

«Согласовано»

Заведующая



« Утверждаю»

ООО «ОБЩЕПИТ»

А.А.Верещагин



Десятидневное перспективное меню дошкольной группы

Сезон весна-лето 2025-2026 г
Возрастная категория -1,5-3 лет

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

МЕНЮ
Категория от 1,5 до 3 лет
Сезон весна-лето

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 130/5	135	4,3	5,8	29,8	190
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
3	Бутерброд с сыром 30/10	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						
1,48	Огурцы соленные порционно 40	40	0,13	0,08	0,9	4,4
64	Суп картофельный с бобовыми	180	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 130/5	135	5,5	4,2	33,3	196
309	Компот из смеси сухофруктов 180	180	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			20,36	15,2	102,85	637,4

Полдник						
304	Какао с молоком 180	180	3,6	3,3	13,7	100
286	Кондитерское изделие	45	7,6	8,7	57,2	330
Итого за Полдник			11,2	12	70,9	430



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Категория от 1,5 до 3 лет

Сезон весна-лето

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

День: вторник

Неделя: 1

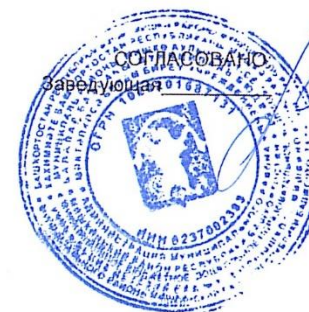
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
204	Каша пшеничная молочная жидкая 130/5	135	3,8	5,9	17,6	138
300	Чай с лимоном и сахаром 180/5	185	0,2	0,03	9,3	38
5	Хлеб пшеничный витамин.30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Завтрак			7	6,33	46,1	268,4

2 завтрак						
1,97	Напиток с витаминами Вита Лайт НК	100				
Итого за 2 завтрак						

Обед						
44	Винегрет Овощной 40	40	0,5	0,9	2,9	22
75	Суп картофельный с макаронными изд	180	6,2	1,5	11	83
1	Жаркое по домашнему	150	24,28	6,31	36,84	530,5
310	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	180	0,2	0,1	17,2	69
6	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			34,81	10,56	89,37	819,9

Полдник						
78	Суп молочный с крупой 130	130	2,6	3,1	10,9	81
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.30	30	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"

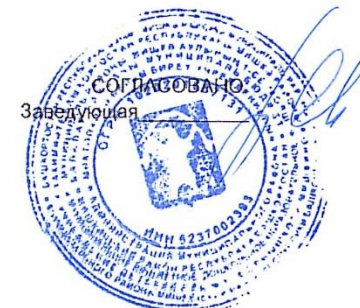
Вережанин А.А.

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

МЕНЮ

Категория от 1,5 до 3 лет
Сезон весна-лето

День: среда
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						
192	Каша манная молочная жидкая 130/5	135	6,1	7,4	26,7	198
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
1	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,4	8,6	14,6	146
Итого за Завтрак			8,6	16,03	50,4	369

2 завтрак						
317	Сок разливной	100			11,75	44,5
Итого за 2 завтрак					11,75	44,5

Обед						
17	Морковь отварная 40	40	0,5	0,04	2,2	11
58	Рассольник Ленинградский со сметаной 180/5	185	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 130/5	135	3,1	4,6	20,1	137
309	Компот из смеси сухофруктов 180	180	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			14,73	21,08	79,68	579

Полдник						
241	Запеканка творожная со сгущенным молоком 120/15	135	20,06	7,74	29,12	264,6
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Полдник			23,16	8,17	57,42	382

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "ОБЩЕПИТ" Верещагин А.А.

Рацион: Меню ДС Мишкино общ



МЕНЮ
Категория от 1,5 до 3 лет
Сезон весна-лето

День: четверг
Неделя: 1

СОГЛАСОВАНО:
Заведующая



№ 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						
208	Каша пшенная молочная жидкая 130/5	135	5,6	6,6	26,4	187
299	Чай с молоком и сахаром 180	180	1,4	1,1	11,3	59
5	Хлеб пшеничный витамин.30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Завтрак			10	8,1	56,9	338,4

2 завтрак						
328	Напиток яблочный	100	4	2,5	3	84
Итого за 2 завтрак			4	2,5	3	84

Обед						
42	Салат Степной 40	40	0,6	1,4	2,7	26
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 180/5	185	1,4	4,1	9,4	79
140	Фишболы рыбные в томатном соусе 60/40	100	21	27	35,8	473
193	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,8	6,7	27,8	200
316	Напиток из плодов шиповника 180	180	0,6	0,3	83	111
6	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			26,59	33,63	148,81	781,1

Полдник						
227	Макаронные изделия отварные 130/5	135	5,5	4,2	33,3	196
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.30	30	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 "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

