

Председатель совета родителей СП «детский сад № 70»

Булькина

Н.С. Булькина

Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ №23

А.М. Мерс



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
С 12 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ
СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ
ГБОУ ООШ №23**

Сезон: лето-осень

2025г.

Прием пищи. Наименование блюда 1 день	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:													
Каша рисовая на сгущенном молоке	185	205	3,47	4,08	7,14	8,4	41,7	49,05	146,2	234,61	0	0	62
Чай с сахаром	150	200	0,01	0,1	0	0	3,6	7,4	26,6	53,2	0	0	15
Бутерброд с маслом	21	25	1,6	3,01	4,35	5,35	10,33	20,63	85,9	138,3	0	0	131
Итого за завтрак			5,08	7,19	11,49	13,75	55,63	77,08	258,7	426,11	0	0	
Второй завтрак:													
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	75
итого за второй завтрак			0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	
Обед:													
Щи с рыбными консервами	200	250	10,4	21,7	5,3	10,34	6,8	12,1	96,8	194,5	0,0006	0,0008	58
Салат витаминный	45	60	1,9	2,5	4,3	5,7	8,12	1,83	66,25	88,33	0,041	0,053	22
Макаронные изделия отварные	105	155	2,57	3,66	1,97	2,81	12,31	17,58	49,77	71,1	0	0	101
куриная палочка с крупой полуфабрикат	53	53	10	10	9	9	18,7	18,7	180	180	0	0	193
компот из сухофруктов	150	200	0,45	0,9	2,02	4,52	7,5	15,4	72,5	145	0,0011	0,0012	66
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
Итого за обед			29,67	46,01	23,25	33,57	77,94	106,46	564,18	830,03	0,012	0,021	
Уплотненный полдник:													
творожный пудинг с повидлом	110/20	130/30	13,2	14,67	9,85	10,54	20,1	22,1	214	237	0,022	0,026	198
Какао на молоке	150	200	2,1	4,23	2,02	3,93	10,04	19,86	64,5	96,81	0,001	0,002	6
итого за уплотненный полдник			15,3	18,9	11,87	14,47	30,14	41,96	278,5	333,81	0,033	0,038	
Всего за день:			48	54	45	61,4	186	201	1170	1663	0,07	0,08	

Прием пищи. Наименование блюда 2 день	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:													
Каша молочная ассорти	185	205	3,7	7,8	4,4	9,1	32,4	54,2	136,7	228,3	0	0	173
Кофейный напиток с молоком	150	200	1,14	2,29	1,2	2,52	5,15	10,3	36,3	72,67	0	0	71
Батон с сыром	18\10	20\12	9,2	18,45	11,8	23,65	10,03	20,6	62,1	124,3	0,018	0,022	35
итого за завтрак			14,04	28,54	17,4	35,27	47,58	85,1	235,1	425,27	0,018	0,022	
Второй завтрак:													
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	75
итого за второй завтрак			0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	
Обед:													
Суп гороховый на мясном бульоне	200	250	1,03	2,05	2,87	5,74	3,2	6,45	196,7	218,3	0	0	7
Огурец свежий порционно	35	45	0,4	0,8	0	0	1,5	3	7	15	0,011	0,014	91
Бефстроганов из отварного мяса	70	100	5,14	7,34	6,72	9,6	6,65	10,23	103	129	0,001	0,014	161
Гречка отварная	100	110	2,3	4,6	2,4	4,8	18,2	26,3	162,3	180,34	0,0032	0,004	50
компот из свежих яблок	150	200	0,1	0,2			6,6	13,3	67,5	85,4	0,0016	0,0018	48
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед			13,32	22,24	12,65	21,34	60,66	100,13	635,36	779,14	0,04	0,05	
Уплотненный полдник:													
Пирожок с печенью и рисом	100	115	9,6	10,9	9,9	11,24	30,2	34,4	243	277	0	0	195
Чай с сахаром	150	200	0,01	0,1	0	0	3,6	7,4	26,6	53,2	0	0	15
итого за уплотненный полдник			9,61	11	9,9	11,24	33,8	41,8	269,6	330,2	0	0	
Всего за день:			52,1	63,2	48	61	202	255	1273	1705	0,08	0,1	

