

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ТЕРЕМОК» СЕЛА МОЛОЧНОЕ
САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБДОУ «Теремок с. Молочное»)

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 17-АХ от 17.01.2025 2025г.

Заведующий МБДОУ «Теремок»
с. Молочное



**Примерное 10-дневное меню для организации питания
детей в возрасте от 3 до 7 лет, с пребыванием в ДОУ
10,5 часов
на зимне-весенний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая молочная	180,0	8,2	6,6	38,7	249	№ 199
	Яйца вареные ½	20,0	2,54	2,3	0,14	32	№ 227
	Чай с молоком	185,0	2,67	2,34	14,31	89	№ 413
	Бутерброд с маслом	35,0	2,41	3,92	14,55	104	№ 1
Итого за завтрак		420,0	15,82	15,16	67,7	474	
2 завтрак	Яблоко свежее	95,0	0,4	0,4	9,2	44	№386
Обед	Икра свекольная со сметаной	60,0	2,60	4,06	7,40	74	№55
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180,0	2,26	3,95	6,16	62	№ 73
	Тефтели мясные со сметанно-томатным соусом	80,0	11,37	12,57	14,24	215	№ 303
	Макаронные изделия отварные с маслом	130,0	6,66	4,07	31,95	191	№ 219
	Компот из свежих плодов	180,0	0,15	0,15	21,6	76	№ 390
	Хлеб пшеничный	25,0	1,97	0,34	11,67	56	
	Хлеб ржаной	37,0	2,64	0,48	19,5	88	
Итого за обед		692,0	27,65	25,62	112,52	762	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	100,0 /15,0	17,54	12,05	17,15	247	№ 251
	Кефир 2,5%	190,0	5,42	4,8	7,6	95	№ 420
Итого за полдник		305,0	22,96	16,85	24,75	342	
Итого за день			66,83	58,03	214,17	1622	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	180,0	2,69	4,28	23,56	143	№199
	Кофейный напиток с молоком	185,0	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
	Бутерброд с маслом	35,0	2,41	3,92	14,55	104	№ 1
Итого за завтрак		400,0	7,95	10,61	52,47	338	
2 завтрак	Сок фруктовый	180,0	0,9	0	18,18	76	№418
	Печенье	22,0	2,1	1,04	15,2	89	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60,0	1,8	6,46	11,42	69	№21
	Суп картофельный с куриными фрикадельками	180,0	4,83	3,77	11,23	98	№89
	Котлеты рыбные запеченные	80,0	10,35	5,62	6,97	109	№ 271
	Пюре картофельное	130,0	2,31	3,88	16,48	110	№ 339
	Кисель из джема	180,0	0,1	0	21,2	86	№ 401
	Хлеб пшеничный	25,0	1,97	0,34	11,67	56	
	Хлеб ржаной	37,0	2,64	0,48	19,5	88	
	Итого за обед		692,0	24,0	20,55	98,47	616
Полдник	Драчена	80,0	8,52	11,69	5,05	160	№ 242
	Булочка домашняя	60,0	4,37	7,51	32,35	215	№ 452
	Чай с сахаром	190,0	0,06	0,02	9,99	40	№411
Итого за полдник		330,0	12,95	19,22	47,3	415	
Итого за день			47,90	51,41	231,62	1534	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180,0	8,29	7,7	31,61	252	№ 199
	Какао с молоком	185,0	3,67	3,19	15,82	107	№411
	Бутиерброд с маслом	35,0	2,41	3,92	14,55	104	№ 1
Итого за завтрак		400,0	10,76	11,64	56,15	396	
2 завтрак	Яблоко свежее	95,0	0,4	0,4	9,2	44	№386
Обед	Винегрет	60,0	0,82	3,71	5,06	56	№46
	Борщ с капустой и картофелем	180,0	1,45	5,8	11,0	128	№ 63
	Жаркое по – домашнему с курицей	160,0	14,8	5,03	17,2	196	№ 292
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,4	0,02	25,24	103	№ 394
	Хлеб пшеничный	25,0	1,97	0,34	11,67	56	
	Хлеб ржаной	37,0	2,64	0,48	19,5	88	
Итого за обед		642,0	22,08	15,38	89,67	627	
Полдник	Суфле из рыбы	80,0	12,81	6,41	3,29	122	№ 284
	Яйца вареные ½ шт	20,0	2,54	2,3	0,14	32	№ 227
	Печенье	30,0	3,15	1,56	22,8	133	
	Чай с сахаром	190,0	0,06	0,02	9,99	40	№411
Итого за полдник		320,0	18,02	10,29	36,13	327	
Итого за день			51,26	37,71	191,14	1394	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	180,0	8,2	6,6	38,7	249	№ 199
