

Детский сад «Рябинушка» структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы имени А.А.Кузьмичева с.Преполовенка муниципального района Безенчукский Самарской области



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ с.Преполовенка
с.Преполовенка Н.П.Лёхина
«30» мая 2025 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ

2 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ «РЯБИНУШКА»

летний период

с.Преполовенка

День: первый

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 2-7 лет

№ р е ц.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Макароны отварные с ½ яйца	155	7,71	9,35	33,71	265,84	0,12	0,1	0,29	85,88	1,09
	Какао на молоке	200	0,09	0	9,57	39,6	0	0,0	0,05	2,67	0,44
	Батон с маслом	25/5	1,6	0,2	11,95	57,75	0,04	0,05	0	6,5	0,4
			9,6	9,55	57,13	371,69					
	ИТОГО за завтрак :										
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	85	0,4	0	10,16	42,1	0,02	0,03	0	15,24	0,38
	ИТОГО за завтрак :										
	ОБЕД										
	Салат из свежих помидор	70	0,4	1,8	4,8	48	0,01	0,03	4,86	18,21	0,67
	Суп картофельный на м/б с крупой	200	4,43	4,93	10,87	108,89	0,09	0,08	11,41	12,23	0,86

	с сметаной										
	Голубцы ленивые	200	12,9	11,04	13,04	217,28	0,11	0,11	50,05	60,53	3,01
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	27,73	115,53	0	0,1	3,93	5,13	0,7
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	ИТОГО за обед:		22,7	21,56	78,49	559					
	ПОЛДНИК										
	Каша молочная пшеничная	200	4,38	5,9	33,0	213,48	0,11	0,07	0,25	36,23	0,34
	Напиток из шиповника	200	4,32	5,4	8,64	92,0	0,05	0,08	1,26	16,0	0,18
	ИТОГО за полдник:		8,7	11,3	41,64	305,48					
	ВСЕГО за день:		41,53	46,29	195,88	1236,17					

День: второй

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 2-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Вареники ленивые	125	16,08	9,23	15,62	219,35	0,08	0,09	0,52	73,92	0,8
	Сгущенное молоко	18	1,83	2,4	16,05	64,0	0,02	0,03	0,3	92,1	0,06
	Кофейный напиток с молоком	200	2,76	3,08	15,04	102,1	0,04	0,03	1,5	26,3	0,73
	Батон с маслом/ сыр	25/5/10	1,95	4,12	14,38	112,95	0,0	0,1	0	7,8	0,48
	ИТОГО за завтрак :		10,98	13,46	79,03	498,4					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	85	0,4	0	10,16	42,1	0,02	0,03	0	15,24	0,38
	ИТОГО за завтрак :										
	ОБЕД										
	Салат из свежих огурцов	70	0,47	2,09	5,36	26,7	0,02	0,05	5,22	12,10	0,44
	Щи из свежей капусты на м/б с сметаной	200	1,65	5,5	9,78	97,9	0,07	0,06	28,48	39,75	0,94

	Котлета мясная	70	11,86	12,09	2,02	178,39	0,05	0,06	3,77	15,09	1,86
	Пюре картофельное	130	2,29	4,77	19,09	147,2	0,12	0,11	19,39	33,52	0,91
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	17,79	73,48	0	0,02	3,93	5,13	0,7
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	ИТОГО за обед:		18,91	22,95	79,35	592,97					
	ПОЛДНИК										
	Каша молочная «Дружба»	200	4,44	7,32	27,69	207,91	0,12	0,15	1,53	30,09	1,15
	Чай с сахаром	200	0,09	0	9,57	39,6	0	0,0	0,05	2,67	0,44
	ИТОГО за полдник:		18,0	11,63	41,24	354,95					
	ВСЕГО за день:		48,17	48,04	205,22	1442,48					

