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

Приказ № 70-О от «3 » марта 2025г.

Основное организованное 10-ти дневное меню на летний период.

2025 учебный год.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

сезон : летний
неделя: первая (понедельник)

возрастная категория: от 3 до 7 лет
режим работы: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		рецептуры
ЗАВТРАК							
	Суп молочный вермишелевый	**200**	5,16	6,71	18,56	151,08	**160**
	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**	**7,67**	**11,11**	**39,02**	**284,42**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	**180**	0	0	19,8	81	**399**
Итого за 2 завтрак		**180**	**0**	**0**	**19,8**	**81**	
ОБЕД							
	Овощи свежие в нарезке	**50**	0,5	0,1	2,21	12	**22**
	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	72	**1**
Итого за обед		**689,5**	**30,61**	**30,64**	**86,72**	**703,78**	
ПОЛДНИК							
	Булочка сдобная	**70**	7,18	13,52	42,1	233,03	**466**
	Кефир	**180**	4,48	5,12	6,56	91,8	**401**
Итого за полдник		**250**	**11,66**	**18,64**	**48,66**	**324,83**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		**49,94**	**60,39**	**194,2**	**1394,03**	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

сезон : летний
неделя: первая (вторник)

возрастная категория: от 3 до 7 лет
режим работы: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
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	65,35	**397**
Итого за завтрак		**435**	**13,13**	**16,94**	**55,7**	**346,83**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	**180**	0	0	19,8	81	399
Итого за 2 завтрак		**180**	**0**	**0**	**19,8**	**81**	
ОБЕД							
	Салат из свежих овощей	**50**	0,57	3,99	3,09	47,37	**21**
	Борщ со сметаной	**200**	3,7	2,94	20,33	123,83	**66**
	Гуляш мясной в томатном соусе	**70**	19,47	16,6	3,57	213,86	**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	72	**1**
Итого за обед		**717,5**	**31,64**	**32,91**	**93,27**	**716,25**	
ПОЛДНИК							
	Сырники творожные	**70**	12,7	6,75	16,8	179,85	**54-6т-2020**
	Кефир	**180**	4,48	5,12	6,56	91,8	**401**
Итого за полдник		**250**	**17,18**	**11,87**	**23,36**	**271,65**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		**61,95**	**61,72**	**192,13**	**1415,73**	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

сезон : летний
неделя: первая (среда)

возрастная категория: от 3 до 7 лет
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	65,6	**395**
Итого за завтрак		**444**	**15,37**	**20,16**	**54,85**	**389,86**	
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							
	Овощи свежие в нарезке	**50**	0,5	0,1	2,21	12	**22**
	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	198,18	**54-16м**
	Хлеб ржаной	**37,5**	1,76	0,22	18,56	78,75	**1**
	Хлеб пшеничный	**30**	2,31	0,75	14,4	72	**1**
	Компот из сухофруктов с лимоном	**180**	0,27	5,61	7,62	43,3	**367**
Итого за обед		**707,5**	**37,26**	**28,27**	**90,09**	**650,41**	
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**	**73**	**185,75**	**1444,1**	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

сезон : летний
неделя: первая (четверг)

возрастная категория: от 3 до 7 лет
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	65,35	397
Итого за завтрак		435	13,04	16,56	56,06	333,69	
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							
	Овощи свежие в нарезке	50	0,5	0,1	2,21	12	22
	Суп рисовый со сметаной	200	3	2,77	19,88	118,83	85
	Бедро куриное запеченное	80	19,3	16	0,06	221,44	311
	Рагу из свежих кабачков	130	1,67	5,24	9,46	96,7	55
	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	72	1
Итого за обед		727,5	28,815	30,69	76,56	658,68	
ПОЛДНИК							
	Пудинг творожно- манный	70	16,04	12,48	15,45	240,19	241
	Кефир	180	4,48	5,12	6,56	91,8	401
Итого за полдник		250	20,52	17,6	22,01	331,99	
	ИТОГО за день:		62,77	65,25	164,43	1371,36	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

сезон : летний — 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	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
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	**392**
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							
	Салат из свежей капусты и огурца	**60**	0,93	3,99	3,53	52,02	**26**
	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	72	**1**
	Компот из сухофруктов с лимоном	**180**	0,27	5,61	7,62	43,3	**367**
Итого за обед		**717,5**	**34,3**	**23,4**	**87,71**	**655,69**	
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 :		**51,65**	**44,28**	**178,82**	**1309,91**	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

сезон : летний
неделя: вторая (понедельник)

