

СОГЛАСВАНО
Советом по питанию
МБДОУ «Детский сад» Ромашка»
с. Константиновка
6 мая 2025г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад
«Ромашка» с. Константиновка
от 30 мая 2025г. № 81



ПРИМЕРНОЕ

**Цикличное 10-дневное меню на летне-осенний период
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад «Ромашка» с.Константиновка»
с 10,5 часовым режимом пребывания**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад (Лето) - 2024

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная жидкая с маслом и сахаром .	200	4	6	24	166	199,06
	Бутерброды с маслом .	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком .	180	4	3	16	107	416
	Итого за Завтрак		10	17	55	409	
2-ой завтрак	Сок фруктовый .	85			9	39	389
	Итого за 2-ой завтрак				9	39	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой .	200	2	2	11	73	85
	Пюре картофельное .	130	3	4	18	119	339
	Рыба, тушенная с овощами .	80	8	4	2	74	261
	Салат из белокочанной капусты .	60	1	3	5	52	21
	Хлеб ржаной .	40			2	8	0,1
	соль .	3					
	Компот из сушеных фруктов .	180			25	102	394
Итого за Обед			14	13	63	428	
Полдник	Омлет натуральный .	80	7	14	1	156	229
	Икра кабачковая .	60	1			6	57
	Хлеб пшеничный .	40			2	10	0,1
	Чай с лимоном .	180			9	35	412
Итого за Полдник			8	14	12	207	
Итого за день			32	44	139	1083	

Рацион: Сад (Лето) - 2024

Неделя: 1

День: вторник

рацион: Сад (лето) - 2024							
период: 1 день: вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша жидкая с маслом и сахаром с крупой- рис .	200					
	Бутерброд с повидлом .	60	3	5	28	172	5
	Чай с сахаром .	180			8	34	411
Итого за Завтрак			3	5	36	206	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый .	85			9	39	389
Итого за 2-ой завтрак					9	39	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой .	200	6	20	24	305	98
	Рагу овощное с белокоч капустой с соусом томатным .	150	3	6	14	123	360,01
	Котлеты с соусом сметанным. .	110	17	13	17	252	299
	Овощи натур огурцы свежие .	60	1		1	10	70,04
	Хлеб ржаной .	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный .	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов .	180			25	102	394
	соль .	3					
Итого за Обед			27	39	85	808	
Полдник							
	Запеканка из творога . .	100	18	12	56	406	251
	Соус сметанный .	30		2	2	22	372
	кисломолочный продукт .	180	5	5	7	91	386
	Фрукты свежие .	90			9	42	
Итого за Полдник			23	19	74	561	
Итого за день			53	63	204	1614	

Рацион: Сад (Лето) - 2024

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая с маслом, сахаром гречневая .	200	4	1	25	162	199,02
	Бутерброды с сыром .	60	6	9	19	185	3
	Кофейный напиток с молоком .	180	3	2	13	84	414
	Итого за Завтрак		13	12	57	431	
2-ой завтрак	Сок фруктовый .	85			9	39	389
	Итого за 2-ой завтрак				9	39	
Обед	Борщ с картофелем .	200	2	4	11	88	64
	Плов из птицы .	210					321
	овощи натур помидоры свежие .	60					509
	Хлеб ржаной .	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный .	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов .	180			25	102	394
	соль .	3					
	Итого за Обед		2	4	40	206	
Полдник	Булочка домашняя .	100					469
	Салат из моркови и яблок .	60	1	3	5	49	41
	Кисель из плодов или ягод свежих .	180			25	100	396
	Итого за Полдник		1	3	30	149	
Итого за день			16	19	136	825	

Рацион: Сад (Лето) - 2024

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями .	200	6	5	19	145	100
	Бутерброд с повидлом .	60	3	5	28	172	5
	Чай с лимоном .	180			9	35	412
Итого за Завтрак			9	10	56	352	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый .	85			9	39	389
	кондитерское изделие .	20	1	1	16	67	22,01
Итого за 2-ой завтрак			1	1	25	106	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками .	200	4	2	13	90	90
	Каша рассыпчатая с маслом пшеничная .	130	4	3	25	143	179
	Гуляш из отварного мяса .	160					293
	Овощи натур огурцы свежие .	60	1		1	10	70,04
	Хлеб ржаной .	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный .	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов .	180			25	102	394
	соль .	3					
Итого за Обед			9	5	68	361	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками. .	100					254
	Молоко сгущенное (порционно) .	15	1	1	8	149	
	кисломолочный продукт .	180	5	5	7	91	386
	Фрукты свежие .	90			9	42	
Итого за Полдник			6	6	24	282	
Итого за день			25	22	173	1101	

Рацион: Сад (Лето) - 2024

Неделя: 1

День: пятница

Пациент: Сид (1910) / 2024		Неделя: 1		день: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая с маслом и сахаром пшенная .	200	4	5	30	178	199
	Бутерброды с маслом .	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком .	180	4	3	16	107	416
Итого за Завтрак			10	16	61	421	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый .	85			9	39	389
	кондитерское изделие .	20	1	1	16	67	22,01
Итого за 2-ой завтрак			1	1	25	106	
Обед							
	Борщ вегетарианский .	200					65
	Макаронные изделия отварные с маслом .	130					335
	Суфле куриное - Соус молочный густой .	80					327
	Салат из белокочанной капусты .	60	1	3	5	52	21
	Хлеб ржаной .	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный .	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов .	180			25	102	394
	соль .	3					
Итого за Обед			1	3	34	170	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом .	90	5	2	50	239	437
	Фрукты свежие .	90			9	42	
	Чай с лимоном. .	200			10	39	412,01
Итого за Полдник			5	2	69	320	
Итого за день			17	22	189	1017	

