

«Согласовано»



Заведующая

« Утверждаю»



ООО «ОБЩЕПИТ»

А.А.Верещагин

Десятидневное перспективное меню дошкольной группы

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

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

День: понедельник
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						
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

2 завтрак						
319,01	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах 100	100			10	38
Итого за 2 завтрак					10	38

Обед						
1,48	Огурцы соленные порционно 40	40	0,13	0,08	0,9	4,4
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			23,89	14,93	107,7	672,8

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



УТВЕРЖДАЮ: 70002912
 ООО "ОБЩЕПИТ" Верещагин А.А.

МЕНЮ
 Сезон весна-лето

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

День: вторник
 Неделя: 1

№ рец	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

2 завтрак						
316,02	Напиток с витаминами " Вита Лайт НК" 100	100			4,25	17,5
Итого за 2 завтрак					4,25	17,5

Обед						
44	Винегрет Овощной 40	40	0,5	0,9	2,9	22
63	Суп картофельный с макаронными изд 200	200	2,2	2,1	15,1	89
101,05	Жаркое по-домашнему 150	150	15,13	18,47	48,83	487,67
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			20,79	22,05	101,31	753,27

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			35,29	32,01	200,66	1280,57
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

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

2 завтрак						
1,97	Сок	100				
Итого за 2 завтрак						

Обед						
17	Морковь отварная 40	40	0,5	0,04	2,2	11
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			14,48	18,57	78,28	550

Полдник						
238	Запеканка творожная со сгущенным молоком 120/15	135	21,9	15,8	27,6	341
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			25	16,23	55,9	458,4

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

СОГЛАСОВАНО:
Заведующая

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

День: четверг
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						
208	Каша пшеничная 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

2 завтрак						
317	Напиток яблочный 100	100			11,75	44,5
Итого за 2 завтрак					11,75	44,5

Обед						
42	Салат Степной 40	40	0,6	1,4	2,7	26
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			26,26	20,88	186,18	792,6

Полдник						
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3	196
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			8,6	4,63	61,6	313,4

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

День: пятница
Неделя: 1



№ рец	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

2 завтрак						
319,01	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах 100	100			10	38
Итого за 2 завтрак					10	38

Обед						
48	Салат луковый 20	20	0,3	1,8	1,4	23
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	30,8	312
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			22,66	27,03	96,98	722,6

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

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "ОБЩЕПИТ" Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

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

2 завтрак						
1,97	Сок	100				
Итого за 2 завтрак						

Обед						
35	Салат Пестрый 40	40	0,4	1,8	4,3	35
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			19,46	15,49	92,58	598

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

СОГЛАСОВАНО:
Заведующая



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

МЕНЮ
 Сезон весна-лето

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

День: вторник
 Неделя: 2

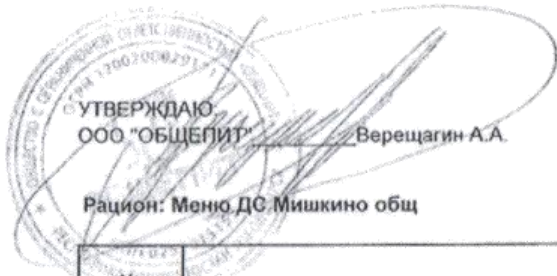
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
192	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая 150/5	155	6,1	7,4	26,7	198
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3	38
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40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

2 завтрак						
319,01	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах 100	100			10	38
Итого за 2 завтрак					10	38

Обед						
42	Салат Степной 40	40	0,6	1,4	2,7	26
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			16,86	17,3	140	564,4

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





УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ" _____
Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

День: среда
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						
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

2 завтрак						
319,01	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах 100	100			10	38
Итого за 2 завтрак					10	38

Обед						
27	Салат из свеклы с растительным маслом 40	40	0,5	2,9	3,2	42
67	Суп картофельный с бобовыми 200	200	6,2	4,1	25,5	169
140,02	Плов из куриного филе 150	150	24,33	29,52	26,58	471,13
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			34,69	37,05	93,16	856,73

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			51,19	59,03	180,46	1480,73
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------



СОГЛАСОВАНО:
Заведующая _____

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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

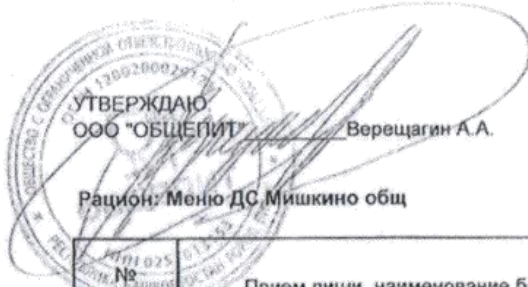
2 завтрак						
316,02	Напиток с витаминами " Вита Лайт НК" 100	100			4,25	17,5
Итого за 2 завтрак					4,25	17,5

Обед						
17	Морковь отварная 40	40	0,5	0,04	2,2	11
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
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Обед			19,68	14,3	63,25	463,06

Полдник						
229	Макароны, запеченные с яйцом 150/5	155	7,1	9,6	23,1	209
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			10,2	10,03	51,4	326,4

Итого за день			39,58	31,53	177	1142,36
----------------------	--	--	-------	-------	-----	---------





МЕНЮ
Сезон весна-лето



Рацион: Меню ДС Мишкино общ

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

2 завтрак						
1,2	Яблоко 130	130	0,22	0,14	14,63	150,4
Итого за 2 завтрак			0,22	0,14	14,63	150,4

Обед						
44	Винегрет Овощной 40	40	0,5	0,9	2,9	22
63	Суп картофельный с макаронными изд 200	200	2,2	2,1	15,1	89
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			22,86	13,99	97,48	615

Полдник						
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
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Полдник			6,9	6,33	45,9	255,4