



**Перспективное меню
для детей дошкольного возраста (сад)
с 10,5 часов пребывания
в МБДОУ «Детский сад №26 «Парус» г.Феодосии Респуб
на летний период**

**Июль-август
2025 г**

НЕДЕЛЯ 1						
ДЕНЬ 1						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Итого за Завтрак	425	16.02	18.20	56.38	
Завтрак	Каша молочная сборная	180	14.17	13.88	40.81	
	Бутерброд с маслом	25	1.73	4.29	8.54	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.00	
	Итого за Обед	690	19.33	23.19	102.32	
Обед	Свекольник	200	1.75	6.93	13.46	
	Макароны отварные с маслом	100	3.92	2.93	19.52	
	Печень по - строгановски	60	10,5	6,4	22,57	
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	
	Компот из фруктов	180	0.40	0.02	20.60	
	Итого за Полдник	300	23.66	19.28	41.64	
Полдник	Пудинг творожный запеченный, с повидлом	120	17.08	12.79	20.39	
	Какао с молоком	180	6.58	6.49	21.25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2950	59.91	60.85	218.34	

ДЕНЬ 2					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
	Итого за Завтрак	405	11.64	15.05	47.39
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	9.79	10.73	31.82
	Бутерброд с сыром	40	4,05	6,14	14,18
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36
	Итого за Завтрак 2	80	0.21	0.14	9.18
Завтрак 2	Фрукты	80	0.21	0.14	9.18
	Итого за Обед	700	51.81	33.13	94.33
Обед	Суп картофельный	200	3.03	5.64	16.66
	Картофель отварной со сл. маслом	140	3.03	4.23	24.49
	Биточки куриные	80	40.88	21.52	11.92
	Салат витаминный	40	0.32	0.04	1.12
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Кисель из сока	180	0.30	0.05	18.89
	Итого за Полдник	365	18.88	27.91	39.09
Полдник	Омлет натуральный	105	11.77	19.42	3.42
	Кабачковая икра из свежих овощей	60	0.74	3.18	4.90
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2922	82.54	76.23	189.99

ДЕНЬ 3					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
	Итого за Завтрак	405	14.75	18.67	70.01
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	12.90	14.35	54.44
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1.95	3,12	20,56
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.00
	Итого за Обед	650	22.47	23.26	74.57
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.63	5.27	16.50
	Рагу овощное с мясом с томатом	160	15.51	16.29	18.41
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из свежих яблок	180	0.08	0.05	18.41
	Итого за Полдник	320	11.36	11.24	75.25
Полдник	Плов сладкий с изюмом	120	3.08	4.09	45.50
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50
	Ряженка	180	6.58	6.49	21.25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3000	49.48	53.35	237.83

ДЕНЬ 3					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
	Итого за Завтрак	405	14.75	18.67	70.01
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	12.90	14.35	54.44
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1.95	3,12	20,56
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.00
	Итого за Обед	650	22.47	23.26	74.57
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.63	5.27	16.50
	Рагу овощное с мясом с томатом	160	15.51	16.29	18.41
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из свежих яблок	180	0.08	0.05	18.41
	Итого за Полдник	320	11.36	11.24	75.25
Полдник	Плов сладкий с изюмом	120	3.08	4.09	45.50
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50
	Ряженка	180	6.58	6.49	21.25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3000	49.48	53.35	237.83

ДЕНЬ 4					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
	Итого за Завтрак	385	14.40	17.72	62.66
Завтрак	Каша молочная манная	180	8.00	8.78	31.85
	Бутерброд с маслом	25	1.73	4.29	8.54
	Кофейный напиток с молоком	180	4.67	4.65	22.27
	Итого за Завтрак 2	70	0.18	0.12	8.03
Завтрак 2	Яблоки свежие	90	0.18	0.12	8.03
	Итого за Обед	640	26.84	17.08	91.11
Обед	Суп картофельный с фрикадельками из курицы	200	7.45	6.64	15.06
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.62	4.15	43.57
	Рыба тушеная с овощами в томате	80	9.05	10.38	2.63
	Огурец свежий порционный	40	0.32	0.04	1.12
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Кисель из сухофруктов	200	0.48	0.02	28.98
	Итого за Полдник	355	24.07	21.48	83.40
Полдник	Вареники ленивые	120	19.82	16.06	35.45
	Печенье	55	4.13	5.39	40.92
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2680	65.49	56.40	245.20

ДЕНЬ 5					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
	Итого за Завтрак	405	8.15	12.55	35.67
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	6.30	8.23	20.10
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,88	14,56
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.00
	Итого за Обед	748	37.04	35.29	100.45
Обед	Суп овощной	200	2.09	6.23	12.57
	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	160	29.70	28.96	49.88
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из свежих яблок	200	0.08	0.05	18.41
	Итого за Полдник	290	12.94	11.83	86.36
Полдник	Пирожок с повидлом печеный	80	6.36	5.34	65.11
	Молоко	180	4.48	7.52	4.00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2998	59.03	59.85	240.48