День: третий

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 2-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Омлет натуральный	90	6,41	9,43	2,0	128,9	0,05	0,06	0,53	71,31	1,48
	Какао на молоке	200	0,09	0	9,57	39,6	0	0,0	0,05	2,67	0,44
	Батон с маслом/ сыр	25/5/10	1,95	4,12	14,38	112,95	0,0	0,1	0	7,8	0,48
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	ИТОГО за завтрак :		12,96	18,97	55,93	412,38					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	85	0,4	0	10,16	42,1	0,02	0,03	0	15,24	0,38
	ИТОГО за завтрак :										
	ОБЕД										
	Салат из свежих овощей	70	0,22	0	2,09	9,35	0,03	0,5	11,55	6,6	0,66
	Суп-лапша домашняя на м/б с сметаной	200	2,25	4,49	13,4	106,39	0,05	0,05	1,52	11,54	1,98
	Азу из мяса птицы	70	11,36	10,57	0,7	140,19	0,05	0,06	1,52	11,54	1,98

	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,33	5,38	32,2	163,14	0,26	0,21	0	34,5	3,95
	Компот из сухофруктоф	200	0,8	0	23,4	100,0	0,02	0,02	4,0	16,0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	ИТОГО за обед:		23,92	21,03	100,79	656,06					
	ПОЛДНИК										
	Лакомка с повидлом	90	2,2	4,33	31,2	190,8	0,09	0,08	0,3	28,21	1,1
	Чай с сахаром	200	0,07	0	6,71	33,27	0	0,004	0,004	2,27	0,34
	Фрукты	100	0,2	-	10,1	42	0,02	0,03	0	15,24	0,38
	ИТОГО за полдник:		3,53	4,33	45,42	266,07					
	ВСЕГО за день:		40,69	44,33	211,74	1458,83					

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 2-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша молочная «Геркулес»	200	5,36	7,84	22,61	193,25	0,15	0,2	2,1	82,08	0,91
	Кофейный напиток	200	4,21	5,06	17,42	136,41	0,06	0,05	2,34	89,37	0,46
	Батон с маслом	25.05.25	1,95	4,12	14,38	112,95	0,0	0,1	0	7,8	0,48
	ИТОГО за завтрак :		11,52	17,02	54,35	442,61					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	85	0,4	0	10,16	42,1	0,02	0,03	0	15,24	0,38
	ИТОГО за завтрак :										
	ОБЕД										
	Нарезка из свежих огурцов	70	1,06	0	1,54	7,7	0,02	0,05	5,22	12,10	0,44
	Борщ на м/б со сметаной	250	1,99	5,51	16,16	125,63	0,07	0,08	18,64	43,48	1,58
	Рыба тушеная с овощами	70	5,58	4,03	3,07	155,1	0,05	0,06	3,48	17,19	0,77
	Гарнир из крупы пшена	130	2,29	4,77	19,09	147,2	0,12	0,11	19,39	33,52	0,91
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	17,79	73,48	0	0,02	3,93	5,13	0,7

	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
			14,62	14,9	91,88	656,0					
	ИТОГО за обед:										
	ПОЛДНИК										
	Запеканка из творога	120	15,62	13,19	14,66	254,61	0,05	0,07	0,53	75,72	0,69
	Соус молочный (сладкий)	20	0,46	2,01	3,32	21,7	0,01	0,02	0,23	18,43	0,04
	Напиток из шиповника	200	4,32	5,4	8,64	92,0	0,05	0,08	1,26	16,0	0,18
	ИТОГО за полдник:		18,08	17,6	31,23	368,31					
	ВСЕГО за день:		45,17	49,52	199,73	1511,77					

