

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



УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 63-АХ от « 31 » 07 2025г.

Заведующий МБДОУ «Теремок»

С. Молочное

_____ О.Е.Чернопиская

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	160,0	4,86	5,98	44,70	268	№ 182
	Яйца вареные ½ шт	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		400,0	12,48	14,54	73,70	493	
2 завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	0	10,0	44	№418
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	Гребешок с творогом	60,0	5,51	8,48	30,18	219	№ 445
	Кефир 2,5%	190,0	5,42	4,8	7,6	95	№ 420
Итого за полдник		250,0	10,93	13,28	37,78	314	
Итого за день			51,56	53,44	234,0	1613	

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	100,0	0,5	0	10,0	44	№418
	Печенье	20,0	2,1	1,04	15,2	89	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60,0	1,8	6,46	11,42	69	№21
	Суп фасолевый	180,0	4,78	4,2	13,05	106	№87
	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	23,95	20,98	100,29	624	
Полдник	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		250,0	4,43	7,53	42,34	255	
Итого за день			38,93	40,16	220,3	1350	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углев оды		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшенная молочная	180,0	8,29	7,7	31,61	252	№ 199
	Какао с молоком	185,0	3,67	3,19	15,82	107	№411
	Бутерброд 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	Сок фруктовый	100,0	0,5	0	10,0	44	№418
Обед	Овощи свежие	60,0	0	0	6,6	7	№15
	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	21,26	11,67	91,21	578	
Полдник	Яйца вареные ½ шт	20,0	2,54	2,3	0,14	32	№ 227
	Печенье	40,0	4,2	2,08	30,4	178	
	Чай с сахаром	190,0	0,06	0,02	9,99	40	№411
Итого за полдник		250,0	6,8	4,4	40,53	250	
Итого за день			38,87	27,7	197,89	1268	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белк и	Жиры	Углев оды		
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	100,0	0,5	0	10,0	44	№418
	Печенье	20,0	2,1	1,04	15,2	89	
Обед	Овощи свежие	60,0	0	0	6,6	7	№15
	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	20,77	15,99	100,34	604	
Полдник	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		250,0	4,5	2,12	45,44	238	
Итого за день			43,65	35,04	238,6	1454	

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	Сок фруктовый	100,0	0,5	0	10,0	44	№418
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 из птицы	80,0	15,07	3,38	12,60	141	№ 322
	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	28,68	17,44	100,19	666	
Полдник	Пудинг из творога запеченный	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			65,59	48,23	212,13	1549	

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	Сок фруктовый	100,0	0,5	0	10,0	44	№418
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 птицы	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			37,08	42,05	197,49	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	0,5	0	10,0	44	№418
	Печенье	20,0	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	Булочка «Российская»	60,0	4,22	4,81	33,31	193	№ 457
	Молоко кипяченое	190,0	5,48	4,08	9,07	102	№ 419
Итого за полдник		250,0	9,7	8,89	42,38	295	
Итого за день			53,25	60,58	242,89	1513	

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	Сок фруктовый	100,0	0,5	0	10,0	44	№418
Обед	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		632,0	21,94	21,83	98,54	599	
Полдник	Яйца вареные 1/2 шт	20,0	2,54	2,3	0,14	32	№ 227
	Печенье	40,0	4,2	2,08	30,4	178	
	Чай с сахаром	190,0	0,06	0,02	9,99	40	№411
Итого за полдник		250,0	6,8	4,4	40,53	250	
Итого за день			43,52	39,94	218,14	1353	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Пудинг из творога запеченный	140,0	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		400,0	24,68	20,49	66,51	560	
2 завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	0	10,0	44	№418
	Печенье	20,0	2,1	1,04	15,2	89	
Обед	Овощи свежие	60,0	0	0	6,6	7	№15
	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	27,71	12,83	106,55	624	
Полдник	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		250,0	4,33	5,43	38,24	243	
Итого за день			59,32	39,79	236,5	1560	

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	Сок фруктовый	100,0	0,5	0	10,0	44	№418
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			48,72	46,98	221,6	1506	
Среднее значение за период			49,88	46,49	207,1	1432	