



СОГЛАСОВАНО
Заведующая МБОУ "Детский сад № 43"
Ж.А. Вейхер

УТВЕРЖДАЮ:
Ген. директор АО "Торговый ряд г. Славгорода"
З.Н.Ковшира
2025г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации горячего питания в
дошкольных образовательных учреждениях
г.Славгорода

2025 год

с 1 до 3 лет

№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Первый день - понедельник

Завтрак

1	Каша молочная из манной крупы с маслом	150	4,66	5,60	18,82	144,00		277
2	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,37	5,66	7,42	101,91		104
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,98	35,84		263;264
	Итого за завтрак:	330	8,03	11,26	36,22	281,75		

Второй завтрак

1	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,20	66,00		
---	---------------	-----	------	------	-------	-------	--	--

Обед

1	Суп гороховый с гречками	150	5,59	0,48	18,91	111,57		35;185
2	Котлета мясная	50	7,78	5,78	9,42	114,34		608
3	Макаронные изделия отварные	100	3,48	6,43	21,85	157,84		204
4	Соус овощной	10	0,14	0,39	1,03	6,20		228
5	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,14	0,70	13,34	68,54		1;87
6	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,00	17,85	67,50		241
7	Кислота аскорбиновая						50мг	
	Итого за обед:	490	19,49	13,78	82,40	525,99		

Полдник

1	Пирожок с повидлом	50	3,26	4,36	32,64	180,61		458
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,98	35,84		263;264
	Итого за полдник:	200	3,26	4,36	42,62	216,45		

ИТОГО за первый день

Второй день - вторник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75		96
2	Бутерброд с маслом	20/5	1,64	3,11	10,44	60,29		107
3	Какао с молоком	150	1,08	1,30	10,83	75,00		248
	Итого за завтрак:	325	7,98	10,48	42,56	295,04		

Второй завтрак

1	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,20	66,00		
---	---------------	-----	------	------	-------	-------	--	--

Обед

1	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,41	4,04	5,09	69,37		156
2	Жаркое по-домашнему	150	15,17	10,00	11,71	247,54		379
3	Салат Витаминный	30	0,45	1,35	3,25	26,50		15
4	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00		241
5	Кислота аскорбиновая						50мг	
6	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,14	0,70	13,34	68,54		1;87
	Итого за обед:	540	19,60	16,09	54,81	492,95		

Полдник

1	Кондитерское изделие	50	2,6	2,15	37,85	182,25		
---	----------------------	----	-----	------	-------	--------	--	--

