

«Согласовано»

Заведующая



ДЮС СДМ с. Раисово
Алишова М.А.

« Утверждаю»

ООО «ОБЩЕПИТ»

А.А.Верещагин



Десятидневное перспективное меню дошкольной группы

Сезон зима-весна 2025-2026 г
Возрастная категория от 3 до 7 лет

Бирск

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО
Директор

Рацион: Меню ДС Бирский

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
191	Каша рисовая молочная вязкая 150/5	155	4,3	5,8	29,8	190
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
3	Бутерброд с сыром 40/10	50	7,9	4,75	24,2	172
Итого за Завтрак			12,3	10,58	63,1	387

Обед						
20	Салат из моркови 50	50	0,5	2,25	7,25	50
67	Суп картофельный с бобовыми 200	200	6,2	4,1	25,5	169
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	128,8
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3	196
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			24,26	17,1	114,05	718,4

Полдник						
4	Кондитерское изделие 45 гр	45	4,4	4,25	24,2	144
304	Какао с молоком 200	200	3,6	3,3	13,7	100
Итого за Полдник			8	7,55	37,9	244

Итого за день			44,56	35,23	215,05	1349,4
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" _____
Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____

Рацион: Меню ДС Бирский

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
209	Каша пшеничная молочная жидкая 150/5	155	5,6	6	27,4	181
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3	38
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Завтрак			8,8	6,43	55,9	311,4

Обед						
6	Салат из белокочанной капусты 50	50	1,13	2,25	5,13	45
63	Суп картофельный с макаронными изд 200	200	2,2	2,1	15,1	89
101,05	Жаркое по-домашнему 150	150	15,13	15,47	13,83	255,67
316,01	Напиток с витаминами " Вита Лайт НК" 200	200			8,5	35
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			21,22	20,3	59,84	510,27

Полдник						
78	Суп молочный с крупой 150	150	2,6	3,1	10,9	81
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Полдник			5,7	3,53	39,2	198,4

Итого за день			35,72	30,26	154,94	1020,07
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------



МЕНЮ
Сезон зима-весна



Рацион: Меню ДС Бирский

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
204	Каша манная молочная жидкая 150/5	155	3,8	5,9	17,6	138
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
1	Бутерброд с маслом 40/5	45	2,4	8,6	14,6	146
Итого за Завтрак			6,3	14,53	41,3	309

Обед						
36,01	Салат Здоровье 50	50	0,75	2,55	3,6	40
58	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/5	205	1,7	4,8	12,3	104
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8	123,4
148	Пюре картофельное 150/5	155	3,1	4,6	20,1	137
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			14,73	21,08	79,68	579

Полдник						
194	Каша ячневая молочная вязкая 150/5	155	5,3	5,7	27,6	184
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Полдник			8,4	6,13	55,9	301,4

Итого за день			29,43	41,74	176,88	1189,4
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО
Директор

Рацион: Меню ДС Бирский

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
208	Каша пшенная молочная жидкая 150/5	155	5,6	6,6	26,4	187
299	Чай с молоком и сахаром 200	200	1,4	1,1	11,3	59
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Завтрак			10	8,1	56,9	338,4

Обед						
42	Салат Степной 50	50	0,83	1,75	3,33	32,5
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,4	4,1	9,4	79
85,01	Фишболы рыбные в томатном соусе 60/40	100	12,5	9,2	39,2	267
183	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	155	8,4	5,4	34,6	224
316	Напиток из плодов шиповника 200	200	0,6	0,3	83	111
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			26,49	21,23	186,81	799,1

Полдник						
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3	196
319	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах 200	200			20	76
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Полдник			8,5	4,6	72,5	364,4

Итого за день			44,99	33,93	316,21	1501,9
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" _____
Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО
Директор _____

Рацион: Меню ДС Бирский

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
195	Каша Артек молочная вязкая 150/5	155	6,1	5,7	55,9	296
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Завтрак			9,2	6,13	84,2	413,4

Обед						
44,01	Винегрет Овощной 50	50	0,66	1,165	3,58	27,5
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200/5	205	1,4	4,5	6,8	76
100	Гуляш из отварной говядины 100	100	14,2	15,6	3,7	212
148	Пюре картофельное 150/5	155	3,1	4,6	20,1	137
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			23,02	26,395	72,06	627,1