НЕДЕЛЯ 2					
ДЕНЬ 6					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
	Итого за Завтрак	420	11.78	15.68	36.63
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.56	7.38	18.89
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03
	Итого за Завтрак 2	200	1.00	0.20	20.00
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.00
	Итого за Обед	575	15.10	14.04	67.43
Обед	Борщ вегетарианский	200	2.08	7.08	13.72
	Тефтели рыбные	160	8.37	5.22	12.93
	Огурец свежий порционный	40	0.32	0.04	1.12
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из свежих яблок	200	0.08	0.05	18.41
	Итого за Полдник	310	23.88	20.76	58.37
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	130	17.30	14.27	37.12
	Кофейный напиток с молоком	180	4.67	4.65	22.27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2860	51.76	50.68	182.43

ДЕНЬ 7					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
	Итого за Завтрак	470	14.89	19.55	52.59
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	10.67	11.25	34.85
	Бутерброд с сыром	40	4.10	8.27	10.71
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03
	Итого за Завтрак 2	70	0.18	0.12	8.03
Завтрак 2	Фрукты	70	0.18	0.12	8.03
	Итого за Обед	660	48.99	25.43	90.30
Обед	Суп гороховый с гренками	200	8.38	4.66	29.44
	Плов из курицы	160	14.17	18.20	30.00
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Кисель из сока	180	0.30	0.05	18.89
	Итого за Полдник	309	13.33	14.12	36.01
Полдник	Яйцо отварное	49	6.22	5.63	0.34
	Кабачковая икра из свежих овощей	60	0.74	3.18	4.90
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50
	Какао с молоком	180	6.58	6.49	21.25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2883	77.39	59.22	186.93

ДЕНЬ 8					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
	Итого за Завтрак	420	14.35	18.27	44.36
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	10.13	9.97	26.62
	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,51	3,93	28,88
	Чай с сахаром	180	0.06	0,02	9,99
	Итого за Завтрак 2	70	0.18	0.12	8.03
Завтрак 2	Яблоки свежие	70	0.18	0.12	8.03
	Итого за Обед	640	25.96	31.41	78.34
Обед	Суп рыбный	200	5.47	4.06	14.79
	Перец фаршированный мясом и рисом в том соусе	160	15.13	20.61	16.32
	Огурец свежий порционный	40	0.32	0.04	1.12
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из свежих яблок	200	0.08	0.05	18.41
	Итого за Полдник	350	14.31	15.51	58.44
Полдник	Рагу овощное на молоке	150	6.03	8.36	28.69
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50
	Какао с молоком	180	6.58	6.49	21.25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2920	54.80	65.31	189.17

ДЕНЬ 9					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
	Итого за Завтрак	400	14.53	19.39	62.74
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	180	10.31	11.09	45.00
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62
	Чай с сахаром	180	0.06	0,02	9,99
	Итого за Завтрак 2	200	1.00	0.20	20.00
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.00
	Итого за Обед	690	20.91	26.17	83.35
Обед	Щи зеленые со сметаной	200	2.75	4.57	10.10
	Жаркое по- домашнему	160	35.80	19.01	19.91
	Салат из помидоров и огурцов	60	0.71	5.07	5.38
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60
	Итого за Полдник	320	24.89	21.37	58.10
Полдник	Запеканка творожно-манная со сметаной	110	17.84	13.08	25.84
	Соус молочный сладкий	50	2.38	3.64	9.99
	Кофейный напиток с молоком	180	4.67	4.65	22.27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2985	61.33	67.13	224.19

ДЕНЬ 10					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
	Итого за Завтрак	425	19.31	24.10	71.42
Завтрак	Каша молочная овсяная с изюмом	180	15.09	15.80	53.68
	Бутерброд с сыром	40	4.10	8.27	10.71
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03
	Итого за Завтрак 2	70	0.18	0.12	8.03
Завтрак 2	Яблоки свежие	70	0.18	0.12	8.03
	Итого за Обед	680	24.00	18.39	77.83
Обед	Суп с гречкой	200	2.79	4.99	18.00
	Бигус с курицей	160	16.53	11.69	8.07
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из свежих фруктов	200	0.08	0.05	18.41
	Итого за Полдник	220	17.36	17.93	72.20
Полдник	Булочка домашняя сладкая	80	8.24	8.81	57.16
	Молоко кипяченое	160	9.12	9.12	15.04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2620	60.85	60.54	229.48