

Утверждаю
директор МБДОУ
«Детский сад № 6 п. Переволоцкий»
Кронина А.В.
Приказ № 01/03
март 2025 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 2025-2026 год
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 6 П. ПЕРЕВОЛОЦКИЙ»
ВОЗРАСТ 1.5 г. до 7 лет.

1 День.

Завтрак

Наименование	Выход Блюд г.		Ясли 1г.6м.-3г.					Сад 3-7 лет					№ рецептуры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кал	Вита мин С	Б	Ж	У	кал	Вита мин С	
Макаронны отварные с маслом	150	150	5,9	8,11	31,29	229,76		5,9	8,11	31,29	229,76		49
Бутерброд с маслом.	20/5	30/10	1,58	5,24	9,81	93,87		2,34	7,76	14,53	139,1		3
Чай сладкий.	180	200	9	2,3	10,5	39,8	4,5	12	3,1	14	53,06	6	113
			16,48	15,65	51,6	363,43	4,5	20,24	18,97	59,82	421,92	6	

Второй завтрак

сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	2	0,5	0,1	10,1	46	2	96
---------------	-----	-----	-----	-----	------	----	---	-----	-----	------	----	---	----

Обед

Борщ с курицей, со сметаной.	180	200	6,53	7,35	13,98	167,21	10,11	5,3	7,2	18,2	202,3	12,76	39
Гуляш с курицей.	50	50	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55	56
Гарнир: гречневая каша с маслом	150	150	8,55	7,23	41,17	270,5		8,55	7,23	41,17	270,5		114
Кисель из сухофруктов.	180	200	0,23	0,01	18,3	72,6	0,21	0,3	0,01	24,4	96,8	0,28	874
Хлеб пшеничный.	20	30	2,14	0,74	14,65	75,05		3,07	1,07	20,93	107,2		97
Хлеб ржаной.	40	50	2,4	0,4	17,73	75,6		3,0	0,5	22,16	94,5		98
			33,99	27,13	109,46	834,21	10,87	34,36	27,41	130,49	944,55	13,59	

Полдник

Каша манная молочная (жидкая).	150	200	5,86	9,95	26,85	221,3	0,9	5,86	9,95	26,8	221,3	0,9	34
Какао.	180	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	4,65	4,65	19	135,9	1,75	22
Хлеб.	20	20	1,22	0,42	8,37	42,88		1,84	0,64	12,55	64,32		97
			13,28	16,57	60,56	445,36	3,24	12,35	15,24	58,35	421,52	2,65	
Весь день.			64,25	59,45	231,72	1689,0	20,61	67,45	61,72	258,76	1833,99	24,24	

2 День.

Завтрак

Наименование	Выход Блюд г.		Ясли 1г.6м.-3г.					Сад 3-7 лет					№ рецептуры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кал	Витамин С	Б	Ж	У	кал	Витамин С	
Каша ячневая молочная.	150	200	5,15	6,03	19,44	160,54		6,87	8,04	25,92	214		311
Кофейный напиток.	180	200	3,6	3,6	18,69	119,7	8,7	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	45
Бутерброд с маслом сливочным.	20/5	30/10	1,58	5,24	9,81	93,87		2,34	7,76	14,53	139,1		3
			10,33	14,87	47,94	374,11	8,7	14,01	20,6	65,37	512,66	5,8	

Второй завтрак

сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	2	0,5	0,1	10,1	46	2	96
---------------	-----	-----	-----	-----	------	----	---	-----	-----	------	----	---	----

Обед

Суп с клецками с курицей	180	200	6,53	7,35	13,98	167,21	10,11	5,3	7,2	18,2	202,3	12,76	39
Рагу овощное с курицей.	150	180	16,082	16,104	20,548	319,43	50,908	16,082	16,104	20,548	319,43	50,908	71
Компот из сухофруктов.	180	200	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	0,3	0,01	24,37	96,76	0,28	40
Хлеб пшеничный.	20	30	0,92	0,32	6,27	32,16		1,22	0,42	8,37	42,88		97
Хлеб ржаной.	40	50	2,4	0,4	17,73	75,6		3,0	0,5	22,16	94,5		98
			26,16	24,18	76,80	666,97	61,22	25,90	24,23	93,64	755,87	63,94	