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 2-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша манная молочная	200	5,28	6,9	24,31	191,25	0,08	0,09	2,1	73,48	0,61
	Чай с молоком	200	2,0	2,4	13,25	85,2	0,03	0,04	1,25	99,47	0,25
	Батон с маслом	25/5	4,8	4,33	14,63	120,9	0,05	0,08	0,24	53,3	0,57
	ИТОГО за завтрак :		12,08	13,66	52,19	397,35					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	85	0,4	0	10,16	42,1	0,02	0,03	0	15,24	0,38
	ИТОГО за завтрак :										
	ОБЕД										
	Свежий помидор	70	0,4	1,8	4,8	48	0,24	0,26	8,84	29,65	2,0
	Бабушкин суп с сметаной	200	9,91	9,51	3,72	150,89	0,4	0,05	0	9,3	1,69
	Биточки мясные	70	2,28	4,3	11,47	113,09	0,1	0,2	33,93	50,50	1,29

	Макароны отварные	130	1,48	3,02	9,36	75,5	0,07	0,06	21,3	32,97	0,83
	Компот из сухофруктов	200	0,39	0	22,83	95,25	0	0,2	2,11	2,87	0,39
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	ИТОГО за обед:		21,41	18,53	55,07	629,63					
	ПОЛДНИК										
	Сосиска в тесте	90	1,76	5,28	31,83	196,91	0,03	0,05	3,93	11,71	1,18
	Кисель	180	4,32	5,4	8,64	97,0	0,05	0,06	1,26	16,0	0,18
	Фрукты	100	0,2	-	10,1	42	0,02	0,03	0	15,24	0,38
	ИТОГО за полдник:		7,32	12,56	55,16	376,71					
	ВСЕГО за день:		41,51	44,75	182,9	1503,59					

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 2-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша гречневая с молоком	200	3,89	3,62	30,52	181,55	0,11	0,11	0	10,32	0,9
	Какао	200	0,09	0	9,57	39,6	0	0,0	0,05	2,67	0,44
	Батон с маслом	25.05.25	1,63	4,08	11,99	101,4	0,04	0,05	0	6,5	0,4
	ИТОГО за завтрак :		10,59	19,61	57,04	469,56					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	85	0,4	0	10,16	42,1	0,02	0,03	0	15,24	0,38
	ИТОГО за завтрак :										
	ОБЕД										
	Нарезка из свежих огурцов	70	1,06	0	1,54	7,7	0,02	0,05	5,22	12,10	0,44
	Суп овощной на м/б с смтаной	200	1,55	6,46	9,93	107,11	0,08	0,09	17,67	24,15	0,69
	Ежики в томатном соусе	80/30	7,01	8,75	8,31	153,66	0,04	0,06	3,85	22,61	1,34
	Гарнир из перловки	150	1,97	6,57	15,52	132,75	0,03	0,05	10,56	39,62	1,46
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	27,73	115,53	0	0,1	3,93	5,13	0,7

	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	ИТОГО за обед:		17,56	19,43	87,07	646,04					
	ПОЛДНИК										
	Оладьи дрожжевые с сгущенным молоком	90/20	8,77	8,11	35,03	260,11	0,12	0,02	0,41	82,48	1,14
	Напиток из шиповника	200	4,32	5,4	8,64	92,0	0,05	0,08	1,26	16,0	0,18
	ИТОГО за полдник:		13,09	13,51	43,67	352,11					
	ВСЕГО за день:		41,52	52,55	197,38	1498,87					

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 2-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша молочная из кукурузной крупы	200	7,5	7,24	23,15	190,65	0,16	0,2	2,1	83,28	1,73
	Кофейный напиток с молоком	200	2,76	3,08	15,04	102,1	0,04	0,03	1,5	26,3	0,73
	Батон с маслом/сыр	25/5/10	1,95	4,12	14,38	112,95	0,0	0,1	0	7,8	0,48
	ИТОГО за завтрак :		12,21	14,44	52,57	405,7					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	85	0,4	0	10,16	42,1	0,02	0,03	0	15,24	0,38
	ИТОГО за завтрак :										
	ОБЕД										
	Свежий помидор	70	0,22	0	2,09	9,35	0,03	0,5	11,55	6,6	0,66
	Суп гороховый на м/б	200	4,89	8,63	18,03	160,18	0,12	0,14	12,97	52,15	2,51
	Плов с мясом птицы	70	5,34	4,13	0,32	77,91	0,04	0,04	0,26	2,58	0,39
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	17,79	73,48	0	0,02	3,93	5,13	0,7
	Хлеб пшеничный	30	1,28	0,16	9,56	46,2	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	ИТОГО за обед:		21,9	17,47	97,8	662,1					

