

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад

№ 61 «Малышок»

В.В. Голубь

«01» апреля 2025г.

Приказ № 21- ОП от 24.03.2025г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ с 3 до 7 ЛЕТ

**муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад
комбинированного вида № 61 «Малышок»
(весна- лето 2025года)**

(меню составлено на основе
«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для
предприятий общественного питания»
Москва 2021)

Десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет весна- лето 2025 года

2

ДЕНЬ 1			ДЕНЬ 2			ДЕНЬ 3			ДЕНЬ 4			ДЕНЬ 5		
ЗАВТРАК														
Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал
Каши жидкая молочная геркулесовая	150	191	Суп молочный с макаронными изделиями	150	100	Каши жидкая молочная рисовая	150	166	Суп молочный с гречневой крупой	150	123	Каши жидкая молочная манная	150	149
Какао с молоком сгущенным	180	121	Молоко кипяченое	180	103	Молоко кипяченое	180	103	Кофейный напиток с молоком	180	74	Молоко кипяченое	180	103
Батон йодированный	30	79	Батон йодированный	30	79	Батон йодированный	30	79	Бутерброд с сыром	50	158	Бутерброд с сыром	50	158
ИТОГО	360	391	ИТОГО	360	282	ИТОГО	360	348	ИТОГО	380	355	ИТОГО	380	410
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
Сок фруктовый	180	84	Яблоко	150	87	Сок фруктовый	180	84	Яблоко	150	87	Яблоко	150	87
ИТОГО	180	84	ИТОГО	150	87	ИТОГО	180	84	ИТОГО	150	87	ИТОГО	150	87
ОБЕД														
Суп из овощей	180	68	Борщ с капустой картофелем	180	153	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	176	Суп крестьянский с грибами	180	154	Суп картофельный с консервированной фасолью	180	146
со сметаной	10	16	со сметаной	10	16				со сметаной	10	16			
Шницель из говядины	75	228	Котлета рубленая из ЦБ	80	271	Биточки из говядины	75	228	Жаркое по домашнему	180	364	Фрикадельки из ЦБ	80	220
макаронные отварные	130	181	Каши гречневая рассыпчатая	130	209	Капуста тушеная	130	117		Пюре из свеклы	130	104		
соус красный основной	50	41	соус красный основной	50	41				Овощи свежие	50	7			
Компот из свежих плодов	180	54	Компот из смеси сухофруктов	180	77	Компот из свежих плодов	180	54	Компот из смеси сухофруктов	180	77	Компот из свежих плодов	180	54
Хлеб ржаной	50	109	Хлеб ржаной	50	109	Хлеб ржаной	50	109	Хлеб ржаной	50	109	Хлеб ржаной	50	109
ИТОГО	675	697	ИТОГО	680	876	ИТОГО	615	684	ИТОГО	650	727	ИТОГО	620	633
ПОЛДНИК														
Омлет натуральный	110	293	Печень говяжья тушеная в соусе	100	172	Пудинг из творога (запеченный)	150	425	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	75	89	Яйцо вареное	40	78
Овощи свежие	50	7	картофельное пюре	130	122	Соус молочный сладкий	75	77	Рис отварной	130	181	Икра кабачковая	50	49
									соус томатный	50	53	ватрушка с повидлом	60	182
Кисель из повидла	180	93	Кисель из плодов шиповника	180	93	Какао с молоком	180	121	Кисель из плодов шиповника	180	93	Кофейный напиток с молоком	180	74
Хлеб пшеничный	30	82	хлеб пшеничный	30	82				хлеб пшеничный	30	82	Хлеб пшеничный	30	82
ИТОГО	370	475	ИТОГО	440	469	ИТОГО	405	623	ИТОГО	465	498	ИТОГО	360	454
УЖИН														
Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19
Хлеб пшеничный	20	55	Хлеб пшеничный	20	55	Хлеб пшеничный	20	55	Хлеб пшеничный	20	55	Хлеб пшеничный	20	55
