
2 Завтрак	Фрукт свежий	100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70	140	11,40
Итого за 2 завтрак		100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70		11,40
Обед	Салат из свежей капусты или	60	0,94	4,01	3,6	53,58	18,86	17	3,86
	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,40	48,80	2,80	50	7,74
	Суп гречневый	200	5,46	8,69	18,37	173,62	14,75	60	10,24
	Суфле из отварного мяса птицы запеченное	70	12,340	12,702	5,048	182,608	0,004	73	35,2
	Картофель тушеный с луком и томатом	120	2,16	2,69	21,29	112,65	28,65	111	11,32
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,4	376	3,22
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,50	0,00	40	1,17
	Батон	30	1,08	0,43	7,42	37,73	0,00	б/н	2,14
Итого за обед		750	25,20	32,50	96,91	771,49	65,46		74,89
Полдник	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,17	24,24	3,75	38	4,27
	или Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,70	33	3,57
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	78	18,00
	Кофейный напиток с молоком	180	4,31	4,80	20,53	140,16	1,50	254	13,71
	Батон	30	1,08	0,43	7,42	37,73	0,00	б/н	2,14
Итого за полдник		370	11,96	13,58	38,59	321,47	10,95	0,00	41,69
Итого за четвертый день		1620	52,18	64,77	196,15	1576,02	94,42	0,00	167,53

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая 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	45,30	0,10	176	8,21
	Кофейный напиток с молоком	180	4,31	4,80	20,53	140,16	1,50	254	13,71
Итого за завтрак		330	20,74	17,02	39,91	401,46	2,35		66,31
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	50	0,50	0,10	2,00	9,00	13,00	152	23,6
	Борщ со сметаной	200	1,73	4,9	12,2	100	8,04	57	13,36
	Плов из мяса птицы	150	9,44	13,48	24,02	249,16	2,57	57	42,85
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,15	50,51	77,90	7,35	242	6,61
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,50	0,00	40	1,17
	Батон	30	1,08	0,43	7,42	37,73	0,00	б/н	2,14
Итого за обед		660	14,93	19,42	106,17	523,29	30,96		89,73
Полдник	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401	15,73
	Булочка "Веснушка"	50	3,50	2,50	29,00	150,00	0,00	б/н	7,02
Итого за полдник		230	8,72	7,00	36,20	240,00	1,26	0,00	22,75
Итого за пятый день:		1320	44,89	43,44	192,38	1211,75	36,57	0,00	184,79

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность. Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
День 6									
Завтрак	Суп молочный овсяный	200	5,76	6,63	18,28	156,00	1,17	43	17,99
	Какао с молоком	180	4,35	4,88	17,23	126,43	1,50	248	13,17
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	604	6,00
Итого за завтрак		410	12,36	14,45	57,83	407,53	2,67		37,16
2 Завтрак	Фрукт свежий	100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70	140	11,40
Итого за 2 завтрак		100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70		11,40
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,20	4,08	5,04	61,80	0,00	59	6,09
	Суп рисовый	200	5,46	8,69	18,37	173,62	14,75	60	10,88
	Капуста тушеная	130	3,63	5,34	10,62	97,19	65,91	116	10,55
	Котлета из мяса птицы	70	14,396	14,819	5,889	213,04	0,004	75	37,4
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,4	376	3,22
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,50	0,00	40	1,17
	Батон	30	1,08	0,43	7,42	37,73	0,00	б/н	2,14
Итого за обед		720	28,186	33,739	85,119	745,88	81,064		71,45
Полдник									
	Оладьи с повидлом	80/20	4,20	3,80	36,40	195,00	22,00	62	23,46
	Молоко кипяченое	180	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	529	14,25
Итого за полдник		180	9,79	10,18	46,48	315,12	22,50	0,00	37,71
Итого за шестой день		1410	53,036	59,869	202,429	1558,53	122,934	0,00	157,72

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
День 7									
Завтрак	Макароны с сыром запеченные//	155	11,07	11,41	30,19	280,99	0,60	78	13,92
	Отварные макароны с маслом и сахаром	120	5,24	5,77	42,60	232,60	0,00	05.январ	8,53
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,3	55,06	4,00	260	4,03
	Бутерброд с маслом //	25/7	2,34	7,76	14,53	139,10	0,00	3	10,19
	Бутерброд с маслом и сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,70	0,31	125	19,79
Итого за завтрак		475	19	25	102	708	5		56
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	45	0,36	0,05	1,13	6,30	4,50	70	10,66
	Борщ со сметаной	200	1,73	4,9	12,2	100	8,04	57	13,33
	Рис отварной	130	3,20	5,30	29,30	177,30	0,00	315	13,49
	Рыба тушеная с овощами и томатом	70	9,499	6,626	4,342	113,92	17,29	64	31,77
	Компот яблочный	200	0,18	0,18	58,10	72,61	5,58	243	6,19
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,50	0,00	40	1,17
	Батон	30	1,08	0,43	7,42	37,73	0,00	б/н	2,14
Итого за обед		705	18,03	17,85	122,51	557,36	35,41		78,75
Полдник	Вареники ленивые	150	17,35	12,37	24,51	283,85	0,54	134	48,56
	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,30	0,10	176	8,21
	Молоко кипяченое	180	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	529	14,25
Итого за полдник		360,00	24,30	20,68	37,15	449,27	1,14	0,00	71,02
Итого за седьмой день		1 640,00	61,57	63,58	271,38	1 761,38	43,15	0,00	212,23

