

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ ДС КВ № 9
Е.Э. Осадчая

Приказ № 70-О от «3» марта 2025г.



**Основное организованное
10-ти дневное меню на
весенний период.**

2025 учебный год.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

сезон : весенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет

неделя: первая (понедельник)

режим работы: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Омлет	120	8,5	10,26	4,54	143,94	216
	Кукуруза консервированная	45	1,5	0,6	2,45	17	156
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,35	4,37	14,46	109,85	2
	Чай с сахаром	200	0,16	0,03	6	23,49	392
Итого за завтрак		400	12,51	15,26	27,45	294,28	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	180	0	0	19,8	81	399
Итого за 2 завтрак		180	0	0	19,8	81	
ОБЕД							
	Огурец соленый в нарезке	50	0,24	0,03	0,72	5	19
	Суп гороховый с ржаными гренками	200	3,81	2,54	29,49	153,41	81
	Жаркое по-домашнему	130	2,07	4,26	14,16	104,86	344
	Тефтеля мясная с рисом в томатном соусе	80	20,64	17,27	9,19	277,25	286
	Компот из сухофруктов с лимоном	180	0,27	5,61	7,62	43,31	367
	Хлеб ржаной	19,5	0,91	0,11	9,65	40,95	1
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	14,4	76,8	1
Итого за обед		689,5	30,61	30,57	85,23	701,58	
ПОЛДНИК							
	Булочка сдобная	70	7,18	13,52	42,1	233,03	466
	Кефир	200	4,48	5,12	6,56	102	401
Итого за полдник		270	11,66	18,64	48,66	335,03	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		54,78	64,47	181,14	1411,89	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

сезон : весенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет

неделя: первая (вторник)

режим работы: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№
			Б	Ж	У		рецептуры
ЗАВТРАК							
	Каша "солнечная" молочная	200	6,3	7,56	25,02	171,63	177
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,35	4,37	14,46	109,85	2
	Какао с молоком	200	4,48	5,01	16,22	124,6	397
Итого за завтрак		435	13,13	16,94	55,7	406,08	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	180	0	0	19,8	81	399
Итого за 2 завтрак		180	0	0	19,8	81	
ОБЕД							
	Салат из свеклы	50	0,84	2,7	4,6	45,6	36
	Борщ со сметаной	200	3,7	2,94	20,33	123,83	66
	Гуляш мясной в томатном соусе	80	19,47	16,6	3,57	243,86	277
	Каша пшеничная	130	3,56	2,8	21,33	121,48	172
	Кисель из сухофруктов с лимоном	200	0,27	5,61	11,99	58,96	379
	Хлеб ржаной	37,5	1,76	0,22	18,56	78,75	1
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	14,4	76,8	1
Итого за обед		727,5	31,91	31,62	94,78	749,28	
ПОЛДНИК							
	Сырники творожные	70	12,7	6,75	16,8	179,85	54-6т-2020
	Чай с сахаром	200	0,16	0,03	6	23,49	392
Итого за полдник		270	12,86	6,78	22,8	203,34	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		57,9	55,34	193,08	1439,7	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

сезон : весенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет

неделя: первая (среда)

режим работы: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

Завтрак

	Каша овсяная молочная	200	6,44	8,08	24,17	181,02	182
	Хлеб с маслом, сыром	30/5/9	4,45	7,07	14,46	143,24	3
	Кофейный напиток	200	4,48	5,01	16,22	85,6	395
Итого за завтрак		444	15,37	20,16	54,85	409,86	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	368,368г
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	

ОБЕД

	Помидор соленый в нарезке	50	0,5	0	0,9	5	155
	Свекольник со сметаной	200	3,6	2,94	22,73	121,33	73
	Макароны отварные	130	3,68	2,56	21,18	124,85	323
	Суфле из говяжьей печени	80	25,14	16,09	3,39	258,18	54-16м
	Хлеб ржаной	37,5	1,76	0,22	18,56	78,75	1
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	14,4	76,8	1
	Компот из сухофруктов с лимоном	180	0,27	5,61	7,62	43,3	367
Итого за обед		707,5	37,26	28,17	88,78	708,21	

ПОЛДНИК

	Ватрушка с творогом	70	10,95	19,05	24,45	265,03	54-1в-2020
	Кефир	180	4,48	5,12	6,56	91,8	401
Итого за полдник		250	15,43	24,17	31,01	356,83	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		68,46	72,9	184,44	1521,9	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