Прием пищи. Наименование блюда 3 день	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:													
Каша молочная геркулесовая	180	200	2,87	3,24	2,7	3,7	13,7	14,6	89,3	173	0,00001	0,00001	5
Какао на молоке	150	200	2,1	4,23	2,02	3,93	10,04	19,86	64,5	96,81	0,001	0,002	6
Бутерброд с маслом	21	25	1,6	3,01	4,35	5,35	10,33	20,63	85,9	138,3	0	0	131
итого за завтрак			6,57	10,48	9,07	12,98	34,07	55,09	239,7	408,11	0,00101	0,002	
Второй завтрак:													
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	75
итого за второй завтрак			0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	
Обед:													
Свекольник со сметаной с мясом	200	250	1,5	2,49	4,58	9,6	6,3	9,9	107	214	0	0	13
Помидор свежий порционно	40	50	0,3	0,6	0	0	2,1	4,2	30,6	34	0,005	0,006	132
Котлета особая полуфабрикат	50	50	21	21	8,5	8,5	3,5		175	175	0	0	198
Пюре картофельное	130	150	2,1	3,05	2,68	5,24	9,1	18,06	72,2	142	0	0	144
Компот из кураги	150	200	0,45	0,9	2,02	4,4	8,2	16,4	78,2	157	0,0015	0,0018	47
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед			29,7	35,29	18,44	28,94	53,71	89,41	561,86	873,1	0,0065	0,0078	
Уплотненный полдник:													
омлет натуральный	65	85	6,62	8,82	12,19	16,98	1,27	1,69	146,54	195,38	0,001	0,004	46

печенье	12	12	7,4	7,7	9,4	9,4	73,1	73,1	107	107	0	0	171
Чай с сахаром	150	200	0,01	0,1	0	0	3,6	7,4	26,6	53,2	0	0	15
итого за уплотненный полдник			14,03	16,62	21,59	26,38	77,97	82,19	280,14	355,58	0,001	0,004	
Всего за день:			45,3	54,8	48,2	63,7	208	268	1248	1704	0,06	0,07	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
4 день	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:													
Каша ячневая молочная	185	205	3,17	3,52	3,42	3,8	16,56	18,4	115,9	128,8	0	0	16
Кофейный напиток с молоком	150	200	1,14	2,29	1,2	2,52	5,15	10,3	36,3	72,67	0	0	71
Батон с сыром	18\10	20\12	9,2	18,45	11,8	23,65	10,03	20,6	62,1	124,3	0,018	0,022	35
итого за завтрак			13,51	24,26	16,42	29,97	31,74	49,3	214,3	325,77	0,018	0,022	
Второй завтрак:													
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	75
итого за второй завтрак			0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	
Обед:													
Суп домашн на к/б с яйцом	200	250	16,5	24,7	4,01	5,02	19,84	24,8	219,6	274,5	0	0	202
Огурец свежий порционно	35	45	0,4	0,8	0	0	1,5	3	7	15	0,011	0,014	91
плов из птицы	160	210	12,7	16,51	11,7	15,21	41,9	54,47	299	388,7	0,0013	0,0018	189
компот из свежих яблок	150	200	0,1	0,2			6,6	13,3	67,5	85,4	0,0016	0,0018	48
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед			34,05	49,46	16,37	21,43	94,35	136,42	691,96	914,7	0,0139	0,0176	
Уплотненный полдник:													
Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	2,72	3,02	2,52	2,8	8,21	9,12	66,42	73,8	0	0	147
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31

Чай с сахаром	150	200	0,01	0,1	0	0	3,6	7,4	26,6	53,2	0	0	15
итого за уплотненный полдник			5,1	7,07	2,82	3,4	26,3	40,67	139,88	191,1	0	0	
Всего за день:			51	68	54	64	187	249	1384	1547	0,06	0,07	

