

«Согласовано»



Заведующая

« Утверждаю»



ООО «ОБЩЕИНИТ»

А.А.Верещагин

Десятидневное перспективное меню дошкольной группы

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

Бирск

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Варварагин А.А.

МЕНЮ
Детские сады
Сезон осень-зима

Рацион: Меню ДС Мышкино общ

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 вязкая на воде 150	150	4,3	5,8	29,8	190
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
3	Хлеб пшеничный витамин.40	40	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						
20	Салат из моркови 50	50	0,5	2,25	7,25	50
64	Суп картофельный с лапшой домашней 200	200	2,3	2,2	14,3	88
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	128,8
227	Макаронные изделия отварные 150	150	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			20,36	15,2	102,85	637,4

Полдник						
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
286	Плюшка Новомосковская 100	100	7,6	8,7	57,2	330
Итого за Полдник			11,2	12	70,9	430



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

МЕНЮ
Детские сады
Сезон осень-зима

День: вторник
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						
204	Каша манная жидкая на воде 150	150	3,8	5,9	17,6	138
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			7	6,33	46,1	268,4

2 завтрак						
1,97	Сок	100				
Итого за 2 завтрак						

Обед						
6	Салат из белокочанной капусты 50	50	1,13	2,25	5,13	45
75	Уха с крупой 200	200	6,2	1,5	11	83
1	Каша гречневая с куриным филе 200	200	24,28	6,31	36,84	530,5
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			34,81	10,56	89,37	819,9

Полдник						
227	Макаронные изделия отварные 150	150	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			5,7	3,53	39,2	198,4

Итого за день			47,51	20,42	174,67	1286,7
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "ОБЩЕПИТ"

Ибрагимов А.А.

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

МЕНЮ
Детские сады
Сезон осень-зимаДень: среда
Неделя: 1СОГЛАСОВАНО
Заведующая

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
192	Каша овсяная "Геркулес" вязкая на воде 150	150	6,1	7,4	26,7	198
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			8,6	16,03	50,4	369

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

Обед						
36,01	Салат Здоровье 50	50	0,75	2,55	3,6	40
58	Рассольник Ленинградский 200	200	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	150	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						
187	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	3,7	3,6	37,6	201
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			23,16	8,17	57,42	382

Итого за день			46,49	45,28	199,25	1374,5
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

МЕНЮ
Детские сады
Сезон осень-зима

День: четверг
Неделя: 1

СОГЛАСОВАНО

Заведующая



№ 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 пшеничная жидкая на воде 150	150	5,6	6,6	26,4	187
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			10	8,1	56,9	338,4

2 завтрак						
1.2	Яблоко 130	130	0,22	0,14	14,63	150,4
Итого за 2 завтрак			4	2,5	3	84

Обед						
42	Салат Стелной 50	50	0,83	1,75	3,33	32,5
60	Борщ с капустой и картофелем 200	200	1,4	4,1	9,4	79
140	Плов из куриного филе 200	200	21	27	35,8	473
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			26,59	33,63	148,81	781,1

Полдник						
227	Макаронные изделия отварные 150	150	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

Итого за день			49,19	48,86	270,31	1516,9
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕСТВО"

Воробейкин А.А.

Рацион: Меню ДС Миркино общ

МЕНЮ
Детские сады
Сезон осень-зима

День: пятница
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						
195	Каша Артек вязкая на воде 150	150	6,1	5,7	55,9	296
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	6,13	84,4	426,4

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

Обед						
44,01	Винегрет Овощной 50	50	0,66	1,165	3,58	27,5
57	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	1,4	4,5	6,8	76
85	Рыбные биточки в томатном соусе 60/40	100	12,5	9,2	39,2	267
148	Пюре картофельное 150	150	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			21,32	19,995	107,56	682,1

Полдник						
256	Блины 75/5	80	4	6,1	25	173
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
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"

Верицагин А.А.

Рацион Меню ДС Мишкино общ

МЕНЮ
Детские сады
Сезон осень-зима

День: понедельник
Неделя: 2

СОГЛАСОВАНО

Заведующая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
193	Каша гречневая вязкая на воде 150	150	6,8	6,7	27,8	200
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			14,8	11,48	61,1	397

2 завтрак						
1,97	Сок	100				
Итого за 2 завтрак						

Обед						
35	Салат Пестрый 50	50	0,5	2,25	5,37	43,75
87	Суп картофельный с бобовыми 200	200	6,2	4,1	25,5	169
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7	105,4
227	Макаронные изделия отварные 150	150	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			23,96	16,14	109,05	688,75

Полдник						
210	Каша Дружба на воде 150	150	4,7	6,1	25,1	174
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			9,1	7,6	55,6	325,4

Итого за день			47,86	35,22	225,75	1411,15
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕСТВО"

Верещагин А.А.

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

МЕНЮ
Детские сады
Сезон осень-зима

День: вторник
Неделя: 2

СОГЛАСОВАНО
Заведующий

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
192	Каша овсяная "Геркулес" вязкая на воде 150	150	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						
24	Салат Витаминный 50	50	0,75	2,25	5,41	46,56
60	Борщ с капустой и картофелем 200	205	1,4	4,1	9,4	79
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	6,4	6,02	10,12	128,8
148	Пюре картофельное 150	150	3,1	4,6	20,1	137
316	Напиток из плодов шиповника 200	200	0,6	0,3	8,3	111
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			17,01	17,75	145,31	588,06

Полдник						
193	Каша гречневая вязкая на воде 150	150	6,8	6,7	27,8	200
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	208,4

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

МЕНЮ
Детские сады
Сезон осень-зима

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 пшеничная жидкая на воде 150	150	5,6	6,6	26,4	187
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			8,1	15,23	50,1	358

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

Обед						
20	Салат из моркови 50	50	0,5	2,25	7,25	50
57	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	1,4	4,5	6,8	76
100	Гуляш из отварной говядины 100	100	14,2	15,6	3,7	212
187	Каша рисовая рассычатая 150	150	3,7	3,6	37,6	201
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
5	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			23,46	26,48	93,23	713,6

Полдник						
286	Плюшка Новомосковская 100	100	7,6	8,7	57,2	330
1,97	Сок	100				
Итого за Полдник			15,17	10,38	53,12	372,85

Итого за день			46,73	52,09	208,2	1488,95
----------------------	--	--	--------------	--------------	--------------	----------------

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Воробейкин А.А.

МЕНЮ
Детские сады
Сезон осень-зима

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

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 вязкая во воде 150	150	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 Завтрак			9,7	7,2	58,1	335,4

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

Обед						
6	Салат из белокочанной капусты 50	50	1,13	2,25	5,13	45
64	Суп картофельный с лапшой домашней 200	200	2,3	2,2	14,3	88
145	Птица тушеная с соусом с овощами 200	200	20,08	13,39	20,08	288,69
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			26,71	18,34	75,91	583,09

Полдник						
227	Макаронные изделия отварные 150	150	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
Детские сады
Сезон осень-зима

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

День: пятница
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 на воде 150	150	4,7	6,1	25,1	174
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			7,8	6,53	53,4	291,4

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						
44,01	Винегрет Овощной 50	50	0,66	1,165	3,58	27,5
69	Суп Крестьянский с крупой 200	200	1,8	3,9	10,1	87
101	Жаркое по-домашнему 200	200	20,18	20,63	18,45	340,9
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
5	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			26,3	26,225	70,01	630

Полдник						
255	Блины 75/5	80	4	6,1	25,1	173
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Полдник			5,4	7,2	36,3	232

Итого за день			39,72	40,095	174,34	1303,8
----------------------	--	--	-------	--------	--------	--------