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность	Витамин С, г.	Номер рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У	Ккал			
День 8									
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,80	221,38	0,90	34	21,07
	Какао с молоком	180	4,35	4,88	17,23	126,43	1,50	248	13,17
	Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	0,00	162	7,50
Итого за завтрак		410	11,01	15,83	67,23	454,01	2,40		41,74
2 Завтрак	Фрукт свежий	100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70	140	11,40
Итого за 2 завтрак		100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70		11,40
Обед	Салат из огурцов и помидоров	60	0,57	4,03	2,46	48,12	6,32	7	19,71
	Свекольник со сметаной	200	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	85	13,53
	Голубцы ленивые смясом птицы	160	10,97	10,98	14,01	199,65	34,71	94	38,11
	Компот из лимонов	200	0,14	0,02	18,45	72,27	6,00	242	5,53
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,50	0,00	40	1,17
	Батон	30	1,08	0,43	7,42	37,73	0,00	б/н	2,14
Итого за обед		680	16,66	22,15	62,41	511,39	59,38		80,19
Полдник	Омлет	85	5,92	8,16	3,61	110,25	4,08	101	28,1
	Чай с молоком	200	2,80	3,20	14,70	95,40	1,00	261	8,86
	Батон	30	1,08	0,43	7,42	37,73	0,00	б/н	2,14
Итого за полдник		315	9,80	11,79	25,73	243,38	5,08	0,00	39,10
Итого за восьмой день		1505	40,17	51,27	168,374	1298,78	83,56	0,00	172,43

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"	200	6,21	7,73	27,71	201,00	1,95	84	21,16
	Кофейный напиток с молоком	180	4,31	4,80	20,53	140,16	1,50	254	13,71
	Бутерброд с маслом и сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,70	0,31	125	19,79
Итого за завтрак		380	16,99	23,91	61,9	526,86	3,76		54,66
2 Завтрак	Фрукт свежий	100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70	140	11,40
Итого за 2 завтрак		100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70		11,40
Обед	Салат из капусты с огурцом	60	0,77	2,40	2,47	35,51	19,95	37	6,53
	или Свежий огурец	50	0,40	0,05	1,40	7,50	10,00	151	18,55
	Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,32	135	5,81	81	8,93
	Картофель тушеный с луком и томатом	120	2,16	2,69	21,29	112,65	28,65	111	11,35
	Птица запеченая	70	15,44	12,76	4,11	188,90	0,03	293	29,50
	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	38	10,80
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,50	0,00	40	1,17
	Батон	30	1,08	0,43	7,42	37,73	0,00	б/н	2,14
Итого за обед		740	28,22	23,96	81,21	642,79	68,04		88,97
Полдник	Винегрет	60	1,05	4,06	5,85	63,00	6,90	1	5,80
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	78	18,00
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	14,00	52,36	0,00	264	1,53
	Батон	30	1,08	0,43	7,42	37,73	0,00	б/н	2,14
Итого за полдник		330	7,21	9,09	27,55	216,09	6,9	0,00	27,47
Итого за девятый день		1550	55,12	58,46	183,66	1475,74	95,4	0,00	182,50

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность. Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
День 10									
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,76	6,63	18,28	156,00	1,17	43	18,71
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,30	55,06	4,00	260	4,03
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	604	6,00
Итого за завтрак		430	8,1	9,58	54,90	336,16	5,17		28,74
2 Завтрак	Фрукт свежий	100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70	140	11,40
Итого за 2 завтрак		100	2,70	1,50	13,00	90,00	16,70		11,40
Обед	Свежий помидор	50	0,50	0,10	2,00	9,00	13,00	152	23,6
	Салат морковный	60	0,73	4,01	7,70	66,22	2,80	25	3,58
	Суп картофельный с фрикаделькой	200	7,29	5,70	16,99	148,50	12,30	209	27,62
	Картофельной пюре	130	3,06	4,80	20,43	88,20	18,15	321	12,36
	Котлета рыбная	70	11,62	2,40	3,45	82,92	0,20	134	24,04
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,4	376	3,22
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,50	0,00	40	1,17
	Батон	30	1,08	0,43	7,42	37,73	0,00	б/н	2,14
Итого за обед		770	26,7	17,82	95,77	595,07	46,85		97,73
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	45,30	0,10	176	8,21
	Молоко кипяченое	180	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	529	14,25
Итого за полдник		330	22,02	18,60	29,46	381,42	1,347	0,00	66,85
Итого за десятый день		1630	59,52	47,50	193,13	1402,65	70,067	0,00	204,72
Итого за весь период			528,66	547,79	1931,93	14617,70	703,74	0	1883,45
Среднее значение			52,87	54,78	193,19	1461,77	70,37	0	188,35
Содержание белков , жиров и углеводов в меню в % от калорийности			98	91	74	81	87	0	233