

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Ярский детский сад №1 «Солнышко»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Ярский детский сад №1

Петухова С.Ф.



2025 г

Типовое меню

для детей МБДОУ Ярский детский сад №1 «Солнышко»

в возрасте 3-7 лет

весна-лето.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **весна-лето**Категория **Дети от 3 до 7 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	1-ая неделя/Понедельник			
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ
1	2	3	Б	Ж	У	7
	Завтрак					
И111	Каша вязкая молочная пшенная <i>шпрот</i>	205	4,72	6,03	26,86	184
И266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107
И5	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,1	66
	батон	30	2,4	0,9	16,65	68
Всего Завтрак		425	10,87	17,37	59,41	425
	Второй завтрак					
И248	Плоды и ягоды свежие (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	10	44
Всего Второй завтрак		100	0,4	0,4	10	44
	Обед					
И36	Салат из свеклы с курагой и изюмом	50	0,8	3,06	6,65	58
И60	Рассольник ленинградский	204	1,8	4,9	13,4	105
И200	Плов из птицы	180	18,4	16,88	30,59	348
И253	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,02	24,98	103
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	хлеб ржаной	30	2,07	0,33	13,92	56
Всего Обед		674	25,48	25,49	104,03	741
	Полдник					
И125	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264
Я100241	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177
И268	Сок фруктовый	200	1		20,2	84
Всего Полдник		460	16,77	14,38	82,48	525
Всего в			53,52	57,64	255,92	1735

Сезон: **весна-лето**Категория **Дети от 3 до 7 лет****1-ая неделя/Вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
И111	Каша жидкая манная	205	3,28	5,21	21,94	148
И261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	батон	30	2,4	0,9	16,65	68
И5	повидло	20	0,08	0	14	50
	Всего Завтрак	435	7,59	10,4	52,85	306
	Второй завтрак					
	Снежок	200	5,4	5	21,6	159
	Всего Второй завтрак	200	5,4	5	21,6	159
	Обед					
ТТК1	Салат "Солнышко"	50	2,34	5,98	3,11	76
И56	Щи из свежей капусты с картофелем	204	1,5	4,5	6,92	74
И216	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	120
И177	Гуляш из говядины	140	18,05	14,26	4,59	219
И253	Компот из кураги	180	0,3		23,29	94
	хлеб ржаной	30	2,07	0,33	13,92	56
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	Всего Обед	624	29,28	29,53	84,04	710
	Полдник					
И114	Запеканка рисовая с творогом	200	12,23	9,96	66,48	404
И261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	66
И10055	Печенье сахарное	20	1,47	1,93	14,87	83
	Всего Полдник	420	15,2	13,61	102,54	593
Всего в			57,47	58,54	261,03	1768

Сезон: **весна-лето**
 Категория **Дети от 3 до 7 лет**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
И11	Каша жидкая молочная рисовая	205	2,24	5,21	23,08	148
И264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
И5	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,1	66
	Батон	30	2,4	0,9	16,7	68
Всего Завтрак		425	7,57	15,77	54,24	373
	Второй завтрак					
И248	Плоды и ягоды свежие (бананы свежие)	100	1,5	0,5	21	95
Всего Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	95
	Обед					
И284	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33
П36	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,08	10,82	79
И181	Котлеты из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139
И208	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	5,33	33,49	210
П228	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	17
И251	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	86
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	хлеб ржаной	30	2,07	0,33	13,92	56
Всего Обед		720	24,24	21,31	104,12	691
	Полдник					
И131	Омлет натуральный с маслом	200	18,03	25,03	4,48	312
И284	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185
И261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего Полдник		430	21,63	31,62	42,34	537
	В					
Всего			54,94	69,2	221,7	1696

