

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад №42 села Петровичи муниципального района имени Лазо Хабаровского края**



Утверждаю  
Заведующий  
Сапронова Я.Ю.  
Приказ №27-од от 28.02.2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО  
ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА №42 СЕЛА ПЕТРОВИЧИ  
НА ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

с 1 года до 3 лет							с 3 лет до 7 лет						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
		белки г	жиры г	углево- ды, г	вита- мин С				белки г	жиры г	углево- ды, г	вита- мин С	
<b>день</b>							<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,72	8,46	20,81	1,34	177,26	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,43	9,95	24,18	1,54	206,68
Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,53	0,75	73,42	Чай с молоком	200	2,8	3,2	14,7	1	95,4
Бутерброд с повидлом	35/10	1,82	1,16	17,49		87,85	Бутерброд с повидлом	50/10	2,58	1,24	22,41		111,35
<b>2-ой завтрак</b>													
Сок яблочный	100	0,25	-	5,05	1	21,33	Сок яблочный	150	0,5	-	10,10	2	42,66
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>						
Салат из сол. огурцов	40	0,32	3,01	1,46	0,38	33,1	Салат из сол. огурцов	60	0,5	4,02	2,23	0,59	45,3
Щи из свежей капусты	150	5,09	8,04	12,27	28,65	136,86	Щи из свежей капусты	250	6,85	11,35	18,28	37,95	196,16
Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20	22,2	137	Картофельное пюре	150	3,5	6,4	22,2	24,3	158,3
Люля- кебаб	63	10,02	8,15	4,76	0,14	132,78	Люля-кебаб	73	12,22	10,95	6,35	0,22	173,25
Компот из сухофруктов	150	0,32		17,8	0,2	68,44	Компот из сухофруктов	200	048		23,2	0,3	89,57
Хлеб пшеничный	45	4,74	0,6	28,97		141	Хлеб пшеничный	54	5,53	0,7	33,8		164,5

Полдник							Полдник						
Запеканка из творога с фруктами	120	9,69	8,79	44,27	4,37	186,01	Запеканка из творога с фруктами	150	11,26	11,03	57,94	5,75	231,47
Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	1,3	107,01	Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	1,5	126,43
<b>Итого за день:</b>						<b>1302,06</b>	<b>Итого за день:</b>						<b>1641,07</b>
<b>2 день</b>							<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная	150	4,86	8,48	22,23	1,34	183,86	Каша рисовая молочная	200	5,78	10	27,73	1,54	223,18
Кофейный напиток из цикория с молоком	150	39,45	18,75	3,6	0,97	48,75	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	52,6	25	4,8	1,3	65
Хлеб с маслом	35/5	1,57	4,31	9,89		84,4	Хлеб с маслом	50/5	2,38	8,54	14,86		145,3
<b>2-ой завтрак</b>													
Напиток из св.фруктов	100	0,04	0,03	6,02	0,21	25	Напиток из св.фруктов	150	0,08	0,06	12,4	0,43	49
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>						
Салат «Зимний»	40	0,86	3,09	5,47	6,64	52,43	Салат «Зимний»	60	1,25	4,12	7,63	9,23	71,48
Суп картофельный	150	4,1	6,15	11,96	14,72	118,71	Суп картофельный	250	5,45	8,71	16,89	20,45	166,54
Капуста тушеная с мясом	150	20,24	7,42	9,28	1,86	201	Капуста тушеная с мясом	200	26,5	10,56	10,14	2,48	269
Кисель из ягоды	150	0,6		20,76	3,0	81,69	Кисель из ягоды	200	0,82		24,55	3,75	97,13

Хлеб	45	4,74	0,6	28,97		141	Хлеб	54	5,53	0,7	33,8		164,5
<b>Полдник</b>													
Омлет натуральный	130	4,57	9,5	3,79	0,5	224	Омлет натуральный	155	18,1	30,8	2,4	0,34	268
Печенье	40	3	4,3			102	Печенье	40	3	4,3			102
Чай полусладкий	150	-	-	5,0	-	18,7	Чай полусладкий	200	-	-	8,0	-	29,92
<b>Итого за день:</b>						<b>1281,54</b>	<b>Итого за день:</b>						<b>1751,05</b>
<b>3 день</b>							<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>						
Каша молочная манная	150	5,22	846	20,35	1,34	176,96	Каша молочная манная	200	6,3	9,98	24,69	1,54	212,44
Чай сладкий	150	-	-	12,0	-	44,88	Чай сладкий	200	-	-	14,0	-	52,36
Бутерброд с повидлом	35/10	1,82	1,16	17,49		87,85	Бутерброд с повидлом	50/10	2,58	1,24	22,41		111,35
<b>2-ой завтрак</b>													
Кефир	100	1,45	1,25	2	0,35	25	Кефир	150	2,9	2,5	4	0,7	50
<b>Обед</b>													
Салат из квашеной капусты с луком	40	0,66	3	2,5	16,06	38,07	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,98	4	3,12	23,6	52,75
Суп рябчик	150	3,53	5,65	5,62	5,6	102,66	Суп рябчик	250	3,86	6,77	7,45	7,46	163,42
Пельмени мясные с маслом	150	17,85	28,28	33,36	0	353,25	Пельмени мясные с маслом	200	21,82	34,57	40,77	0	471,64