Полдник

Запеканка из творога с манкой.	100	100	12,24	8,33	8,93	164,8	0,24	13,6	9,26	9,92	183,13	0,27	17
Чай сладкий.	180	200	9	2,3	10,5	39,8	4,5	12	3,1	14	53,06	6	113
Хлеб.	20	20	1,22	0,42	8,37	42,88		1,84	0,64	12,55	64,32		97
			22,46	11,05	27,8	247,48	4,74	27,44	13	36,47	300,51	6,27	
Весь день.			59,45	50,2	162,64	1334,56	76,66	67,85	57,93	205,58	1615,04	78,01	

3 День.

Завтрак

Наименование	Выход Блюд г.		Ясли 1г.6м.-3г.					Сад 3-7 лет					№ рецептуры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кал	Витамин С	Б	Ж	У	кал	Витамин С	
Вермишель молочная.	180	200	4,95	6,75	27	140,28	0,67	6,58	9,0	26,12	187,04	0,9	10
Чай с молоком.	180	200	2,34	2,34	14,02	84,8	0,49	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66	114
Бутерброд с маслом сливочным.	20/5	30/10	1,58	5,24	9,81	93,87		2,34	7,76	14,53	139,1		3
			8,87	14,33	50,83	318,95	1,16	12,04	19,98	59,35	439,2	1,56	

Второй завтрак

сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	2	0,5	0,1	10,1	46	2	96
---------------	-----	-----	-----	-----	------	----	---	-----	-----	------	----	---	----

Обед

Рассольник с курицей, со сметаной.	180	200	6,53	7,35	13,98	167,21	10,11	5,3	7,2	18,2	202,3	12,76	39
Плов с птицей.	150	200	7,4	4,58	21,04	152,73		9,45	5,85	26,88	195,15		88
Кисель.	180	200	0,23	0,01	18,3	72,6	0,21	0,3	0,01	24,4	96,8	0,28	874
Хлеб пшеничный.	20	30	0,92	0,32	6,27	32,16		1,22	0,42	8,37	42,88		97
Хлеб ржаной.	40	50	2,4	0,4	17,73	75,6		3,0	0,5	22,16	94,5		98
			17,48	12,66	77,32	500,3	10,32	19,27	13,98	100,01	631,63	13,04	

Полдник

Булочка с начинкой.	65	80	4,22	6,94	24,32	188,1	0,53	5,20	8,54	29,93	231,58	0,66	126
Чай сладкий.	180	200	9	2,3	10,5	39,8	4,5	12	3,1	14	53,06	6	113
			13,22	9,24	34,82	227,9	5,03	17,2	11,64	43,93	284,64	6,66	
Весь день.			40,07	36,33	173,07	1093,15	18,51	49,01	45,7	213,39	1401,47	23,26	

4 День.

Завтрак

Наименование	Выход Блюда г.		Ясли 1г.бм.-3г.					Сад 3-7 лет					№ рецептуры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кал	Вита мин С	Б	Ж	У	кал	Вита мин С	
Каша манная молочная.	150	200	4,39	7,46	20,11	166	0,67	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9	34
Кофейный напиток.	180	200	3,6	3,6	18,69	119,7	8,7	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	45
Бутерброд с маслом сливочным.	20/5	30/10	1,58	5,24	9,81	93,87		2,34	7,76	14,53	139,1		3
			9,57	16,3	48,61	379,57	9,37	13	22,51	66,25	520,04	6,7	

Второй завтрак

сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	2	0,5	0,1	10,1	46	2	96
---------------	-----	-----	-----	-----	------	----	---	-----	-----	------	----	---	----