Сезон: **весна-лето**
 Категория **Дети от 3 до 7 лет**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
И111	Каша жидкая молочная пшеничная	205	5,62	5,86	34,44	210
И262	Чай с лимоном и сахаром	197	0,12	0,02	10,2	41
И6	Сыр порциями	12	2,78	3,55		43
	батон	30	2,4	0,9	16,7	68
Всего Завтрак		444	10,92	10,33	61,34	362
	Второй завтрак					
У138	Кефир	189	5	5,8	14,4	127
Всего Второй завтрак		189	5	5,8	14,4	127
	Обед					
И15	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,49	3,78	1,86	37
И52	Борщ с капустой и картофелем	204	1,58	4,72	10,32	90
И212	Макароны отварные	150	5,5	4,7	26,44	168
И163	Котлета рыбная (минтай)	70	6,83	3,81	24,8	100
И253	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,02	24,99	71
и228	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	17
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	хлеб ржаной	30	2,07	0,33	13,92	56
Всего Обед		744	19,04	14,95	118,39	610
	Полдник					
И143	Сырники из творога с молоком сгущенным	170	11,2	12,69	40,2	498
и263	Чай с молоком	180	2,67	2,3	14,3	89
И248	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	44
Всего Полдник		450	14,27	15,39	64,5	631
В	Всего		49,23	46,47	258,63	1730

Сезон: **весна-лето**Категория **Дети от 3 до 7 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	1-ая неделя/Пятница			
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ
1	2	3	Б	Ж	У	7
	Завтрак					
И106	Каша вязкая молочная гречневая	205	6,56	6,64	28,66	200
И266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107
И5	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,1	66
	батон	30	2,4	0,9	16,65	68
Всего Завтрак		425	12,71	17,98	61,21	375
	Второй завтрак					
И248	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88
Всего Второй завтрак		200	0,8	0,8	19,6	88
	Обед					
И8	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,22	48
И65	Суп картофельный с клецками	220	2,46	3,33	13,53	94
Яя10014	Рагу из курицы	200	17,85	8,62	17,66	220
И253	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	103
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	хлеб ржаной	30	2,07	0,33	13,92	56
Всего Обед		710	25,83	15,68	63,82	592
	Полдник					
И071/П58	Суп -пюре из картофеля	215	5,7	5,03	30,56	190
И268	Сок фруктовый	200	1		20,2	84
Яя10055	Пряники	30	2,58	3,94	12,44	107
Всего Полдник		445	9,28	8,97	63,2	381
Всего			48,62	43,43	207,83	1436

Сезон: **весна-лето**Категория **Дети от 3 до 7 лет**

:

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
И107	Каша "Дружба"	200	6,21	7,7	27,71	201
И263	Чай с молоком	180	2,67	2,3	14,3	89
И6	Сыр порциями	12	2,78	3,55		43
	батон	30	2,4	0,9	16,65	68
Всего Завтрак		422	14,06	14,45	58,66	401
	Второй завтрак					
И248	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
Всего Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44
	Обед					
И041	Салат Удмуртский	50	4,53	6,17	4,2	90
И64	Суп картофельный с макаронными	200	2,16	2,26	13,72	84
Яя10014	Тефтели из говядины с рисом	70	10,11	10,29	5,55	155
Яя10007	Капуста тушеная	130	3,11	4,2	12,69	101
И253	Компот из изюма	180	0,3		19,59	79
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	хлеб ржаной	30	2,07	0,33	13,92	56
Всего Обед		690	24,65	23,55	78,61	636
	Полдник					
И131	Омлет натуральный с маслом	200	18,03	25,03	4,48	312
И261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	пряники	30	2,58	3,94	12,44	107
Всего Полдник		410	20,67	28,99	26,91	459
Всего			59,78	67,39	173,98	1540