Рацион: Сад (Лето) - 2024

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая с маслом и сахаром манная .	200	3	4	25	146	199
	Бутерброды с маслом .	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток с молоком .	180	3	2	13	84	414
	Итого за Завтрак		8	14	53	366	
2-ой завтрак	Сок фруктовый .	85			9	39	389
	Итого за 2-ой завтрак				9	39	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем .	200	1	4	7	68	73
	Картофель отварной. .	130					336
	Рыба припущенная- соус томатный .	110					259
	Салат из белокочанной капусты .	60	1	3	5	52	21
	Хлеб ржаной .	40			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов .	180			25	102	394
	соль .	3					
Итого за Обед			2	7	39	230	
Полдник	Омлет натуральный .	85	7	14	1	166	229
	Икра кабачковая. .	60	1			6	57
	Хлеб пшеничный .	30			2	8	0,1
	Чай с лимоном .	180			9	35	412
Итого за Полдник			8	14	12	215	
Итого за день			18	35	113	850	

Рацион: Сад (Лето) - 2024

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная жидкая с маслом и сахаром .	200	4	6	24	166	199,06
	Бутерброд с повидлом .	60	3	5	28	172	5
	Чай с сахаром .	180			8	34	411
	Итого за Завтрак		7	11	60	372	
2-ой завтрак	Сок фруктовый .	85			9	39	389
	Итого за 2-ой завтрак				9	39	
Обед	Суп картофельный с бобовыми .	200	4	4	3	108	87
	Рагу овощное с белокоч капустой с соусом томатным .	150	3	6	14	123	360,01
	Тефтели мясные - Соус сметанный с луком .	160	12	13	16	228	303
	Овощи натур огурцы свежие .	60	1		1	10	70,04
	Хлеб ржаной .	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный .	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов .	180			25	102	394
	соль .	3					
	Итого за Обед		20	23	63	587	
Полдник	Вареники ленивые .	110	15	13	16	244	244
	Соус сметанный .	20		1	1	15	372
	кисломолочный продукт .	180	5	5	7	91	386
	Фрукты свежие .	90			9	42	
Итого за Полдник			20	19	33	392	
Итого за день			47	53	165	1390	

Рацион: Сад (Лето) - 2024

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша жидкая с маслом и сахаром с крупой- рис .	200					
	Бутерброды с сыром .	60	6	9	19	185	3
	Какао с молоком .	180	4	3	16	107	416
Итого за Завтрак			10	12	35	292	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый .	85			9	39	389
Итого за 2-ой завтрак					9	39	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной .	200	1	4	10	82	63
	Жаркое по-домашнему .	200	24	6	22	241	292
	овощи натур помидоры свежие .	60					509
	Хлеб ржаной .	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный .	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов .	180			25	102	394
	соль .	3					
Итого за Обед			25	10	61	441	
Полдник							
	Булочка "Творожная" .	100	13	6	50	306	470
	Фрукты свежие .	90			9	42	
	Кисель из плодов или ягод свежих . .	180			25	100	396
Итого за Полдник			13	6	84	448	
Итого за день			48	28	189	1220	

Рацион: Сад (Лето) - 2024

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями .	200	6	5	19	145	100
	Бутерброд с повидлом .	60	3	5	28	172	5
	Чай с лимоном .	180			9	35	412
	Итого за Завтрак		9	10	56	352	
2-ой завтрак	Сок фруктовый .	85			9	39	389
	кондитерское изделие .	20	1	1	16	67	22,01
	Итого за 2-ой завтрак		1	1	25	106	
Обед	Суп картофельный с клецками .	200	2	3	10	70	91
	Каша рассыпчатая с маслом пшеничная .	130	4	3	25	143	179
	Котлеты или биточки рыбные запеченные с соусом томатным .	110					255
	Салат из белокочанной капусты .	60	1	3	5	52	21
	Хлеб ржаной .	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный .	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов .	180			25	102	394
	соль .	3					
	Итого за Обед		7	9	69	383	
Полдник	Пицца "Детская" с кукурузой .	100	16	13	28	296	448
	Какао с молоком .	180	4	3	16	107	416
	Фрукты свежие .	90			9	42	
	Итого за Полдник		20	16	53	445	
Итого за день			37	36	203	1286	

Рацион: Сад (Лето) - 2024

Неделя: 2

День: пятница

Рацион: Сад (лето) - 2024							
неделя: 2							
день: пятница							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая с маслом и сахаром пшенная .	200	4	5	30	178	199
	Бутерброды с маслом .	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток с молоком .	180	3	2	13	84	414
Итого за Завтрак			9	15	58	398	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый .	85			9	39	389
	кондитерское изделие .	20	1	1	16	67	22,01
Итого за 2-ой завтрак			1	1	25	106	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками .	200	4	2	13	90	90
	Капуста тушеная. .	150	3	6	14	119	143
	Котлеты рубленые из птицы ,соус сметанный с луком. .	110	17	4	15	163	322,01
	Овощи натур огурцы свежие .	60	1		1	10	70,04
	Хлеб ржаной .	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный .	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов .	180			25	102	394
	соль .	3					
Итого за Обед			25	12	72	500	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста - фарш картофельный с луком .	90	5	7	33	216	437
	Фрукты свежие .	90			9	42	
	Чай с сахаром .	180			8	34	411
Итого за Полдник			5	7	50	292	
Итого за день			40	35	205	1296	