сезон : весенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет

неделя: первая (четверг)

режим работы: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	200	6,21	7,18	25,38	158,49	183
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,35	4,37	14,46	109,85	2
	Какао с молоком	200	4,48	5,01	16,22	124,6	397
Итого за завтрак		405	13,04	16,56	56,06	392,94	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	368,368г
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД							
	Огурец соленый в нарезке	50	0,21	0	1,23	4,5	20
	Рассольник со сметаной	200	3,25	3,06	21,26	127,33	73
	Бедро куриное запеченное	80	19,3	16	0,06	221,44	311
	Икра свекольная	130	3,15	6	18,27	140,19	54
	Кисель из сухофруктов	200	0,275	5,61	11,99	58,96	379
	Хлеб ржаной	37,5	1,76	0,22	18,56	78,75	1
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	14,4	76,8	1
Итого за обед		727,5	30,255	31,64	85,77	707,97	
ПОЛДНИК							
	Пудинг творожно- манный	90	16,04	12,48	15,45	240,19	241
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,5	8,46	95,4	402
Итого за полдник		270	21,44	16,98	23,91	335,59	
	ИТОГО за день:		65,13	65,58	175,54	1483,5	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

сезон : весенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет

неделя: первая (пятница)

режим работы: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№
			Б	Ж	У		рецептуры
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная	200	6,21	7,18	25,38	158,49	181
	Хлеб с маслом, сыром	30/5/9	4,45	7,07	14,46	143,24	3
	Чай с сахаром		200	0,16	0,03	6	23,49
Итого за завтрак		444	10,82	14,28	45,84	325,22	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	368,368г
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД							
	Зеленый горошек	50	0,6	3,5	3,7	48,5	53
	Суп вермишелевый со сметаной	200	3,08	3,09	20,78	125,19	86
	Картофель отварной	130	2,04	4,02	16,36	113,05	203
	Филе рыбное запеченное в томатном соусе	80	23,91	5,72	6,46	171,38	249
	Хлеб ржаной	37,5	1,76	0,22	18,56	78,75	1
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	14,4	76,8	1
	Компот из сухофруктов с лимоном	180	0,27	5,61	7,62	43,3	367
Итого за обед		707,5	33,97	22,91	87,88	656,97	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	50	1,65	1,08	28,91	180	4
	Кефир	200	4,48	5,12	6,56	102	401
Итого за полдник		250	6,13	6,2	35,47	282	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		51,32	43,79	178,99	1311,19	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

сезон : весенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет

неделя: вторая (понедельник)

режим работы: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная	200	6,08	7,15	25,18	168,31	178
	Яйцо отварное	42	5,1	4,6	0,3	61,3	213
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,35	4,37	14,46	109,85	2
	Чай с сахаром	200	0,16	0,03	6	23,49	392
Итого за завтрак		477	13,69	16,15	45,94	362,95	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	180	0	0	19,8	81	399
Итого за2 завтрак		180	0	0	19,8	81	
ОБЕД							
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,51	3,99	2,5	48,11	45
	Суп с пшеном со сметаной	200	3	2,77	19,88	117,98	80
	Плов из отварного мяса с рисом	180	14,6	15,63	22,79	291,57	54-11м
	Компот из сухофруктов с лимоном	180	0,27	5,61	7,62	43,31	367
	Хлеб ржаной	37,5	1,76	0,22	18,56	78,75	1
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	14,4	76,8	1
Итого за обед		677,5	22,45	28,97	85,75	656,52	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	50	1,65	1,08	28,91	180	5
	Кефир	200	5,04	5,76	7,38	102	401
		250	6,69	6,84	36,29	282	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		42,83	51,96	187,78	1382,47	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

сезон : весенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет

неделя: вторая (вторник)