Обед

Суп картофельный с рыбой на р/б.	180	200	18,48	1,99	9,9	145,6	5,47	24,64	2,66	13,19	194,1	7,3	96
Котлета рыбная.	80	80	20,28	0,71	5,17	100,72		20,28	0,71	5,17	100,72		43
Гарнир: капуста тушеная.	120	160	3	6,45	6,76	115,68	17,4	4	8,60	9,02	154,24	23,2	23
Компот из сухофруктов.	180	200	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	0,3	0,01	24,37	96,76	0,28	40
Хлеб пшеничный.	20	30	1,53	0,53	10,46	53,60		1,84	0,64	12,55	64,32		97
Хлеб ржаной.	40	50	2,4	0,4	17,73	75,6		3,0	0,5	22,16	94,5		98
			45,92	10,09	68,3	563,77	23,08	54,06	13,12	86,46	704,64	30,78	

Полдник

Лапшевник.	150	200	6,18	7,71	34,81	233,22		8,24	10,28	46,42	310,96		121
Чай сладкий.	180	200	9	2,3	10,5	39,8	4,5	12	3,1	14	53,06	6	113
			15,18	10,01	45,31	273,02	4,5	20,24	13,38	60,42	364,02	6	
Весь день.			71,17	36,5	172,32	1262,3	38,95	87,8	49,11	223,23	1634,7	45,48	

5 День.

Завтрак

Наименование	Выход Блюда г.		Ясли 1г.6м.-3г.					Сад 3-7 лет					№ рецептуры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кал	Вита мин С	Б	Ж	У	кал	Вита мин С	
Каша ячневая молочная.	150	200	5,15	6,03	19,44	160,54		6,87	8,04	25,92	214		311
Кофейный напиток.	180	200	3,6	3,6	18,69	119,7	8,7	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	45
Бутерброд с маслом сливочным.	20/5	30/10	1,58	5,24	9,81	93,87		2,34	7,76	14,53	139,1		3
			10,33	14,87	47,94	374,11	8,7	14,01	20,6	65,37	512,66	5,8	

Второй завтрак

сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	2	0,5	0,1	10,1	46	2	96
---------------	-----	-----	-----	-----	------	----	---	-----	-----	------	----	---	----

Обед

Суп вермишелевый на мк/б.	180	200	1,67	1,41	10,49	67,35	0,03	2,22	1,88	13,98	89,78	4,88	98
Тефтели.	60	70	7,58	5,69	3,88	101,24	0,48	8,85	6,64	4,53	118,11	0,56	111
Гарнир: каша перловая.	120	150	3,36	3,51	21,51	133,59	0,68	4,2	4,39	26,89	166,99	0,55	112
Кисель фруктовый.	180	200	0,23	0,01	18,3	72,6	0,21	0,3	0,01	24,4	96,8	0,28	874
Хлеб пшеничный.	20	30	0,92	0,32	6,27	32,16		1,22	0,42	8,37	42,88		97
Хлеб ржаной.	40	50	2,4	0,4	17,73	75,6		3,0	0,5	22,16	94,5		98
			16,16	11,34	78,18	482,54	1,4	19,79	13,84	100,33	609,06	6,27	

Полдник

Оладьи с повидлом.	75/15	150/30	7,44	6,59	38,07	244,1	0,11	14,88	13,19	77,52	488,39	0,23	110
Чай сладкий.	150	200	9	2,3	10,5	39,8	4,5	12	3,1	14	53,06	6	113
Фрукты (яблоки).	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0,4	0,4	9,8	44	10	113
			16,84	9,29	58,37	327,9	14,61	27,28	16,69	101,32	585,45	16,23	
Весь день.			43,83	35,6	194,59	1230,55	26,71	61,58	51,23	277,12	1753,17	30,3	

6 День.