Прием пищи. Наименование блюда 5 день	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:													
Каша молочная пшенная	180	200	2,2	4,3	1,95	3,2	5,01	9,5	90,6	181,4	0	0	38
Какао на молоке	150	200	2,1	4,23	2,02	3,93	10,04	19,86	64,5	96,81	0,001	0,002	6
Бутерброд с маслом	21	25	1,6	3,01	4,35	5,35	10,33	20,63	85,9	138,3	0	0	131
итого за завтрак			5,9	11,54	8,32	12,48	25,38	49,99	241	416,51	0,001	0,002	
Второй завтрак:													
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	75
итого за второй завтрак			0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	
Обед:													
Рассольник со сметаной с мясом	200	250	4,47	8,94	4,6	9,23	8,48	16,97	104,7	209,4	0	0	34
Помидор свежий порционно	40	50	0,3	0,6	0	0	2,1	4,2	30,6	34	0,005	0,006	132
Капуста тушеная с мясом	150	180	43,1	51,7	23,4	28,1	21,3	25,6	184,6	221,5	0	0	165
компот из сухофруктов	150	200	0,45	0,9	2,02	4,52	7,5	15,4	72,5	145	0,0011	0,0012	66
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед			52,67	69,39	30,68	43,05	63,89	103,02	491,26	761	0,0061	0,0072	
Уплотненный полдник:													
Пирожок с картошкой	100	110	5,85	6,5	3,6	4	32,3	35,9	187,2	208	0	0	151
Чай с сахаром	150	200	0,01	0,1	0	0	3,6	7,4	26,6	53,2	0	0	15

Запеканка творожная с повидлом	110	130	13,2	14,67	9,85	10,54	20,1	22,1	214	237	0,0001	0,00012	105
Какао на молоке	150	200	2,1	4,23	2,02	3,93	10,04	19,86	64,5	96,81	0,001	0,002	6
итого за уплотненный полдник			15,3	18,9	11,87	14,47	30,14	41,96	278,5	333,81	0,001	0,002	

Прием пищи. Наименование блюда 7 день	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:													
Каша молочная пшенная	180	200	2,2	4,3	1,95	3,2	5,01	9,5	90,6	181,4	0	0	38
Кофейный напиток с молоком	150	200	1,14	2,29	1,2	2,52	5,15	10,3	36,3	72,67	0	0	71
Батон с сыром	18\10	20\12	9,2	18,45	11,8	23,65	10,03	20,6	62,1	124,3	0,018	0,022	35
итого за завтрак			12,54	25,04	14,95	29,37	20,19	40,4	189	378,37	0,018	0,022	
Второй завтрак:													
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	75
итого за второй завтрак			0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	
обед:													
Щи с мясом со сметаной	200	250	1,3	2,72	5,3	10,6	14,4	28,8	96,4	193,3	0,014	0,02	18
Помидор свежий порционно	40	50	0,3	0,6	0	0	2,1	4,2	30,6	34	0,005	0,006	132
Макаронные изделия отварные	105	155	2,57	3,66	1,97	2,81	12,31	17,58	49,77	71,1	0	0	101
Гуляш мясной	70	80	3,07	6,14	3,8	7,6	6,2	12,47	92	114	0,035	0,053	49
компот из свежих яблок	150	200	0,1	0,2			6,6	13,3	67,5	85,4	0,0016	0,0018	48
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед:			11,69	20,57	11,73	22,21	66,12	117,2	435,13	648,9	0,0556	0,0808	

Гречневый кулеш	180	200	4,1	4,7	4,23	4,63	17,3	18,2	102,3	115,2	0	0	27
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
чай с сахаром	150	200	0,01	0,1	0	0	3,6	7,4	26,6	53,2	0	0	15
итого за уплотненный полдник			6,48	8,75	4,53	5,23	35,39	49,75	175,76	232,5	0	0	
Всего за день			48,2	61,1	46	54	194	257	1369	1701	0,06	0,08	

Прием пищи. Наименование блюда 9 день	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	

Завтрак:													
Каша ячневая молочная	185	205	3,17	3,52	3,42	3,8	16,56	18,4	115,9	128,8	0	0	16
Кофейный напиток с молоком	150	200	1,14	2,29	1,2	2,52	5,15	10,3	36,3	72,67	0	0	71
Батон с сыром	18\10	20\12	9,2	18,45	11,8	23,65	10,03	20,6	62,1	124,3	0,018	0,022	35
итого за завтрак			13,51	24,26	16,42	29,97	31,74	49,3	214,3	325,77	0,018	0,022	
Второй завтрак:													
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	75
итого за второй завтрак													
обед													
Борщ со сметаной с мясом	200	250	8,1	16,3	8,3	16,7	12,7	25,43	115	234	0	0	74
Помидор свежий порционно	40	50	0,3	0,6	0	0	2,1	4,2	30,6	34	0,005	0,006	132
Гороховое пюре	120	150	1,3	2,6	0,45	0,9	4,3	8,7	74	148	0	0	44
куриная палочка с крупой полуфабрикат	53	53	10	10	9	9	18,7	18,7	180	180	0	0	193
компот из свежих яблок	150	200	0,1	0,2			6,6	13,3	67,5	85,4	0,0016	0,0018	48
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед			24,15	36,95	18,41	27,8	68,91	111,18	565,96	832,5	0,0066	0,0078	