ИТОГО	200	74	ИТОГО	200	74	ИТОГО	200	74	ИТОГО	200	74	ИТОГО	200	74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1785	1721	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1830	1788	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1760	1813	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1845	1741	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1710	1658
ДЕНЬ 6			ДЕНЬ 7			ДЕНЬ 8			ДЕНЬ 9			ДЕНЬ 10		
ЗАВТРАК														
Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал
Каши жидкая молочная с пшеничной крупой	150	170	Суп молочный с геркулесом	150	107	Каши жидкая молочная манная	150	149	Суп молочный с макаронными изделиями	150	100	Каши жидкая молочная пшеничная	150	186
Какао с молоком сгущенным	180	121	Молоко кипяченое	180	103	Молоко кипяченое	180	103	Молоко кипяченое	180	103	Кофейный напиток с молоком	180	74
Бутерброд с сыром	50	158	Бутерброд с повидлом	50	141	Батон йодированный	30	79	Бутерброд с сыром	50	158	Батон йодированный	30	79
ИТОГО	380	449	ИТОГО	380	351	ИТОГО	360	331	ИТОГО	380	373	ИТОГО	360	339
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
Сок	180	84	Яблоко	150	87	Сок	180	84	Яблоко	150	87	Яблоко	150	87
ИТОГО	180	84	ИТОГО	150	87	ИТОГО	180	84	ИТОГО	150	87	ИТОГО	150	87
ОБЕД														
Суп картофельный с рисовой крупой	180	74	Борщ с капустой и картофелем	180	153	Суп картофельный с клецками	180	194	Щи из свежей капусты с картофелем	180	154	Суп картофельный с горохом	180	91
			со сметаной	10	16				со сметаной	10	16			
Тефтели из говядины	60	176	Фрикадельки из ЦБ	80	220	Котлета из говядины	75	228	Плов с говядиной	180	369	Котлета рубленая из ЦБ	80	271
картофель отварной	130	147	Пюре из свеклы	130	103	макаронные отварные	130	181		Каши рисовая рассыпчатая	130	181		
соус красный основной	50	41				соус красный основной	50	41	Овощи свежие	50	7	Соус красный	50	41
Компот из смеси сухофруктов	180	77	Компот из свежих плодов	180	54	Компот из смеси сухофруктов	180	77	Компот из свежих плодов	180	54	Компот из смеси сухофруктов	180	77
Хлеб ржаной	50	109	Хлеб ржаной	50	109	Хлеб ржаной	50	109	Хлеб ржаной	50	109	Хлеб ржаной	50	109
ИТОГО	650	624	ИТОГО	630	655	ИТОГО	665	830	ИТОГО	650	709	ИТОГО	670	770
ПОЛДНИК														
Омлет натуральный	110	293	Рыба припущенная	75	136	Запеканка рисовая с творогом	150	280	Яйцо вареное	40	63	Биточки рыбные	75	155
Овощи свежие	50	7	Картофельное пюре	130	122	Соус яблочный	50	34	Рагу из овощей	135	149	Картофельное пюре	130	122
			Соус томатный	50	53				Булочка сдобная	60	119	соус томатный	50	53
Хлеб пшеничный	30	82	Хлеб пшеничный	30	82				Хлеб пшеничный	30	82	Хлеб пшеничный	30	82
Кисель из повидла	180	93	Кисель из плодов шиповника	180	93	Кофейный напиток с молоком	180	74	Какао с молоком	180	121	Кисель из плодов шиповника	180	93
ИТОГО	370	445	ИТОГО	465	486	ИТОГО	380	388	ИТОГО	445	534	ИТОГО	465	505
УЖИН														
Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19
Хлеб пшеничный	20	55	Хлеб пшеничный	20	55	Хлеб пшеничный	20	55	Хлеб пшеничный	20	55	Хлеб пшеничный	20	55
ИТОГО	200	74	ИТОГО	200	74	ИТОГО	200	74	ИТОГО	200	74	ИТОГО	200	74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1780	1675	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1825	1653	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1785	1707	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1825	1765	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1845	1775