Компот из сухофруктов	150	0,32		17,8	0,3	68,44	Компот из сухофруктов	200	0,48		23,2	0,4	89,57
Хлеб	45	4,74	0,6	28,97		141	Хлеб	54	5,53	0,7	33,8		164,5
<b>Полдник</b>													
Котлеты картофельные со сметаной	180	4,76	5,89	31,4	33,03	196,83	Котлеты картофельные со сметаной	220	6,37	8	45,07	48,03	276,64
Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	1,3	107,01	Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	1,5	126,43
<b>Итого за день:</b>						<b>1341.95</b>	<b>Итого за день:</b>						<b>1771.1</b>
<b>4 день</b>							<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>						
Каша кукурузная молочная	150	5,27	8,51	11,66	1,34	192,76	Каша кукурузная молочная	200	6,24	10,03	13,98	1,54	231,83
Чай сладкий	150	-	-	12,0	-	44,88	Чай сладкий	200	-	-	14,0	-	52,36
Хлеб с маслом	35/5	1,57	4,31	9,89		84,4	Хлеб с маслом	50/5	2,38	8,54	14,86		145,3
<b>2-ой завтрак</b>													
Сок яблочный	100	0,25	-	5,05	1	21,33	Сок яблочный	150	0,5	-	10,10	2	42,66
<b>Обед</b>													
Салат из отварной свеклы с сол.огурцами	45	0,56	3,41	2,8	3	45,75	Салат из отварной свеклы с сол.огурцами	60	0,74	4,54	3,73	4,0	61
Борщ со сметаной	150	4.38	7,14	11.25	18,85	125,5	Борщ со сметаной	250	6,06	10,18	17,35	29,03	183,4

Рыба, тушеная с картофелем	150	12,12	5,45	19,11	21,12	173,16	Рыба, тушеная с картофелем	200	14,3	7,49	25,44	28,16	225,34
Компот из свежих ягод	150	0,02	0,04	13,46	40	52,48	Компот из свежих ягод	200	0,025	0,05	15,83	50	61,86
Хлеб	45	4,74	0,6	28,97		141	Хлеб	54	5,53	0,7	33,8		164,5
<b>Полдник</b>													
Сырники розовые	120	12,7	10,69	16,93	1,93	211,38	Сырники розовые	150	15,43	13,35	21,81	2,54	264,62
Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	1,3	107,01	Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	1,5	126,43
<b>Итого за день:</b>						<b>1199,65</b>	<b>Итого за день:</b>						<b>1559,30</b>
<b>5 день</b>							<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,28	8,51	20,36	1,34	178,01	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	10	23,67	1,54	207,53
Кофейный напиток с молоком	150	39,45	18,75	3,6	0,97	48,75	Кофейный напиток с молоком	200	52,6	25	4,8	1,3	65
Бутерброд с маслом и сыром	35/5/ 10	4,73	6,88	14,56	0,07	139	Бутерброд с маслом и сыром	50/5 /16	6,68	8,45	19,39	0,96	180
<b>2-ой завтрак</b>													
Напиток лимонный	100	1,45	1,25	2,0	3,4	48	Напиток лимонный	150	2,9	2,5	4,0	5,4	64
<b>Обед</b>													

Салат из зеленого горошка	40	1,16	3,04	2,55	8,78	42,2	Салат из зеленого горошка	60	1,75	4,07	3,81	13,29	58,8
Рассольник со сметаной	150	1,26	3,07	9,95	4,52	72,45	Рассольник со сметаной	250	1,68	4,09	13,27	6,03	96,6
Суфле мясное	75	11,6	8,94	13,07		230,43	Суфле мясное	85	15,56	11,39	16,7		284,04
Рагу из овощей	130	1,9	4,32	8,96	6,84	82,3	Рагу из овощей	150	2,28	5,18	10,76	8,2	98,76
Компот из сухофруктов	150	21,08		4,35	0,3	28,96	Компот из сухофруктов	200	28,1		5,8	0,4	38,6
Хлеб	45	4,74	0,6	28,97		141	Хлеб	54	5,53	0,7	33,8		164,5
<b>Полдник</b>													
Булочка домашняя	60	7,85	3,63	29,75	0,1	183,6	Булочка домашняя	80	10,46	4,85	39,66	0,14	244,8
Чай сладкий	150	-	-	12,0	-	44,88	Чай сладкий	200	-	-	14,0	-	52,36
<b>Итого за день:</b>						<b>1239.58</b>	<b>Итого за день:</b>						<b>1554.99</b>
<b>6 день</b>							<b>6 день</b>						
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная геркулес молочная	150	5,87	9,51	20,16	1,37	188,76	Каша овсяная геркулес молочная	200	7	11,28	24,21	1,54	226,83
Кофейный напиток из цикория с молоком	150	39,45	18,75	3,6	0,97	48,75	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	52,6	25	4,8	1,3	65
Бутерброд с повидлом	35\10	1,82	1,16	17,49		87,85	Бутерброд с повидлом	50/10	2,58	1,24	22,41		111,35
<b>2-ой завтрак</b>													

Напиток из св/мор. ягод	100	0,01	0,01	12,46	26	34,98	Напиток из св/мор. ягод	150	0,02	0,04	13,46	40	52,48
<b>Обед</b>													
Салат из капусты и свеклы	40	0,8	3,02	4,32	16,0	42,93	Салат из капусты и свеклы	60	1,3	4,04	5,27	25,2	61,28
Суп картофельный с вермишелью	150	1,6	3,9	12,42	9,47	90,87	Суп картофельный с вермишелью	250	2,5	5,8	18,98	15,1	137,82
Жаркое подомашнему	180	12,26	12,86	24,8	27,74	262,08	Жаркое подомашнему	220	14,41	16,31	26,9	29,81	309,92
Компот из сухофруктов	150			19,05		76,12	Компот из сухофруктов	200			25,4		101,5
Хлеб	45	4,74	0,6	28,97		141	Хлеб	54	5,53	0,7	33,8		164,5
<b>Полдник</b>													
Биточки манные	120	7,67	5,88	36	0,81	228,47	Биточки манные	160	9,49	5,88	36	0,91	298,43
Чай с лимоном	150	0,07	0,008	12,24	3,2	47,52	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,3	4,0	55,66
<b>Итого за день:</b>						<b>1248,52</b>	<b>Итого за день:</b>						<b>1574,44</b>
<b>7 день</b>							<b>7 день</b>						
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>						
Каша пшенная молочная	150	5,97	8,91	23,46	1,34	197,35	Каша пшенная молочная	200	7,11	10,53	28,74	1,54	237,58
Чай сладкий	150	-	-	12,0	-	44,88	Чай сладкий	200	-	-	14,0	-	52,36
Бутерброд с повидлом	35/10	1,82	1,16	17,49		87,85	Бутерброд с повидлом	50/10	2,58	1,24	22,41		111,35



2-ой завтрак													
Напиток из шиповника	100	0,41	-	15,58	0,48	61,82	Напиток из шиповника	150	0,51	-	17,22	0,6	72,6
<b>Обед</b>													
Салат из морской капусты	45	0,74	2,11	4,33	8,3	55,5	Салат из морской капусты	60	0,93	2,64	5,41	10,37	74
Свекольник со сметаной	150	1,22	3	8,46	5,27	65,85	Свекольник со сметаной	250	1,63	4	11,28	7,03	87,8
Голубцы ленивые	180	12,94	11,42	13,83	58,47	210,3	Голубцы ленивые	220	15,59	14,92	18,88	18,8	272,72
Компот из свежих фруктов	150	0,14	0,07	31,44	3,14	60,24	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,1	41,68	4,58	73,08
Хлеб	45	4,74	0,6	28,97		87,35	Хлеб	54	5,53	0,7	33,8		119,19
<b>Полдник</b>													
Блины	60	24,43	15	21,36	0,52	187,2	Блины	75	32,58	20	28,48	0,69	234
Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	1,3	107,01	Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	1,5	126,43
<b>Итого за день:</b>						<b>1165.35</b>	<b>Итого за день:</b>						<b>1461.11</b>
<b>8 день</b>							<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	150	5,97	8,91	23,46	1,34	197,35	Каша пшеничная молочная	200	7,11	10,53	28,74	1,54	237,58
Чай сладкий	150	-	-	12,0	-	44,88	Чай сладкий	200	-	-	14,0	-	52,36

Хлеб с маслом	35\5	1,57	4,31	9,89		84,4	Хлеб с маслом	50/5	2,38	8,54	14,86		145,3
<b>2-ой завтрак</b>													
Сок яблочный	100	0,25	-	5,05	1	21,33	Сок яблочный	150	0,5	-	10,10	2	42,66
<b>Обед</b>													
Салат из кукурузы консервированной	40	1,16	3,04	2,55	8,78	42,2	Салат из кукурузы консервированной	60	1,75	4,07	3,81	13,29	58,8
Суп рыбный	150	5,75	2,15	10,95	12,07	85,58	Суп рыбный	250	8,5	3,18	13,73	15,1	116,68
Плов с курами	180	13,5	16,7	35	1,3	331,4	Плов с курами	220	15,9	21,3	43,6	1,6	415,6
Компот из сухофруктов	150	0,32		17,8	0,2	68,44	Компот из сухофруктов	200	0,48		23,2	0,3	89,57
Хлеб	45	4,74	0,6	28,97		141	Хлеб	54	5,53	0,7	33,8		164,5
<b>Полдник</b>													
Оладьи	100	8,13	6,86	47,1	0,47	280	Оладьи	130	7,6	9,6	41,8	0,37	286,0
Чай полусладкий	150	-	-	5,0	-	18,7	Чай полусладкий	200	-	-	8,0	-	29,92
<b>Итого за день:</b>						<b>1315,28</b>	<b>Итого за день:</b>						<b>1638,97</b>
<b>9 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная Дружба	150	5,32	8,64	23,34	1,34	191,72	Каша молочная Дружба	200	6,23	10,2	27,28	1,54	224,98

Кофейный напиток из цикория с молоком	150	39,45	18,75	3,6	0,97	48,75	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	52,6	25	4,8	1,3	65
Бутерброд с повидлом	35/10	1,82	1,16	17,49		87,85	Бутерброд с повидлом	50/10	2,58	1,24	22,41		111,35
<b>2-ой завтрак</b>													
Фрукты свежие	100	0,08	0,03	5,84	2,5	47	Фрукты свежие	150	0,16	0,06	11,68	5,0	70
<b>Обед</b>													
Салат морковный	40	0,47	3,01	5,02	1,8	46,69	Салат морковный	60	0,73	4,01	7,7	2,8	66,22
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,98	7,15	9,11	9,4	120	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,3	10,5	14,3	14,9	180
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,33	5,65	31,1	0,04	204,9	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	6,8	37,3	0,05	245,9
Биточки рыбные	60	9,41	2,26	2,64	0,15	69,13	Биточки рыбные	70	11,62	2,4	3,45	0,2	82,92
Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	0,46	20,07	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	0,77	33,46
Кисель из ягод	150	0,6		20,76		81,69	Кисель ягод	200	0,82		24,55		97,13
Хлеб	45	4,74	0,6	28,97		141	Хлеб	54	5,53	0,7	33,8		164,5
<b>Полдник</b>													
Пирожок печеный с капустой	50	3,42	4,95	14,74	0,66	124,59	Пирожок печеный с капустой	60	4,10	5,94	17,69	0,79	149,51
Чай сладкий	150	-	-	12,0	-	44,88	Чай сладкий	200	-	-	14,0	-	52,36
<b>Итого за день:</b>						<b>1228,27</b>	<b>Итого за день:</b>						<b>1543,33</b>

10 день							10 день						
Завтрак							Завтрак						
Каша ячневая молочная	150	5,27	8,51	11,66	1,34	192,76	Каша ячневая молочная	200	6,24	10,03	13,98	1,54	231,83
Чай сладкий	150	-	-	12,0	-	44,88	Чай сладкий	200	-	-	14,0	-	52,36
Хлеб с маслом	20/5	1,57	4,31	9,89		84,4	Хлеб с маслом	30/10	2,38	8,54	14,86		145,3
2-ой завтрак													
Напиток из груш	100	0,04	0,03	6,02	0,21	25	Напиток из груш	150	0,08	0,06	12,04	0,43	49
Обед													
Салат винегрет с квашеной капустой	40	0,43	0,07	3,45	2,5	46,19	Салат винегрет с квашеной капустой	60	0,54	0,09	4,31	3,13	63
Суп гороховый	150	7,13	6,22	17,41	9,37	152,41	Суп гороховый	250	9,62	8,84	25,28	14,9	216,85
Тефтели с рисом в соусе	180	7,3	8,23	12,28	5,51	276,1	Тефтели с рисом в соусе	220	9,78	11,66	16,41	7,37	346,3
Компот из ягод	150	0,02	0,04	13,46	40	52,48	Компот из ягод	200	0,025	0,05	15,83	50	61,86
Хлеб	45	4,74	0,6	28,97		141	Хлеб	54	5,53	0,7	33,8		164,5
Полдник													
Пирог открытый	50	0,30	0,16	27,6	0,004	137,5	Пирог открытый	80	0,54	0,25	42,2	0,006	220,0
Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	0,38	90,09	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	0,5	120,12
<b>Итого за день:</b>						<b>1204,05</b>	<b>Итого за день:</b>						<b>1627,29</b>