МЕНЮ
Категория от 1,5 до 3 лет
Сезон весна-лето

День: пятница
Неделя: 1

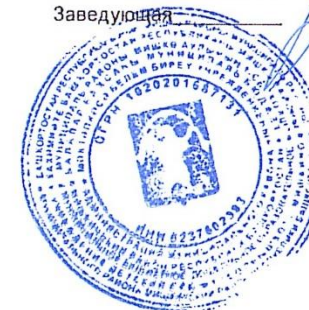
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
195	Каша Артек молочная вязкая 130/5	135	6,1	5,7	55,9	296
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Завтрак			9,3	6,13	84,4	426,4

2 завтрак						
319,01	Кисель из концентрата на фруктовых 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 180/5	185	1,4	4,5	6,8	76
85	Гуляш из отварной говядины 100	100	12,5	9,2	39,2	267
148	Пюре картофельное 130/5	135	3,1	4,6	20,1	137
309	Компот из смеси сухофруктов 180	180	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	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
299	Чай с молоком и сахаром 180	180	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

СОГЛАСОВАНО:
Заведующая



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Рацион: Меню ДС Мишкино общ.

МЕНЮ
Категория от 1,5 до 3 лет
Сезон весна-лето

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						
193	Каша Дружба молочная 130/5	135	6,8	6,7	27,8	200
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
3	Бутерброд с сыром 30/10	40	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 40	40	0,4	1,8	4,3	35
67	Суп крестьянский с крупой и сметаной	185	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 130/5	135	5,5	4,2	33,3	196
309	Компот из смеси сухофруктов 180	180	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			23,96	16,14	109,05	688,75

Полдник						
210	Каша Артек молочная вязкая 130/5	135	4,7	6,1	25,1	174
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.30	30	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
---------------	--	--	-------	-------	--------	---------

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Категория от 1,5 до 3 лет
Сезон весна-лето

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

День: вторник
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						
192	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая 130/5	135	6,1	7,4	26,7	198
300	Чай с лимоном и сахаром 180/5	185	0,2	0,03	9,3	38
5	Хлеб пшеничный витамин.30	30	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 плодовых 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 180/5	185	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 130/5	135	3,1	4,6	20,1	137
316	Напиток из плодов шиповника 180	180	0,6	0,3	83	111
6	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			17,01	17,75	145,31	588,06

Полдник						
80	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 130	130	3,3	3,1	11,9	89
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.30	30	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
Категория от 1,5 до 3 лет
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 130/5	135	5,6	6,6	26,4	187
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
1	Бутерброд с маслом 130/5	35	2,4	8,6	14,6	146
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						
27	Салат из свеклы с растительным маслом 40	40	0,5	2,9	3,2	42
64	Суп картофельный с бобовыми	180	2,3	2,2	14,3	88
100	Плов из куриного филе 150	150	14,2	15,6	3,7	212
309	Компот из смеси сухофруктов 180	180	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			23,46	26,48	93,23	713,6

Полдник						
279	Йогурт 0,1	100	11,57	7,08	39,42	272,85
286	Кондитерское изделие	45	7,6	8,7	57,2	330
Итого за Полдник			15,17	10,38	53,12	372,85

СОГЛАСОВАНО
Заведующая



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

МЕНЮ
Категория от 1,5 до 3 лет
Сезон весна-лето

День: четверг
Неделя: 2

СОГЛАСОВАНО
Заведующая

№ 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						
194	Каша ячневая молочная вязкая 130/5	135	5,3	5,7	27,6	184
299	Чай с молоком и сахаром 180	180	1,4	1,1	11,3	59
5	Хлеб пшеничный витамин.30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Завтрак			9,7	7,2	58,1	335,4

2 завтрак						
1,00	Напиток с витаминами Вита Лайт НК 100	100			10	38
Итого за 2 завтрак					10	38

Обед						
17	Морковь отварная 40	40	0,5	0,04	2,2	11
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 180/5	185	1,4	4,1	9,4	79
145	Птица тушеная с соусе с овощами 200	200	20,08	13,39	20,08	288,69
310	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	180	0,2	0,1	17,2	69
5	Хлеб пшеничный витамин.30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Обед			26,71	18,34	75,91	583,09

Полдник						
227	Макароны, запеченные с яйцом 130/5	135	5,5	4,2	33,3	196
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Полдник			8,6	4,63	61,6	313,4

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Ворещанин А.А.

МЕНЮ
Категория от 1,5 до 3 лет
Сезон весна-лето

СОГЛАСОВАНО
Заведующая

Рацион: Категория от 1,5 до 3 лет

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 рисовая молочная вязкая 130/5	135	4,7	6,1	25,1	174
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.30	30	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	Винегрет Овощной 40	40	0,5	0,9	2,9	22
69	Суп картофельный с макаронными изд 180	180	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
193	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,8	6,7	27,8	200
309	Компот из смеси сухофруктов 180	185	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			26,3	26,225	70,01	630

Полдник						
192	Каша манная молочная жидкая 130/5	135	6,1	7,4	26,7	198
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Полдник			5,4	7,2	36,3	232

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

