

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 289"
Десятидневное меню для детей от 3-7 лет на осень-зима 2024-2025 года

Утверждаю:

заведующий МБДОУ №289

Т.Л.Кашеварова

Приказ № 167 от 03.09.2025 г.

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима корпус 2					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Каша манная жидкая молочная	205	3	5	27	164
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84
завтрак		Батон	30	2		15	71
завтрак		Масло порциями	10		7		66
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41
обед		Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51
обед		Суп картофельный с клецками	175	2	2	10	68
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11	9	8	159
обед		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63
Уплотненн ый полдник		Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	120	7	6	63	338
Уплотненн ый полдник		Салат из моркови	80	1		9	47
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92
Уплотненн ый полдник		Соль	6				
Итого			1 616	41	42	247	1 564
							71

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима корпус 2					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107
завтрак		Батон	30	2		15	71
завтрак		Сыр порциями	5	1	1		18
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	180	4	5	28	173
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43
обед		Компот из изюма	180			25	103
обед		Сметана	5		1		8
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71
обед		Плов из птицы (сад)	220	22	21	37	425
обед		Щи из свежей капусты	175	1	3	5	54
обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56
Уплотненн ый полдник		Соль	6				
Уплотненн ый полдник		Запеканка из творога	100	18	12	13	232
Уплотненн ый полдник		Соус вишневый	30			20	79
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92
Уплотненн ый полдник		Печенье	30	2	5	21	135
Итого			1 541	62	58	237	1 730
							26

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима корпус 2						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша овсянная (геркулес)	205					
		жидкая молочная		4	6	25	170	
2 завтрак		Напиток из клюквы	100			10	43	1
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Суфле из рыбы	60	10	5	2	96	
обед		Борщ с капустой и картофелем	175	1	3	9	72	7
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	60					
				1	3	5	47	6
Уплотненн ый полдник		Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	120					
				15	7	44	295	
Уплотненн ый полдник		Салат из белокочанной капусты	60					
				1	2	4	36	10
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180					
				3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Соль	6					
Итого			1 581	46	45	215	1 463	42

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима корпус 2						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша рисовая жидкая	205					
		молочная		3	5	34	193	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	80					
				10	9	5	140	10
обед		Соус томатный	30		1	2	23	1
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	150					
				9	7	41	257	
обед		Суп картофельный на рыбном бульоне	175					
				4	2	12	87	9
обед		Салат из моркови с изюмом	60	1		13	57	2
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога (запеченный)	100					
				12	8	19	196	
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	30					
				1	1	4	31	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180					
				3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Соль	6					
Итого			1 576	53	41	236	1 550	24

Неделя: 1. День 5

Прием пищи		3-7 сад осень/зима корпус 2						
Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	205	6	6	34	210		
завтрак	Какао с молоком	180	4	3	16	107	1	
завтрак	Батон	30	2		15	71		
завтрак	Масло порциями	10		7		66		
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50	
обед	Салат картофельный	60	1	3	8	64	1	
обед	Суп картофельный с Геркулесом	175	2	2	10	65	6	
обед	биточки рубленные из птицы	80	7	7	5	114		
обед	Капуста тушеная	150	3	5	14	113	26	
обед	Компот из сушеных фруктов	180			25	103		
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63		
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		
Уплотненн ый полдник	Омлет натуральный с маслом	120						
			11	15	3	188	1	
Уплотненн ый полдник	Чай с сахаром	180						
					13	50		
Уплотненн ый полдник	Соль	6						
Уплотненн ый полдник	Салат из горошка зеленого консервированного	60						
			18	3	4	50	7	
Итого		1 596	57	51	184	1 376	92	

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кабачковая икра (промышленного производства)	50	1	2	4	39	5
завтрак		Чай с сахаром	180			13	50	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	5	1	1		18	
завтрак		Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	7	41	257	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Тефтели мясные (1-й вариант)	80	12	13	16	228	1
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Пюре гороховое с маслом	150	14	7	35	255	
обед		Рассольник ленинградский	175	1	4	12	85	5
обед		Салат из моркови	60	1		6	35	3
Уплотненн ый полдник		Манник 60гр	120					
				4	8	21	168	
Уплотненн ый полдник		Салат из белокочанной капусты	50					
				1	2	3	30	9
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180					
				3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Соль	6					
Итого			1 581	53	48	243	1 616	25

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	180					
				3	4	24	144	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Суфле из птицы	80	8	12	4	267	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	175					
				2	2	12	75	6
обед		Салат из солёных огурцов с луком	60		3	1	34	4
Уплотненный полдник		Сырники из творога	100					
				19	13	11	234	
Уплотненный полдник		Джем, повидло	30					
						17	64	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180					
				3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Печенье	30					
				2	5	21	135	
Уплотненный полдник		Соль	6					
Итого			1 546	48	53	216	1 654	30

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	180					
				4	5	29	173	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	5	1	1		18	
2 завтрак		Напиток из клюквы	100			10	43	1
обед		Салат из белокочанной капусты	60					
				1	2	4	36	10
обед		Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	175					
				4	3	19	104	4
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	150					
				9	7	41	257	
обед		Котлеты рыбные любительские	80					
				11	4	9	112	3
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Винегрет овощной	80					
				1	5	7	76	8
Уплотненный полдник		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	120					
				9	10	38	386	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150					
						10	42	
Уплотненный полдник		Соль	6					
Итого			1 546	49	40	246	1 638	27

Неделя: 2. День 4

Прием пищи		3-7 сад осень/зима корпус 2						
Вид блюда		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	205	6	8	28	206	2
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Соус томатный	30		1	2	23	1
обед		Запеканка картофельная с мясом	220	16	12	37	324	3
обед		Борщ с капустой и картофелем	175	1	3	9	72	7
обед		Салат из моркови	60	1		6	35	3
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога (запеченный)	120					
				14	10	22	235	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180					
				3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	30					
				1	1	4	31	
Уплотненн ый полдник		Соль	6					
Уплотненн ый полдник		Печенье	30					
				2	5	21	135	
Итого			1 621	52	54	234	1 668	66

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	180	5	5	30	185	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	5	1	1		18	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
обед		Суп картофельный с Геркулесом	175	2	2	10	65	6
обед		Капуста тушеная	150	3	5	14	113	26
обед		Кнели куриные с рисом	80	17	14	5	209	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	120					
				9	17	37	438	
Уплотненный полдник		Салат Космос (удмуртское блюдо)	60					
				4	9	3	107	28
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180					
						13	50	
Уплотненный полдник		Соль	6					
Итого			1 566	51	58	211	1 684	64
Итого всего			15 770	512	490	2 269	15 943	467
Среднее			1 577	51,2	49	226,9	1 594,3	46,7