Полдник						
256	Блины 75/5	80	4	6,1	25	173
299	Чай с молоком и сахаром 200	200	1,4	1,1	11,3	59
1,2	Яблоко 130	130	0,22	0,14	14,63	150,4
Итого за Полдник			5,62	7,34	50,93	382,4

Итого за день			37,84	39,865	207,19	1422,9
----------------------	--	--	-------	--------	--------	--------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" _____
Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО
Директор _____

Рацион: Меню ДС Бирский

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
210	Каша Дружба молочная 150/5	155	4,7	6,1	25,1	174
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
3	Бутерброд с сыром 40/10	50	7,9	4,75	24,2	172
Итого за Завтрак			12,7	10,88	58,4	371

Обед						
35	Салат Пестрый 50	50	0,5	2,25	5,37	43,75
69	Суп Крестьянский с крупой и сметаной 200/5	205	1,8	3,9	10,1	87
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7	105,4
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3	196
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			19,56	15,94	93,65	606,75

Полдник						
195	Каша Артек молочная вязкая 150/5	155	6,1	5,7	55,9	296
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Полдник			9,2	6,13	84,2	413,4

Итого за день			41,46	32,95	236,25	1391,15
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-веснаСОГЛАСОВАНО
Директор

Рацион: Меню ДС Бирский

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
192	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая 150/5	155	6,1	7,4	26,7	198
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3	38
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Завтрак			9,3	7,83	55,2	328,4

Обед						
20	Салат из моркови 50	50	0,5	2,25	7,25	50
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200/5	205	1,4	4,5	6,8	76
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	128,8
148	Пюре картофельное 150/5	155	3,1	4,6	20,1	137
316	Напиток из плодов шиповника 200	200	0,6	0,3	83	111
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			16,76	18,15	144,55	588,4

Полдник						
80	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	150	3,3	3,1	11,9	89
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Полдник			6,4	3,53	40,2	206,4

Итого за день			32,46	29,51	239,95	1123,2
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" _____
Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО
Директор _____

Рацион: Меню ДС Бирский

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
208	Каша пшенная молочная жидкая 150/5	155	5,6	6,6	26,4	187
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
1	Бутерброд с маслом 40/5	45	2,4	8,6	14,6	146
Итого за Завтрак			8,1	15,23	50,1	358

Обед						
24	Салат Витаминный 50	50	0,75	2,25	5,41	46,66
67	Суп картофельный с бобовыми 200	200	6,2	4,1	25,5	169
140,02	Плов из куриного филе 150	150	15,75	20,25	26,85	354,75
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			26,36	27,13	95,64	745,01

Полдник						
328	Йогурт 0,1	100	4	2,5	3	84
4	Кондитерское изделие 45 гр	45	4,4	4,25	24,2	144
Итого за Полдник			8,4	6,75	27,2	228

Итого за день			42,86	49,11	172,94	1331,01
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО
Директор

Рацион: Меню ДС Бирский

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
194	Каша ячневая молочная вязкая 150/5	155	5,3	5,7	27,6	184
299	Чай с молоком и сахаром 200	200	1,4	1,1	11,3	59
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Завтрак			9,7	7,2	58,1	335,4

Обед						
6	Салат из белокочанной капусты 50	50	1,13	2,25	5,13	45
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,4	4,1	9,4	79
145	Птица тушеная с овощами 150	150	14,58	9,66	15,25	211,66
310	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	0,2	0,1	17,2	69
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			20,07	16,59	64,26	490,26

Полдник						
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3	196
319	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах 200	200			20	76
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Полдник			8,5	4,6	72,5	364,4

Итого за день			38,27	28,39	194,86	1190,06
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" _____
Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО
Директор _____

Рацион: Меню ДС Бирский

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
191	Каша рисовая молочная вязкая 150/5	155	4,3	5,8	29,8	190
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Завтрак			7,4	6,23	58,1	307,4

Обед						
44,01	Винегрет Овощной 50	50	0,66	1,165	3,58	27,5
1	Суп с макаронными изделиями 200	200				
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7	105,4
183	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	155	8,4	5,4	34,6	224
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			20,82	12,155	83,06	531,5

Полдник						
256	Блины 75/5	80	4	6,1	25	173
299	Чай с молоком и сахаром 200	200	1,4	1,1	11,3	59
Итого за Полдник			5,4	7,2	36,3	232

Итого за день	33,62	25,585	177,46	1070,9
Итого за период	381,21	346,57	2091,73	12589,99
Итого за период	38,12	34,657	209,17	1259

Составил _____ Администратор

М.П.

Утвердил