Ряженка	100	3	1	4,2	40,00		435
Итого за полдник:	150	5,6	3,15	42,05	222,25		
ИТОГО за второй день	1115	33,48	29,72	156,62	1076,24		
Третий день - среда							
Завтрак							
1 Каша молочная "Дружба" с маслом	150	4,66	5,79	20,78	150,75		84
2 Бутерброд с маслом	20/5	1,64	3,11	10,44	60,29		107
3 Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,26	14,00	92,00		253
Итого за завтрак:	355	7,56	10,16	45,22	303,04		
Второй завтрак							
1 Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,20	66,00		293
Обед							
1 Свекольник со сметаной	150	1,22	3,00	8,46	65,85		58
2 Ленивые голубцы	150	12,55	9,53	8,98	170,63		151
3 Кисель	180	0,36	0,02	22,72	92,45		376
4 Кислота аскорбиновая						50мг	
5 Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,14	0,70	13,34	68,54		1;87
Итого за обед:	510	16,27	13,25	53,50	397,47		
Полдник							
1 Творожная запеканка со сгущенным молоком	70/10	7,88	7,08	19,16	211,24		117
2 Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,98	35,84		263;264
Итого за полдник:	360	7,88	7,08	29,14	247,08		
ИТОГО за третий день	1325	32,01	30,49	145,06	1013,59		
Четвертый день - четверг							
Завтрак							
1 Каша гречневая молочная	150	4,53	4,94	21,98	153,20		681
2 Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,37	5,66	7,42	101,91		104
3 Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,98	35,84		263;264
Итого за завтрак:	360	7,90	10,60	39,38	290,95		
Второй завтрак							
1 Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,20	66,00		293
Обед							
1 Суп картофельный с вермишелью на мясном	150	1,61	1,7	10,29	62,85		142
2 Гуляш из мяса свинины	50	8,84	7,13	2,27	108,28		277
3 Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8		424
4 Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,14	0,70	13,34	68,54		1;87
5 Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00		241
6 Кислота аскорбиновая						50мг	
Итого за обед:	510	15,45	13,11	71,78	460,47		
Полдник							
1 Плюшка с сахаром	50	4,91	5,37	31,62	194,73		
2 Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,98	35,84		263;264
Итого за полдник:	200	4,91	5,37	41,6	230,57		
ИТОГО за четвертый день	1170	28,56	29,08	169,96	1047,99		
Пятый день - пятница							
Завтрак							
1 Каша молочная с овсяными хлопьями "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,40	140,25		93
2 Бутерброд с маслом	20/5	1,64	3,11	10,44	60,29		107
3 Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,26	14,00	92,00		253
Итого за завтрак:	355	7,66	10,75	40,84	292,54		
Второй завтрак							
1 Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	47,00		368
Обед							
1 Суп рисовый со сметаной	150	3,98	3,11	9,26	81,00		83;121
2 Рыба, тушеная под овощами	50	6,25	7,69	1,63	100,69		106;144
3 Картофельное пюре	100	2,75	3,53	13,48	101,67		321

	Салат Витаминный	30	0,45	1,35	3,25	26,50		15
5	Кисель	180	0,36	0,02	22,72	92,45		376
6	Кислота аскорбиновая						50мг	
7	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,14	0,70	13,34	68,54		1;87
	Итого за обед:	550	15,93	16,40	63,68	470,85		
Полдник								
1	Кондитерское изделие	50	2,6	2,15	37,85	182,25		
2	Молоко	100	3,91	2,67	6,49	65,95		434
	Итого за полдник:	150	6,51	4,82	44,34	248,200		
	ИТОГО за пятый день	1155	30,50	31,97	158,66	1058,59		
Шестой день - понедельник								
Завтрак								
1	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,60	19,56	144,00		173
2	Бутерброд с повидлом	20/5	1,54	0,16	13,16	61,00		2
3	Какао с молоком	180	1,20	1,30	13,00	90,00		248
	Итого за завтрак:	355	6,90	7,06	45,72	295,00		
Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,20	66,00		
Обед								
1	Суп гречневый со сметаной	150	6,65	6,10	10,64	70,82		80
2	Котлета мясная	50	7,78	5,78	7,85	114,38		608
3	Макаронные изделия отварные	100	3,47	6,44	21,85	157,84		204
4	Соус овощной	10	0,14	0,39	1,03	6,20		228
5	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00		241
6	Кислота аскорбиновая						50мг	
7	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,14	0,70	13,34	68,54		1;87
	Итого за обед:	520	20,61	19,41	76,13	498,78		
Полдник								
1	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,00		469
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,98	35,84		263;264
	Итого за полдник:	200	3,64	6,26	36,94	214,84		
	ИТОГО за шестой день	1175	31,45	32,73	175,99	1074,62		
Седьмой день - вторник								
Завтрак								
1	Каша молочная кукурузная	150	4,67	4,86	20,94	146,00		168
2	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,37	5,66	7,42	101,91		104
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,98	35,84		263;264
	Итого за завтрак:	360	8,04	10,52	38,34	283,75		
Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,20	66,00		
Обед								
1	Борщ со сметаной	150	2,95	2,29	12,43	82,14		56
2	Котлета рыбная	50	8,64	4	6,82	101,29		18
3	Соус овощной	10	0,14	0,39	1,03	6,20		228
4	Горошница	100	9,09	4,68	22,6	162,69		427;428
5	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00		241
6	Кислота аскорбиновая						50мг	
7	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,14	0,70	13,34	68,54		1;87
	Итого за обед:	520	23,39	12,06	77,64	501,86		
Полдник								
1	Пирожок с повидлом	50	3,26	4,36	32,64	180,61		
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,98	35,84		263;264
	Итого за полдник:	200	3,26	4,36	42,62	216,45		
	ИТОГО за седьмой день	1180	35	26,94	175,80	1068,06		
Восьмой день - среда								
Завтрак								
1	Суп молочный вермишелевый	150	4,70	4,86	13,79	118,50		43
2	Бутерброд с маслом	20/5	1,64	3,11	10,44	60,29		107
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,98	35,84		263;264
	Итого за завтрак:	355	6,34	7,97	34,21	214,63		

Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,20	66,00		
Обед								
1	Суп овощной со сметаной	150	1,31	3,75	6,4	73,07		
2	Суфле из печени	50	8,81	4,54	6,34	102,14		34
3	Соус овощной	10	0,14	0,39	1,03	6,20		228
4	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8		424
5	Кисель	180	0,36	0,02	22,72	92,45		376
6	Кислота аскорбиновая						50мг	
7	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,14	0,70	13,34	68,54		1,87
	Итого за обед:	550	15,19	12,98	74,29	482,20		
Полдник								
1	Кондитерское изделие	50	2,6	2,15	37,85	182,25		
2	Ряженка	100	3	1	4,2	40,00		435
	Итого за полдник:	150	5,6	3,15	42,05	222,25		
	ИТОГО за восьмой день	1155	27,43	24,10	167,75	985,08		
Девятый день - четверг								
Завтрак								
1	Макароны отварные с тертым сыром	150	13,88	10,01	22,71	218,00		206
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,98	35,84		263;264
	Итого за завтрак:	330	13,88	10,01	32,69	253,84		
Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,20	66,00		
Обед								
1	Суп с клецками на курином бульоне	150	1,83	2,67	8,49	70,88		167;187
2	Плов с птицей	135	13,05	10,93	22,94	242,32		304
3	Салат Витаминный	30	0,45	1,35	3,25	26,50		15
4	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00		241
5	Кислота аскорбиновая						50мг	
6	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,14	0,70	13,34	68,54		1,87
	Итого за обед:	525	17,90	15,65	69,44	489,24		
Полдник								
1	Ватрушка с творогом	50	1,70	8,10	34,00	134,00		249
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,98	35,84		263;264
	Итого за полдник:	230	1,70	8,10	43,98	169,84		
	ИТОГО за девятый день	1185	33,78	33,76	163,31	978,92		
Десятый день - пятница								
Завтрак								
1	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75		96
2	Бутерброд с маслом	20/5	1,64	3,11	10,44	60,29		107
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,98	35,84		263;264
	Итого за завтрак:	350	6,90	9,18	41,71	255,88		
Второй завтрак								
1	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	47,00		368
Обед								
1	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,00		87
2	Тефтеля мясо-крупяная в томатном соусе	60	5,39	5,69	4,39	90,3		174
3	Каша гречневая	100	3,6	5,12	17,52	224,42		186
4	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00		241
5	Кислота аскорбиновая						50мг	
6	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,14	0,70	13,34	68,54		1,87
	Итого за обед:	540	16,72	16,55	65,27	564,26		
Полдник								
1	Кондитерское изделие	50	2,6	2,15	37,85	182,25		
2	Чай с сахаром и молоком	150	1,20	1,44	12,30	64,50		945
	Итого за полдник:	200	3,8	3,59	50,150	246,75		
	ИТОГО за десятый день	1190	27,82	29,32	166,93	1113,89		