	ПОЛДНИК										
	Пирожок печеный с капустой/картошкой	90	5,2	6,23	28,09	201,53	0,13	0,9	21,04	53,18	1,45
	Чай сладкий	200	4,32	5,4	8,64	97,0	0,05	0,06	1,26	16,0	0,18
	Фрукты	100	0,2	-	10,1	42	0,02	0,03	0	15,24	0,38
	ИТОГО за полдник:		9,52	11,63	36,73	298,53					
	ВСЕГО за день:		44,43	43,54	210,5	1466,33					

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 2-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша пшениная молочная	200	5,38	7,3	23,41	191,65	0,18	0,2	2,1	74,88	1,53
	Какао с молоком	200	4,21	5,06	17,42	136,41	0,06	0,05	2,34	89,37	0,46
	Батон с маслом/сыром	25/5/10	4,8	4,33	14,63	120,9	0,05	0,08	0,24	53,3	0,57
	ИТОГО за завтрак :		14,39	16,48	55,21	448,96					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	85	0,4	0	10,16	42,1	0,02	0,03	0	15,24	0,38
	ИТОГО за завтрак :										
	ОБЕД										
	Свежий огурец	70	0,2	0	1,9	8,5	0,03	0,05	10,5	6,0	0,6
	Суп картофельный с клецками на м/б с сметаной	200	2,24	6,3	15,36	132,35	0,09	0,1	9,08	29,02	0,82
	Жаркое по-домашнему	200	12,22	13,14	19,34	263,78	0,17	0,2	20,57	44,29	3,13
	Компот из сухофруктов	200	0,39	0	22,83	95,25	0	0,02	3,93	5,13	0,7
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	ИТОГО за обед:		18,74	20,03	83,58	641,32					

	Макаронник с сгущенным молоком	100	3,25	3,53	27,39	179,07	0,08	0,05	3,57	25,17	1,29
	Кисель	200	4,8	6,0	9,2	114,0	0,05	0,08	1,26	16,0	0,18
	ИТОГО за полдник:		7,57	8,93	36,03	293,07					
	ВСЕГО за день:		36,21	45,18	188,68	1396,42					

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 2-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша ячневая молочная	200	4,54	6,88	25,86	194,16	0,07	0,09	2,1	74,3	0,52
	Чай с молоком	200	2,0	2,4	13,25	85,2	0,03	0,04	1,25	99,47	0,25
	Батон с маслом	25/6	1,95	4,12	14,38	112,95	0,0	0,1	0	7,8	0,48
	ИТОГО за завтрак :		11,34	13,61	53,74	392,31					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК (10-00)										
	Сок фруктовый	85	0,4	0	10,16	42,1	0,02	0,03	0	15,24	0,38
	ИТОГО за завтрак :										
	ОБЕД										
	Салат из свежих овощей	50	0,22	0	2,09	9,35	0,03	0,5	11,55	6,6	0,66
	Свекольное на м/б с сметаной	200	6,78	7,94	13,21	156,92	0,1	0,2	13,88	17,91	1,67
	Суфле мясное	70	5,24	3,84	7,0	139,9					
	Гороховое пюре	150	2,29	4,77	19,09	147,5	0,12	0,11	19,39	33,52	0,91
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	17,79	73,48	0	0,02	3,93	5,13	0,7
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,33	13,85	67,69	0,07	0,08	0	14,25	0,97
	ИТОГО за обед:		13,27	17,13	88,37	664,14					

[illegible]