Завтрак

Наименование	Выход Блюда г.		Ясли 1г.бм.-3г.					Сад 3-7 лет					№ рецептуры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кал	Вита мин С	Б	Ж	У	кал	Вита мин С	
Каша гречневая с маслом.	150	180	8,55	7,23	41,17	270,51		10,26	8,67	49,41	324,61		114
Чай сладкий.	150	200	9	2,3	10,5	39,8	4,5	12	3,1	14	53,06	6	113
Бутерброд с маслом сливочным.	20/5	30/10	1,58	5,24	9,81	93,87		2,34	7,76	14,53	139,1		3
			19,13	14,77	61,48	404,18	4,5	24,6	19,53	77,94	516,77	6	

Второй завтрак

сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	2	0,5	0,1	10,1	46	2	96
---------------	-----	-----	-----	-----	------	----	---	-----	-----	------	----	---	----

Обед

Суп гороховый с курицей.	180	200	6,53	7,35	13,98	167,21	10,11	5,3	7,2	18,2	202,3	12,76	39
Жаркое по домашнему с курицей.	150	180	16,082	16,104	20,548	319,43	50,908	16,082	16,104	20,548	319,43	50,908	71
Компот из сухофруктов.	180	200	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	0,3	0,01	24,37	96,76	0,28	40
Хлеб пшеничный.	20	30	2,14	0,74	14,65	75,05		3,07	1,07	20,93	107,2		97
Хлеб ржаной.	40	50	2,4	0,4	17,73	75,6		3,0	0,5	22,16	94,5		98
			27,38	24,60	85,18	709,86	61,22	24,68	24,88	106,20	820,19	63,94	

Полдник

Суп пшеничный молочный.	180	200	5,07	7,81	19,4	168,7	0,68	6,76	10,41	25,86	224,94	0,9	31
Какао.	180	200	4,65	4,65	19	135,9	1,75	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	22
Хлеб.	20	20	1,22	0,42	8,37	42,88		1,84	0,64	12,55	64,32		97
			10,94	12,88	46,77	347,48	2,43	14,8	17,25	63,75	470,44	3,24	
Весь день.			57,95	52,35	203,53	1507,52	70,15	64,58	61,76	257,99	1853,4	75,18	

7 День.

Завтрак

Наименование	Выход Блюда г.		Ясли 1г.6м.-3г.					Сад 3-7 лет					№ реце птур ы
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кал	Вита мин С	Б	Ж	У	кал	Ви там ин С	
Суп рисовый молочный.	180	200	5,23	7,8	18,7 5	166,78	0,18	6,9 8	10,4	25	222,38	0,9	33
Какао.	180	200	4,65	4,65	19	135,9	1,75	6,2	6,2	25,3 4	181,18	2,3 4	22
Бутерброд с маслом сливочным.	20/5	30/1 0	5,23	11,1 3	12,0 4	171,52	0,23	6,9 7	14,8 4	16,0 5	228,70	0,3 1	3
			15,1 1	23,5 8	49,7 9	474,2	2,16	20, 15	31,4 4	66,3 9	632,26	3,5 5	

Второй завтрак

сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	2	0,5	0,1	10,1	46	2	96
---------------	-----	-----	-----	-----	------	----	---	-----	-----	------	----	---	----

Обед

Суп картофельный на мк/б. со сметаной.	180	200	1,6	2	9,01	80,6	6,76	2,1 3	2,7	12,0 1	107,5	9	89
Курник.	60	100	8,46	5,64	16,6 8	152,4	0,01	14, 1	9,4	27,8	254	0,0 2	126
Кисель.	180	200	0,23	0,01	18,3	72,6	0,21	0,3	0,01	24,4	96,8	0,2 8	874
Хлеб пшеничный.	20	30	1,53	0,53	10,4 6	53,60		1,8 4	0,64	12,5 5	64,32		97
Хлеб ржаной.	40	50	2,4	0,4	17,7 3	75,6		3,0	0,5	22,1 6	94,5		98
			14,2 2	8,58	72,1 8	434,8	6,98	21, 37	13,2 5	98,9 2	617,12	9,3	