возрастная категория: от 3 до 7 лет
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 свежей капусты и огурца	50	0,93	3,99	3,53	52,02	26
	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	72	1
Итого за обед		677,5	22,87	28,97	86,78	655,63	
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 :		43,25	51,96	188,27	1381,58	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

сезон : летний
неделя: вторая (вторник)

возрастная категория: от 3 до 7 лет
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	30/9	2,35	4,37	14,46	109,85	2
	Чай с сахаром	200	0,16	0,03	6	23,49	392
Итого за обед		400	19,08	16,98	38,33	335,29	
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
	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	72	1
Итого за обед		727,5	35,405	34,94	85,47	675,85	
ПОЛДНИК							
	Пирожок с повидлом	70	7,3	13,52	54,95	225,03	459
	Кефир	180	4,48	5,12	6,56	91,8	401
Итого за полдник		250	11,78	18,64	61,51	316,83	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		66,26	70,56	205,11	1408,97	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

сезон : летний — 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	65,6	**395**
Итого за завтрак		**444**	**15,37**	**20,16**	**54,85**	**401,47**	
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							
	Салат из свежих овощей	**60**	0,57	3,99	2,09	45,37	**21**
	Суп рыбный	**200**	3,6	2,94	22,73	121,33	**58**
	Пюре картофельное	**130**	2,7	5,85	12,94	111,16	**321**
	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	72	**1**
Итого за обед		**717,5**	**28,42**	**31,26**	**82,44**	**644,52**	
ПОЛДНИК							
	Пудинг творожно- рисовый	**70**	16,04	12,48	15,45	240,19	**241**
	Кефир	**180**	5,4	4,5	7,56	91,8	**401**
Итого за полдник		**250**	**21,44**	**16,98**	**23,01**	**331,99**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**65,63**	**68,8**	**170,1**	**1424,98**	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

сезон : летний
неделя: вторая (четверг)

возрастная категория: от 3 до 7 лет
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							
	Овощи свежие в нарезке	**60**	0,5	0,1	2,21	12	**22**
	Суп с клецками со сметаной	**200**	3,08	3,09	20,78	125,19	**96**
	Капуста тушеная	**130**	3,43	6	11,55	119,19	**336**
	Суфле куриное	**80**	27,38	18,21	4,05	208,51	**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	72	**1**
Итого за обед		**727,5**	**38,735**	**33,98**	**83,54**	**674,6**	
ПОЛДНИК							
	Плюшка сдобная	**70**	7,36	13,52	47,79	255,35	**466**
	Кефир	**180**	4,48	5,12	6,56	91,8	**401**
Итого за полдник		**270**	**11,84**	**18,64**	**54,35**	**347,15**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**59,06**	**64,85**	**192,41**	**1385,9**	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

сезон : летний — 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							
	Овощи свежие в нарезке	**50**	0,5	0,1	2,21	12	**22**
	Суп с фрикадельками мясными со сметаной	**200**	8,2	8,45	12,35	152,68	**82**
	Котлета рыбная в томатном соусе	**80**	22,1	8,65	6,46	171,38	**248**
	Каша ячневая	**130**	3,34	4,77	21,63	129,69	**172**
	Хлеб ржаной	**37,5**	1,76	0,22	18,56	78,75	**1**
	Хлеб пшеничный	**30**	2,31	0,75	14,4	72	**1**
	Компот из сухофруктов с лимоном	**180**	0,27	5,61	7,62	43,3	**367**
Итого зо обед		**707,5**	**38,48**	**28,55**	**83,23**	**659,8**	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	**50**	1,8	8,86	28,91	180	**4**
	Кефир	**200**	4,48	5,12	6,56	102	**401**
Итого за полдник		**250**	**6,28**	**13,98**	**35,47**	**282**	
	ИТОГО за день:		**56,26**	**57,59**	**172,28**	**1340,24**	

ИТОГО за период 10 дней	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
Понедельник 1 день	49,94	60,39	194,2	1394,03
Вторник 2 день	61,95	61,72	192,13	1415,73
Среда 3 день	68,46	73	185,75	1444,1
Четверг 4 день	62,77	65,25	164,43	1371,36
Пятница 5 день	51,65	44,28	178,82	1309,91
Понедельник 6 день	43,25	51,96	188,27	1381,58
Вторник 7 день	66,26	70,56	205,11	1408,97
Среда 8 день	65,63	68,8	170,1	1424,98
Четверг 9 день	59,06	64,85	192,41	1385,9
Пятница 10 день	56,26	57,59	172,28	1340,24
Итого за 10 дней:	585,23	618,4	1843,5	13876,8
Среднее за 1 день:	58,52	61,84	184,35	1387,68