	Кофейный напиток с молоком	185,0	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
	Бутерброд с маслом, сыром	50,0	4,73	6,88	14,56	139	№ 3
Итого за завтрак		415,0	15,78	15,89	67,62	479	
2 завтрак	Сок фруктовый	180,0	0,9	0	18,18	76	№418
	Печенье	22,0	2,1	1,04	15,2	89	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	60,0	0,87	3,68	4,02	53	№37
	Суп картофельный с гречневой крупой	180,0	2,2	2,24	17,37	104	№ 86
	Суфле из печени	80,0	11,5	8,9	7,3	163	№52-9
	Пюре картофельное	130,0	2,31	3,88	16,48	110	№ 339
	Компот из свежих плодов	180,0	0,15	0,15	21,6	76	№ 390
	Хлеб пшеничный	25,0	1,97	0,34	11,67	56	
	Хлеб ржаной	37,0	2,64	0,48	19,5	88	
Итого за обед		692,0	21,64	19,67	97,94	650	
Полдник	Запеканка капустная с мясом	80,0	7,15	8,66	9,05	143	№ 166
	Булочка «К чаю»	60,0	4,44	2,1	35,45	198	№472
	Чай с сахаром	190,0	0,06	0,02	9,99	40	№411
Итого за полдник		330,0	11,65	10,78	54,49	381	
Итого за день			52,07	47,38	253,43	1675	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180,0	8,2	6,6	39,38	251	№ 199
	Чай с молоком	185,0	2,67	2,34	14,31	89	№ 413
	Бутерброд с маслом, сыром	50,0	4,73	6,88	14,56	139	№ 3
Итого за завтрак		415,0	15,6	15,82	68,24	479	
2 завтрак	Яблоко свежее	95,0	0,4	0,4	9,2	44	№386
Обед	Салат из свеклы	60,0	0,85	3,62	5,01	56	№34
	Суп картофельный с клецками	180,0	5,3	4,14	12,35	108	№ 91
	Котлеты рубленые	80,0	11,92	8,8	11,64	173	№ 299
	Рагу овощное	130,0	2,45	5,46	13,82	114	№ 361
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,4	0,02	25,24	103	№ 394
	Хлеб пшеничный	25,0	1,97	0,34	11,67	56	
	Хлеб ржаной	37,0	2,64	0,48	19,5	88	
Итого за обед		692,0	25,53	22,86	99,23	698	
Полдник	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	100,0	15,33	10,89	24,63	258	№ 249
	Молоко кипяченое	190,0	5,48	4,08	9,07	102	№ 419
Итого за полдник		290,0	20,81	14,97	33,7	360	
Итого за день			62,34	54,05	210,37	1581	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша манная молочная	180,0	2,69	4,28	23,56	143	№199
	Чай с молоком	185,0	2,67	2,34	14,31	89	№ 413
	Бутерброд с маслом, сыром	50,0	4,73	6,88	14,56	139	№ 3
Итого за завтрак		415,0	10,09	13,5	52,43	371	
2 завтрак	Яблоко свежее	95,0	0,4	0,4	9,2	44	№386
Обед	Салат из консервированных огурцов с луком	60,0	0,52	3,06	1,56	36	№15
	Борщ с капустой и картофелем	180,0	1,45	5,8	11,0	128	№ 63
	Плов из говядины	170,0	10,89	10,32	27,76	236	№ 321
	Кисель из джема	180,0	0,1	0	21,2	86	№ 401
	Хлеб пшеничный	25,0	1,97	0,34	11,67	56	
	Хлеб ржаной	37,0	2,64	0,48	19,5	88	
Итого за обед		652,0	17,57	20,0	92,69	630	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	60,0	3,5	3,75	34,77	187	№ 437
	Кефир 2,5%	190,0	5,42	4,8	7,6	95	№ 420
Итого за полдник		250,0	8,92	8,55	42,37	282	
Итого за день			36,98	42,45	196,69	1327	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Омлет натуральный	125,0	11,05	19,78	2,21	230	№ 229
	Чай с сахаром	185,0	0,06	0,02	9,99	40	№ 411
	Бутерброд с маслом	35,0	2,41	3,92	14,55	104	№ 1
	Салат из свеклы	60,0	0,85	3,62	5,01	56	№34
Итого за завтрак		405,0	14,37	27,34	31,76	430	
2 завтрак	Сок фруктовый	180,0	0,9	0	18,18	76	№418
	Печенье	22,0	2,1	1,04	15,2	89	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60,0	1,8	6,46	11,42	69	№21
	Суп рыбный	180,0	4,04	2,18	11,29	81	№ 90
	Печень, тушенная в соусе	80,0	13,67	9,82	7,35	174	
	Пюре картофельное	130,0	2,31	3,88	16,48	110	№ 339
	Компот из свежих плодов	180,0	0,15	0,15	21,6	76	№ 390