Полдник

Овощи тушеные.	150	180	3	4,1	11,7	100,8	6,7	4	5,4	15,6	134,4	9	64
Чай сладкий.	150	200	9	2,3	10,5	39,8	4,5	12	3,1	14	53,06	6	113
Хлеб.	20	20	1,22	0,42	8,37	42,88		1,8 4	0,64	12,5 5	64,32		97
			13,2 2	6,82	30,5 7	183,48	11,2	17, 84	9,14	42,1 5	251,78	15	
Весь день.			43,0 5	39,0 8	162, 64	1138,4 8	22,3 4	59, 86	53,9 3	217, 56	1547,1 6	29, 85	

8 День.

Завтрак

Наименование	Выход Блюд г.		Ясли 1г.бм.-3г.					Сад 3-7 лет					№ рецептуры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кал	Вита мин С	Б	Ж	У	кал	Вита мин С	
Каша геркулесовая молочная.	150	200	4,99	8,24	16,98	162,33	0,67	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9	29
Чай сладкий.	180	200	9	2,3	10,5	39,8	4,5	12	3,1	14	53,06	6	113
Бутерброд с маслом сливочным.	20/5	30/10	1,58	5,24	9,81	93,87		2,34	7,76	14,53	139,1		3
			15,57	15,78	37,29	296	5,17	21	21,85	51,17	408,56	6,9	

Второй завтрак

сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	2	0,5	0,1	10,1	46	2	96
---------------	-----	-----	-----	-----	------	----	---	-----	-----	------	----	---	----

Обед

Суп крестьянский на мк/б.	180	200	1,8	2,38	9,88	79,87	5,1	2,4	3,17	19,76	106,5	6,8	204
Ленивые голубцы с мясом.	150	180	10,6	6,81	15,03	164	15,02	14,14	9,08	20,04	218,67	20,03	109
Компот из сухофруктов.	180	200	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	0,3	0,01	24,37	96,76	0,28	40
Хлеб пшеничный.	20	30	0,92	0,32	6,27	32,16		1,22	0,42	8,37	42,88		97
Хлеб ржаной.	40	50	2,4	0,4	17,73	75,6		3,0	0,5	22,16	94,5		98
			15,95	9,92	67,19	424,2	20,33	21,06	13,18	94,7	559,31	27,11	

Полдник

Суп гречневый молочный.	180	200	5,23	7,81	18,75	166,7	0,67	8,72	13,02	31,25	277,97	1,12	27
Чай сладкий.	180	200	9	2,3	10,5	39,8	4,5	12	3,1	14	53,06	6	113
Хлеб.	20	20	1,22	0,42	8,37	42,88		1,84	0,64	12,55	64,32		97
			15,45	10,53	37,62	249,46	5,17	22,56	16,76	57,8	395,35	7,12	
Весь день.			47,47	36,33	152,3	1015,66	32,67	65,12	51,89	213,77	1409,22	43,13	

9 День.

Завтрак

Наименование	Выход Блюда г.		Ясли 1г.6м.-3г.					Сад 3-7 лет					№ реце- птур ы
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кал	Вита- мин С	Б	Ж	У	кал	Ви- там ин С	
Каша пшеничная молочная.	150	200	7,6	11,7	29,1	253,05	1,02	13, 52	20,8 2	51,7 2	449,88	1,8	31
Какао.	180	200	4,65	4,65	19	135,9	1,75	6,2	6,2	25,3 4	181,18	2,3 4	22
Бутерброд с маслом сливочным.	20/5	30/1 0	1,58	5,24	9,81	93,87		2,3 4	7,76	14,5 3	139,1		3
			13,8 3	21,5 9	57,9 1	482,82	2,77	22, 06	34,7 8	91,5 9	770,16	4,1 4	

Второй завтрак

сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	2	0,5	0,1	10,1	46	2	96
---------------	-----	-----	-----	-----	------	----	---	-----	-----	------	----	---	----