режим работы: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Лапшевник творожный	160	16,57	12,58	17,87	201,95	243
	Хлеб с маслом	30/8	2,35	4,37	14,46	109,85	2
	Какао с молоком	200	4,48	5,01	16,22	124,6	397
Итого за обед		400	23,4	21,96	48,55	436,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	180	0	0	19,8	81	399
Итого за 2 завтрак		180	0	0	19,8	81	
ОБЕД							
	Салат свекольно-морковный	50	1,54	4,08	8,05	48,4	35
	Щи со сметаной	200	2,71	2,94	15,17	100,13	67
	Котлета мясная в томатном соусе	80	23,71	19,56	3,59	208,18	282
	Каша гречневая	130	3,8	3,16	17,16	112,23	168
	Кисель из сухофруктов с лимоном	200	0,275	5,61	11,99	58,96	379
	Хлеб ржаной	37,5	1,76	0,22	18,56	78,75	1
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	14,4	76,8	1
Итого за обед		727,5	36,105	36,32	88,92	683,45	
ПОЛДНИК							
	Пирожок с повидлом	70	7,3	13,52	54,95	225,03	459
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,5	8,46	95,4	402
Итого за полдник		250	12,7	18,02	63,41	320,43	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		74,3	79	220,68	1521,28	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

сезон : весенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет

неделя: вторая (среда)

режим работы: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная молочная	200	6,44	8,08	24,17	192,63	182
	Хлеб с маслом, сыром	30/5/9	4,45	7,07	14,46	143,24	3
	Кофейный напиток	200	4,48	5,01	16,22	85,6	395
Итого за завтрак		444	15,37	20,16	54,85	421,47	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	368,368г
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	50	0,6	3,5	3,7	48,5	53
	Суп рыбный	200	3,6	2,94	22,73	121,33	58
	Вермишель отварная	130	3,68	2,56	21,18	124,85	323
	Бефстроганов из говяжьей печени	80	17,21	11,9	4,1	172,6	54-16м
	Компот из сухофруктов с лимоном	180	0,27	5,61	7,62	43,31	367
	Хлеб ржаной	37,5	1,76	0,22	18,56	78,75	1
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	14,4	76,8	1
Итого за обед		707,5	29,43	27,48	92,29	666,14	
ПОЛДНИК							
	Пудинг творожно- рисовый	90	16,04	12,48	15,45	240,19	241
	Кефир	180	5,4	4,5	7,56	91,8	401
Итого за полдник		270	21,44	16,98	23,01	331,99	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,64	65,02	179,95	1466,6	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

сезон : весенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет

неделя: вторая (четверг)

режим работы: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная	200	5,58	7,43	24,26	183,81	180
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,35	4,37	14,46	109,85	2
	Чай с сахаром	200	0,16	0,03	6	23,49	392
Итого за завтрак		435	8,09	11,83	44,72	317,15	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	368,368г
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД							
	Помидор соленый в нарезке	50	0,21	0	1,23	4,5	20
	Капуста тушеная	130	3,43	6	11,55	119,19	336
	Суп с клецками со сметаной	200	3,08	3,09	20,78	125,19	96
	Суфле куриное	80	27,38	18,21	4,05	258,51	277
	Кисель из сухофруктов	200	0,275	5,61	11,99	58,96	378
	Хлеб ржаной	37,5	1,76	0,22	18,56	78,75	1
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	14,4	76,8	1
Итого за обед		727,5	38,445	33,88	82,56	721,9	
ПОЛДНИК							
	Плюшка сдобная	90	7,36	13,52	47,79	255,35	466
	Какао с молоком	200	4,48	5,01	16,22	124,6	397
Итого за полдник		290	11,84	18,53	64,01	379,95	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,77	64,64	201,09	1466	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

сезон : весенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет

неделя: вторая (пятница)

режим работы: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная	200	6,49	7,56	23,32	184,71	179
	Хлеб с маслом, сыром	30/5/9	4,45	7,07	14,46	143,24	3
	Чай с сахаром	200	0,16	0,03	6	23,49	392
Итого за завтрак		444	11,1	14,66	43,78	351,44	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	368,368г
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД							
	Огурец соленый в нарезке	50	0,24	0,03	0,72	5	19
	Суп с фрикадельками мясными со сметаной	200	8,2	7,45	12,35	152,68	82
	Котлета рыбная в томатном соусе	80	23,91	5,72	6,46	171,38	248
	Пюре картофельное	130	2,7	5,85	12,94	111,16	321
	Хлеб ржаной	37,5	1,76	0,22	18,56	78,75	1
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	14,4	76,8	1
	Компот из сухофруктов с лимоном	180	0,27	5,61	7,62	43,3	367
Итого за обед		707,5	39,39	25,63	73,05	639,07	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	50	1,65	1,08	28,91	180	4
	Кефир	200	4,48	5,12	6,56	102	401
Итого за полдник		250	6,13	6,2	35,47	282	
	ИТОГО за день:		57,02	46,89	162,1	1319,51	