	Хлеб пшеничный	25,0	1,97	0,34	11,67	56	
	Хлеб ржаной	37,0	2,64	0,48	19,5	88	
Итого за обед		692,0	26,58	23,31	99,31	655	
Полдник	Ватрушка с творогом	60,0	7,88	4,69	24,95	173	№ 441
	Молоко кипяченое	190,0	5,48	4,08	9,07	102	№ 419
Итого за полдник		250,0	13,36	8,77	34,02	275	
Итого за день			57,31	60,46	198,47	1525	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша гречневая молочная	180,0	8,2	6,6	38,7	249	№ 199
	Какао с молоком	185,0	3,67	3,19	15,82	107	№ 416
	Бутерброд с маслом	35,0	2,41	3,92	14,55	104	№ 1
Итого за завтрак		400,0	14,28	13,71	69,07	460	
2 завтрак	Яблоко свежее	95,0	0,4	0,4	9,2	44	№386
Обед	Икра морковная со сметаной	60,0	2,41	4,06	6,2	71	№55
	Свекольник со сметаной	180,0	2,63	8,01	22,29	98	№ 64
	Котлеты рубленые	80,0	11,92	8,8	11,64	173	№ 299
	Капуста тушеная	130,0	2,68	4,2	12,24	98	№354
	Кисель из джема	180,0	0,1	0	21,2	86	№ 401
	Хлеб пшеничный	25,0	1,97	0,34	11,67	56	
	Хлеб ржаной	37,0	2,64	0,48	19,5	88	
Итого за обед		692,0	24,35	25,89	104,74	670	
Полдник	Пудинг рыбный запеченный	80,0	12,94	6,74	9,63	151	№285
	Яйца вареные ½ шт	20,0	2,54	2,3	0,14	32	№ 227
	Печенье	30,0	3,15	1,56	22,8	133	
	Чай с сахаром	190,0	0,06	0,02	9,99	40	№411
Итого за полдник		320,0	18,15	10,62	42,47	356	
Итого за день			57,18	50,62	225,48	1530	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	140,0/ 15,0	19,4	14,03	32,85	344	№ 249
	Кофейный напиток с молоком	185,0	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
	Бутерброд с маслом	35,0	2,41	3,92	14,55	104	№ 1
	Яблоко свежее	40,0	0,2	0,2	4,8	21	№ 386
Итого за завтрак		415,0	24,68	20,49	66,51	560	
2 завтрак	Сок фруктовый	180,0	0,9	0	18,18	76	№418
	Печенье	22,0	2,1	1,04	15,2	89	
Обед	Икра свекольная со сметаной	60,0	2,60	4,06	7,40	74	№55
	Суп гороховый	180,0	8,39	4,2	19,05	158	№ 87
	Шницель рыбный натуральный	80,0	12,08	3,92	8,21	116	№ 274
	Картофель отварной	130,0	2,48	3,74	19,92	123	№ 336
	Компот из свежих плодов	180,0	0,15	0,15	21,6	76	№ 390
	Хлеб пшеничный	25,0	1,97	0,34	11,67	56	
	Хлеб ржаной	37,0	2,64	0,48	19,5	88	
Итого за обед		692,0	30,31	16,89	107,35	691	
Полдник	Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	80,0	9,3	3,7	10,26	112	№311
	Огурцы консервированные	30,0	0,3	0,1	1,4	7	
	Булочка ванильная	60,0	4,27	5,41	28,25	203	№ 450
	Чай с сахаром	190,0	0,06	0,02	9,99	40	№411
Итого за полдник		360,0	13,39	9,23	48,55	362	
Итого за день			71,38	47,65	257,05	1776	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша рисовая молочная	180,0	8,19	7,5	32,61	232	№ 199
	Чай с молоком	185,0	2,67	2,34	14,31	89	№ 413
	Бутерброд с маслом	35,0	2,41	3,92	14,55	104	№ 1
Итого за завтрак		400,0	13,27	13,76	61,47	425	
2 завтрак	Яблоко свежее	95,0	0,4	0,4	9,2	44	№386
Обед	Винегрет	60,0	0,82	3,71	5,06	56	№46
	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне	180,0	2,68	4,13	13,27	107	№ 82
	Гуляш из отварного мяса со сметанно-томатным соусом	80,0	14,82	13,0	4,06	204	№ 293
	Макаронные изделия отварные с маслом	130,0	6,43	4,1	36,31	197	№ 219
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,4	0,02	25,24	103	№ 394
	Хлеб пшеничный	25,0	1,97	0,34	11,67	56	
	Хлеб ржаной	37,0	2,64	0,48	19,5	88	
	Итого за обед		692,0	30,18	25,78	115,11	811
Полдник	Кекс творожный	60,0	4,71	7,42	25,03	186	№475
	Чай с сахаром	190,0	0,06	0,02	9,99	40	№411
Итого за полдник		250,0	4,77	7,44	35,02	226	
Итого за день			48,62	47,38	220,8	1506	
Среднее значение за период			53,88	49,49	209,1	1542	