Обед

Суп картофельный с рыбой.	180	200	18,4 8	1,99	9,9	145,6	5,47	24, 64	2,66	13,1 9	194,1	7,3	96
Рыба тушеная с овощами.	70	80	10,6 7	10,3	1,7	142,2	1,87	11, 85	11,4 4	1,9	158	0,9	123
Гарнир: пюре картофельное.	150	150	2,71	3,76	6,8	103,15	2,68	3,3 9	4,69	27,6 6	128,92	3,3 4	63
Кисель фруктовый.	180	200	0,23	0,01	18,3	72,6	0,21	0,3	0,01	24,4	96,8	0,2 8	874
Хлеб пшеничный.	20	30	1,53	0,53	10,4 6	53,60		1,8 4	0,64	12,5 5	64,32		97
Хлеб ржаной.	40	50	2,4	0,4	17,7 3	75,6		3,0	0,5	22,1 6	94,5		98
			36,0 2	16,9 9	64,8 7	592,72	10,2 3	45, 02	19,9 4	101, 83	736,6	11, 82	

Полдник

Запеканка рисовая.	150	200	5,53	4,78	42,5 5	235	0,49	7,3 8	6,38	56,7 4	313,34	0,6 6	124
Чай сладкий.	180	200	9	2,3	10,5	39,8	4,5	12	3,1	14	53,06	6	113
			14,5 3	7,08	53,0 5	274,8	4,99	19, 38	9,48	70,7 4	366,4	6,6 6	
Весь день.			64,8 8	45,7 6	185, 93	1396,3 4	19,9 9	86, 96	64,3	274, 26	1919,1 6	24, 62	

10 День.

Завтрак

Наименование	Выход Блюда г.		Ясли 1г.6м.-3г.					Сад 3-7 лет					№ рецептуры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кал	Вита мин С	Б	Ж	У	кал	Вита мин С	
Каша пшеничная молочная.	150	200	5,07	7,81	19,4	168,7	0,68	6,76	10,41	25,86	224,94	0,9	31
Чай сладкий.	180	200	9	2,3	10,5	39,8	4,5	12	3,1	14	53,06	6	113
Бутерброд с маслом сливочным.	20/5	30/10	1,58	5,24	9,81	93,87		2,34	7,76	14,53	139,1		3
			15,65	15,35	39,71	302,37	5,18	21,1	21,27	54,39	417,1	6,9	

Второй завтрак

сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	2	0,5	0,1	10,1	46	2	96
---------------	-----	-----	-----	-----	------	----	---	-----	-----	------	----	---	----

Обед

Свекольник с курицей, со сметаной.	180	200	6,53	7,35	13,98	167,21	10,11	5,3	7,2	18,2	202,3	12,76	39
Гуляш с курицей.	50	50	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55	56
Гарнир: гороховое пюре.	150	150	5,2	1,8	17,4	96	0,4	5,2	1,8	17,4	96	0,4	118
Компот из сухофруктов.	180	200	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	0,3	0,01	24,37	96,76	0,28	40
Хлеб пшеничный.	20	30	1,53	0,53	10,46	53,60		1,84	0,64	12,55	64,32		97
Хлеб ржаной.	40	50	2,4	0,4	17,73	75,6		3,0	0,5	22,16	94,5		98
			30,03	21,49	81,48	638,23	11,27	29,78	21,55	98,31	727,13	13,99	

Уплотнённый полдник

Булочка «Домашняя».	65	90	4,53	6,11	27,8	197,1	0,02	6,79	9,16	41,7	295,75	0,03	9
Какао.	180	200	4,65	4,65	19	135,9	1,75	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	22
			9,21	10,76	46,8	333	1,77	12,99	15,36	67,04	476,93	2,37	
Весь день.			55,39	47,7	178,09	1319,6	20,22	64,37	58,28	229,84	1667,16	25,26	