Сезон: **весна-лето**
 Категория **Дети от 3 до 7 лет**

2-ая неделя/Вторник						
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
И111	Каша жидкая манная	205	3,28	5,21	21,94	148
И264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
И5	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,1	66
	батон	30	2,4	0,9	16,7	68
Всего Завтрак		425	8,61	15,77	53,1	373
	Второй завтрак					
	Снежок	200	5,4	5	21,6	159
Всего Второй завтрак		200	5,4	5	21,6	159
	Обед					
ИЗ4	Салат из свеклы отварной	50	0,73	3,05	4,18	48
И042	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	1,85	6,19	12,34	112
И167	Тефтели рыбные (минтай)	100	10,15	5,18	11,59	134
И216	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	120
И253	Компот из кураги	180	0,3		23,29	94
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	хлеб ржаной	30	2,07	0,33	13,92	56
Всего Обед		720	20,12	19,21	97,53	635
	Полдник					
И275	Оладьи	160	11,14	9,98	67,88	406
И253	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
И248	Фрукты и ягоды свежие (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44
Всего Полдник		440	11,6	10,4	87,67	490
Всего в			45,73	50,38	259,9	1657

Сезон: **весна-лето**Категория **Дети от 3 до 7 лет****2-ая неделя/Среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
И106	Каша вязкая молочная гречневая	205	6,56	6,64	28,66	200
И262	Чай с лимоном и сахаром	190	0,12	0,02	10,2	41
	Батон	30	2,4	0,9	16,65	68
	повидло	10	0,04	0	6,5	25
Всего Завтрак		435	9,12	7,56	62,01	334
	Второй завтрак					
И248	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44
Всего Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44
	Обед					
И030	Салат их свежих помидоров	50	0,54	3,44	1,72	36
И52	Борщ с капустой и картофелем.	204	1,58	4,72	10,32	90
И210	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,8	182
И201	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,32	2,58	106
И253	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,02	24,98	103
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	хлеб ржаной	30	2,07	0,33	13,92	56
Всего Обед		694	17,18	22,78	99,81	644
	Полдник					
И125	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264
	печенье	20	1,47	1,93	14,87	83
И251	Компот из свежих плодов(яблоки)	180	0,14	0,14	21,49	86
Всего Полдник		400	12,78	12,35	68,14	433
В						
Всего в			39,48	43,09	239,76	1455

Сезон: **весна-лето**Категория **Дети от 3 до 7 лет****2-ая неделя/Четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
и106	Каша вязкая молочная ячневая	205	4,51	5,54	29,03	185
И266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
И5	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,1	66
	батон	30	2,4	0,9	16,7	68
Всего Завтрак в		425	10,66	16,88	61,65	426
	Второй завтрак					
У138	Кефир	189	5	5,8	14,4	127
Всего Второй завтрак в		189	5	5,8	14,4	127
	Обед					
И044	Салат Космос	50	2,93	7,32	2,87	90
И063	Пуштыешыд	200	4,6	3,2	9,8	86
И176	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,7	227
И253	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	103
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	хлеб ржаной	30	2,07	0,33	13,92	56
Всего Обед в		690	19,87	16,47	80,76	633
	Полдник					
И114	Запеканка рисовая с творогом	200	12,23	9,96	66,48	404
И261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
Яя10056	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	66
Всего Полдник в		400	13,73	11,68	87,67	510
Всего в			49,26	50,83	244,48	1696

Сезон: **весна-лето**
 Категория **Дети от 3 до 7 лет**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
И68	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	5,2	18,84	145
И2681	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
И68	Сыр порциями	12	2,78	3,6		43
	Батон	30	2,4	0,9	16,65	68
Всего Завтрак		422	11,04	9,72	45,48	296
	Второй завтрак					
И268	Сок фруктовый	200	1		20,2	84
Всего Второй завтрак		200	1		20,2	84
	Обед					
И028	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33
И56	Щи из свежей капусты с картофелем	204	1,5	4,5	6,92	74
И202	Котлеты рубленые из птицы	70	11	11,26	11,63	190
И212	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,7	26,44	168
П228	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	17
И251	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	86
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	хлеб ржаной	30	2,07	0,33	13,92	56
Всего Обед		744	23,12	25,34	97,64	695
	Полдник					
И087	Рагу из овощей	200	2,97	5,39	13,55	116
И285	Гребешок из дрожжевого теста	40	3,67	5,65	20,12	146
И261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего Полдник		420	6,7	11,06	43,66	302
Всего в			41,86	46,12	206,98	1377
Минимальные нормативные значения			54	60	261	1 800
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности						