



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ
ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ МЕНЮ
МБДОУ «ВОРОБУШЕК» с. ВОРОБЬЁВО**

2025 г.

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный «Геркулес»	200	5.34	9.95	24.18	206.68	309
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	397
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6.47	11.38	13.66	185.7	125
Итого за завтрак:	430	15.48	24.52	53.66	499.38	
<u>2-й завтрак</u>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	100/130	0.6/0	0.6/0	14.64/12	66.34/48	338,442
<u>ОБЕД</u>						
Огурец свежий	40	0.38	0.07	1.61	8.05	015
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	84	179
Рыба тушеная с овощами	80	11.85	11.44	1.9	63.33	261
Каша вязкая рисовая	150	2.7	7.7	26	188	303
Компот из смеси фруктов заморожен	180	0.11	-	29.3	117.66	349
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	38/38	2.01/1.5	0.21/0.3	15.09/12.75	72/61.25	1
Итого за обед:	726	20.7	21.99	100.36	594.29	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Пирожок с яблоком (промышленного производства)	80	3.32	2.6	34.74	175.63	
Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка, йогурт, простокваша и т.д.)	180	5.22	5.76	7.2	106.2	251
Итого за полдник:	260	8.54	8.36	41.94	281.83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45.32	30.95	210.6/207.96	1441.84/1423.5	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный с крупой рисовой	200	5.43	9.95	24.18	206.68	309
Чай с лимоном	180	2.94	8.83	27.35	200.8	400,391
Бутерброд с маслом	30/10	2.81	3.97	16.96	114.66	1
Итого за завтрак:	420	11.18	22.75	68.49	522.14	
<u>2-й завтрак</u>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	100/130	0.6/0	0.6/0	14.64/12	66.34/48	338,442
<u>ОБЕД</u>						
Помидор свежий	50	2.98	2.54	5.66	57.37	014
Свекольник	200	2.04	5.01	39.11	139.75	58
Котлеты рубленые из птицы	55	10.53	10.1	10.86	17.74	294
Макароны отварные с сыром	160/15	1.79	1.64	5.08	42.24	206
Компот из смеси фруктов заморожен	180	0.11	0	29.3	117.66	349
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	38/38	2.01/1.5	0.21/0.3	15.09/12.75	72/61.25	1
Итого за обед:	716	20.96	17.68	117.85	508.01	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Блинчики с джемом	50/20	3.9	2.9	26.7	145	399
Сок	130	0	0	12	48	442
Итого за полдник:	200	3.9	2.9	38.7	193	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36.64	43.93	227.67/221.62	1289.49/1271.15	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 (СРЕДА)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный с пшеном	200	8.76	6.63	18.28	156	43
Бутерброд с маслом	30/10	2.81	3.97	16.96	114.66	1
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
Итого за завтрак:	420	14.42	13.01	49.6	361.66	
<u>2-й завтрак</u>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	100/130	0.6/0	0.6/0	14.64/12	66.34/48	338,442
<u>ОБЕД</u>						
Огурец свежий	40	0.38	0.07	1.61	7805	015
Рассольник на мясном бульоне	200/11	1.89	2.52	15.49	93.28	265
Гуляш	80	6.00	7.6	2.47	164.8	252
Каша вязкая из гречневой крупы	150	4.73	5.17	21.2	150.35	303
Компот из смеси фруктов заморожен	180	0.11	0	29.3	117.66	349
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	3.35/2.5	0.35/0.5	25.15/21.25	120/102	10.1
Итого за обед:	761	16.79/15.94	15.72/15.87	90.44/86.54	637.33/619.33	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Оладья, выпеченные в жарочном шкафу со сметаной	100/10	9.05	11.37	49.10	336	432
Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка, йогурт, простокваша и т.д.)	180	5.22	5.76	7.2	106.2	251
Итого за полдник:	290	14.27	31.4	56.3	498.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46.08/45.23	60.73/60.88	210.98/204.44	1563.83/1527.49	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный гречневый	200	5.43	9.95	24.18	206.68	309
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
Бутерброд с маслом	30/10	2.81	3.97	16.96	114.66	1
Итого за завтрак:	420	11.09	16.33	60.15	442.34	
<u>2-й завтрак</u>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	100/130	0.6/0	0.6/0	14.64/12	66.34/48	338,442
<u>ОБЕД</u>						
Салат из капусты	60	1.14	3.34	6.94	62.39	45
Суп картофельный с клецками	200	3.46	4.48	10.07	128.1	321
Пюре картофельное	180	2.86	12.38	11.30	228.00	274
Котлеты рубленые (мясо говядины)	60	9.32	7.07	9.64	139	282
Компот из смеси фруктов замороженных	180	0.11	-	29.3	117.66	349
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	3.35/2.5	0.35/0.5	25.15/21.25	120/102	10.1
Итого за обед:	780	22.74	28.12	141.77	897.15	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Вареники ленивые отварные со сметанным соусом	120/25	18.13	13.36	32.79	336.20	217
Чай с сахаром	180	2.88	11.71	27.14	199.8	391,392
Итого за полдник:	325	21.01	25.07	59.93	536	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55.44	70.12	276.49/273.85	1941.83/1923.49	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ,	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ,	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
Сум молочный с изделиями макаронными	200	12.17	6.51	23.54	182	93
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	397
Бутерброд с маслом	30/10	2.81	3.97	16.96	114.66	1
Итого за завтрак:	420	18.65	13.67	56.32	418.66	
<u>2-й завтрак</u>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	100/130	0.6/0	0.6/0	14.64/12	66.34/48	338,442
<u>ОБЕД</u>						
Огурец свежий	40	0.38	0.07	1.61	8.05	015
Борщ с мясом	200	9.89	7.27	13.73	160	62
Плов из птицы	180	17.01	14.35	30.10	317.25	304
Компот из смеси фруктов замороженных	180	0.11	-	29.3	117.66	349
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	3.35/2.5	0.35/0.5	25.15/21.25	120/102	10.1
Итого за обед:	700	33.28	22.53	120.67	824.11	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Омлет натуральный	100	5.83	7.5	32.45	255	110
Зелёный горошек консервированный	30	1.86	0.12	3.90	24	
Чай с сахаром	180	2.88	11.71	27.14	199.8	391,392
Итого за полдник:	310	10.55	21.2	37.03	355.09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63.08	58	228.66/226.02	1664.2/1645.86	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						110
Омлет натуральный	100	5.63	7.5	32.45	255	1
Бутерброд с маслом	30/10	2.81	3.97	16.96	114.66	400,391
Чай с лимоном	180	2.94	8.83	27.35	200.8	
Итого за завтрак:	320	11.38	20.3	76.76	570.46	
<u>2-й завтрак</u>						338,442
Свежие фрукты/Сок фруктовый	100/130	0.6/0	0.6/0	14.64/12	66.34/48	
<u>ОБЕД</u>						45
Салат из капусты	60	1.14	3.34	6.94	62.39	204
Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	200/20	7.18	2.94	11.76	102.26	321
Рыба тушеная с овощами	80	11.85	11.44	1.9	128.13	321
Пюре картофельное	140	2.86	4.48	10.07	128.1	349
Компот из смеси фруктов замороженных	180	0.11	-	29.3	117.66	10.1
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	3.35/2.5	0.35/0.5	25.15/21.25	120/102	
Итого за обед:	780	28.99	23.05	106.37	760.54	
<u>ПОЛДНИК</u>						237
Запеканка творожно-манная со сгущённым молоком	160	34.05	12.05	17.15	247.00	391,392
Чай с сахаром	180	2.88	11.71	27.14	199.8	
Итого за полдник:	340	36.93	23.76	24.35	473.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		77.9	145.61	367.73/365.09	1871.14/1852.8	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД,	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный манный	200	4.94	4.5	14.49	118.62	99
Бутерброд с маслом	30/10	2.81	3.97	16.96	114.66	1
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
Итого за завтрак:	420	10.6	10.88	45.81	370.09	
<u>2-й завтрак</u>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	100/130	0.6/0	0.6/0	14.64/12	66.34/48	338,442
<u>ОБЕД</u>						
Огурец свежий	40	0.38	0.07	1.61	8.05	015
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4.98	0.71	29.94	149.32	205
Борщ с мясом	200	9.89	7.27	13.73	160	62
Печень по-строгановски	100	14.4	5.78	3.55	205.06	102
Компот из смеси фруктов заморожен	180	0.11	-	29.3	117.66	349
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	3.35/2.5	0.35/0.5	25.15/21.25	120/102	10.1
Итого за обед:	750	35.65	14.67	124.06	861.24	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Пельмени из говядины	130	10.29	6.07	17.59	166.34	423
Чай с сахаром	180	2.88	11.71	27.14	199.8	391,392
Итого за полдник:	310	13.17	27.01	60.8	366.14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60.02	113.18	245.31/242.67	1663.81/1645.47	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8 (СРЕДА)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный с крупой рисовой	200	5.43	9.95	24.18	206.68	309
Бутерброд с маслом	30/10	2.81	3.97	16.96	114.66	1
Чай с лимоном	180	2.94	8.83	27.35	200.8	400,391
Итого за завтрак:	420	11.18	22.75	68.49	522.14	
<u>2-й завтрак</u>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	100/130	0.6/0	0.6/0	14.64/12	66.34/48	338,442
<u>ОБЕД</u>						
Салат из капусты	60	1.14	3.34	6.94	62.39	45
Рассольник на мясном бульоне	200/11	1.89	2.52	15.49	93.28	265
Гуляш	80	6.0	7.6	2.47	164.8	252
Каша пшеничная «Артек»	150	5.47	6.41	32.05	208	171
Компот из свежих фруктов (яблок)	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	3.35/2.5	0.35/0.5	25.15/21.25	120/102	10.1
Итого за обед:	781	20.49	20.86	124.84	838.31	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Сырники творожные со сгущенным молоком	120	22.04	20.68	35.54	416.84	211
Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка, йогурт, простокваша и т.д.)	180	5.22	5.76	7.2	106.2	251
Итого за полдник:	300	27.26	26.44	42.74	523.04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59.53	70.65	250.71/248.07	1949.83/1933.49	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ,	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный с крупой пшеничной «Артек»	200	6.44	7.53	33.38	193	98
Бутерброд с маслом	30/10	2.81	3.97	16.96	114.66	1
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
Итого за завтрак:	425	12.92	14.69	66.16	414.56	
<u>2-й завтрак</u>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	100/130	0.6/0	0.6/0	14.64/12	66.34/48	338,442
<u>ОБЕД</u>						
Помидор свежий	40	2.98	2.54	5.66	57.73	014
Свекольник со сметаной	200	2.04	5.01	39.11	139.75	58
Плов из говядины	150	20.3	17	35.69	377	349
Компот из смеси фруктов заморожен	180	0.11	-	29.3	117.66	372
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	3.35/2.5	0.35/0.5	25.15/21.25	120/102	10.1
Итого за обед:	670	28.72	22.92	151.64	863.61	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Пирожок с вишней (промышленного производства)	80	3.32	2.6	34.74	175.63	
Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка, йогурт, простокваша и т.д.)	180	5.22	5.76	7.2	106.2	251
Итого за полдник:	260	8.54	8.36	41.94	281.83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50.18	46.57	274.38/271.74	1626.34/1608.00	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10 (ПЯТНИЦА)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						43
Суп молочный с пшеном	200	5.76	6.63	18.28	156	125
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6.47	11.38	13.66	185.7	400,391
Чай с лимоном	180	2.94	8.83	27.35	200.8	
Итого за завтрак:	430	15.17	26.84	59.29	542.5	
<u>2-й завтрак</u>						338,442
Свежие фрукты/Сок фруктовый	100/130	0.6/0	0.6/0	14.64/12	66.34/48	
<u>ОБЕД</u>						015
Огурец свежий	40	0.38	0.07	1.61	8.05	83,121
Суп картофельный с куриными фрикадельками	200	9.45	13.99	32.59	29.48	294
Котлеты рубленые из птицы	55	10.53	10.1	10.86	17.74	354
Капуста тушеная	150	1.7	5.25	14.4	111.6	349
Компот из смеси фруктов заморожен	180	0.11	-	29.3	117.66	10.1
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	3.35/2.5	0.35/0.5	25.15/21.25	120/102	
Итого за обед:	725	28.3	30.31	135.83	604.83	
<u>ПОЛДНИК</u>						251
Сок (овощной фруктовый и ягодный)	180	1	0	20.2	84.8	448
Пицца детская	50	3.90	3.06	26.93	151	
Итого за полдник:	230	4.90	3.06	47.13	235.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48.97	60.81	256.89/254.25	1449.47/1431.13	