

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №1 п. Переволоцкий»  
О.П. Степанова



Примерное меню на 10 дней  
Летний оздоровительный период 2025 г.  
МБДОУ «Детский сад №1 п. Переволоцкий»  
День - Четверг  
Неделя - Первая

Возраст - от 1,5 до 7 лет						
Прием пищи	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
Наименование	от 1,5 до 3 л. от 3 до 7л.	Белки	жиры	углеводы	ккал	
Блюда	ясли/ сад	ясли/сад	ясли/ сад	ясли/сад	ясли/сад	
<b>Завтрак:</b>						
Каша геркулесовая молочная	150/200	4,39/5,85	4,20/5,6	28,30/37,7	169/225,3	168
Бутерброд с маслом	20/30 5/10	1,8/3,3	0,65/1,3	11,6/23	56,0/112	1
Чай	180/200	0,6/0,7	0,2/0,2	9,99/11,1	40/44,4	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>6,79/9,85</b>	<b>5,05/7,1</b>	<b>48,89/71,8</b>	<b>265/381,7</b>	
<b>II завтрак сок</b>	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	
<b>Обед:</b>						
Свекольник на мк/б со сметаной	180/250	1,38/1,53	4,56/5,06	8,96/9,95	74,88/83,2	33
Плов мясной	150/180	14,17/17,64	11,96/14,35	25,08/30,08	265,4/316,8	304
Кисель	180/200	0,4/0,54	-	25,07/27,85	96,93/107,7	376
Хлеб пшеничный	20/30	1,8/2,7	0,65/0,97	14,5/21,7	56/94	1
Хлеб ржаной	30/40	2,4/3,2	0,5/0,7	26,45/28,16	96,0/121,0	1
<b>Итого за обед</b>		<b>20,15/25,61</b>	<b>17,67/21,08</b>	<b>100,06/117,74</b>	<b>589,21/722,7</b>	
<b>Полдник:</b>						
Картофельное пюре с маслом	150/150	3,75/3,75	5,08/5,08	21,24/21,24	145,71/145,71	
Кофейный напиток	180/200	2,52/3,16	9,54/10,6	10,6/10,6	103,32/114,8	395
Хлеб пшеничный	20/20	1,8/1,8	0,65/0,65	11,5/11,5	56/56	
<b>Итого за полдник</b>		<b>8,07/8,71</b>	<b>15,27/16,33</b>	<b>43,34/43,34</b>	<b>305,03/316,51</b>	
<b>Итого за день</b>		35,49/44,67	38,09/44,61	202,39/242,98	1205,24/1466,91	