Уплотненный полдник													
Рыбные ежики в томатном соусе	70	85	12,3	14,5	5,17	6,08	11,95	14,05	130,3	153,3	0,003	0,004	29
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
чай с сахаром	150	200	0,01	0,1	0	0	3,6	7,4	26,6	53,2	0	0	15
итого за уплотненный полдник			14,68	18,55	5,47	6,68	30,04	45,6	203,76	270,6	0,003	0,004	
Всего за день:			48,6	59,71	57,2	73,1	200	234	1245	1628	0,06	0,07	

Прием пищи. Наименование блюда			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
10день													
Завтрак:													
Каша молочная дружба	180	200	5,9	7,13	3,01	4,09	12,5	13,17	203,4	210,5	0	0	26
Какао на молоке	150	200	2,1	4,23	2,02	3,93	10,04	19,86	64,5	96,81	0,001	0,002	6
Бутерброд с маслом	21	25	1,6	3,01	4,35	5,35	10,33	20,63	85,9	138,3	0	0	131
итого за завтрак			9,6	14,37	9,38	13,37	32,87	53,66	353,8	445,61	0,001	0,002	
Второй завтрак:													
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	75
итого за второй завтрак			0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	
Обед:													
Суп-лапша на к/б	200	250	5,1	9,34	6,85	13,51	11,58	21,27	297,9	472,6	0	0	201
Огурец свежий порционно	35	45	0,4	0,8	0	0	1,5	3	7	15	0,011	0,014	91
картофель тушеныйс куриным мясом	160	190	8,4	16,95	4,8	9,6	22,3	43,84	174	218,27	0	0	70
компот из сухофруктов	150	200	0,45	0,9	2,02	4,52	7,5	15,4	72,5	145	0,0011	0,0012	66
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед			18,7	35,24	14,33	28,83	67,39	124,36	650,26	1001,97	0,0121	0,0152	
Уплотненный полдник:													
Булочка с посыпкой	100	110	2,87	3,03	2,1	2,4	28,7	33,6	157,2	176,8	0	0	
чай с сахаром	150	200	0,01	0,1	0	0	3,6	7,4	26,6	53,2	0	0	15
итого за уплотненный полдник			46,1	51,8	48	59,3	197	241	1386	1897	0,04	0,042	
Всего за день:			37	48	57,2	73,1	200	234	1346	1728	0,06	0,07	
Среднее значение за период:			43,4	55,2	50,1	64,3	213	274	1376	1687			

				0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7
--	--	--	--	-----	-----	-----	------	------	------	------

		80	3,07	6,14	3,8	7,6	6,2	12,47
--	--	----	------	------	-----	-----	-----	-------

		12	7,4	7,7	9,4	9,4	73,1	73,1
--	--	----	-----	-----	-----	-----	------	------

			6,62	8,82	12,19	16,98	1,27	1,69	146,54
--	--	--	------	------	-------	-------	------	------	--------

		85	12,3	14,5	5,17	6,08	11,95	14,05	130,3
--	--	----	------	------	------	------	-------	-------	-------

		200	0,67	0,8	0,83	1	11,2	13,5	46,6
--	--	-----	------	-----	------	---	------	------	------

						19,5	27,26	35,85	56,62	187,4	373,75
--	--	--	--	--	--	------	-------	-------	-------	-------	--------

| | |

0,002	0,002	75
-------	-------	----

92	114	0,035	0,053	49
----	-----	-------	-------	----

107	107	0	0	171
-----	-----	---	---	-----

195,38	0,001	0,004	46
--------	-------	-------	----

153,3	0,003	0,004	29
-------	-------	-------	----

56	0	0	24
----	---	---	----

0	0	98
---	---	----