

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



УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 20-АК от «30» 01 2026г.

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 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	200,0	8,20	6,60	38,70	249	№ 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		420,0	13,28	12,86	67,56	442	
2 завтрак	Яблоко свежее	100,0	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	200,0	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		712,0	27,65	25,62	112,52	762	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120,0 /15,0	21,05	14,46	20,58	296	№ 251
	Кефир 2,5%	190,0	5,42	4,8	7,6	95	№ 420
Итого за полдник		325,0	26,47	19,26	28,18	391	
Итого за день			67,80	58,14	217,46	1639	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	200,0	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		420,0	7,95	10,61	52,47	338	
2 завтрак	Сок фруктовый	180,0	0,9	0	18,18	76	№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 картофельный с куриными фрикадельками	200,0	6,83	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	712,0	26,0	20,55	98,47	616	
Полдник	Драчена	100,0	10,65	14,61	6,31	200	№ 242
	Булочка домашняя	60,0	4,37	7,51	32,35	215	№452
	Молоко кипяченое	190,0	5,48	4,08	9,07	102	№ 419
Итого за полдник		350,0	20,5	26,2	47,73	517	
Итого за день			57,45	58,4	232,05	1636	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углев оды		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200,0	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		420,0	10,76	11,64	56,15	396	
2 завтрак	Яблоко свежее	100,0	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	200,0	1,45	5,8	11,0	128	№ 63
	Жаркое по – домашнему с курицей	200,0	9,8	6,03	18,2	276	№ 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		702,0	17,08	16,38	90,67	707	
Полдник	Суфле из рыбы	100,0	16,01	8,01	4,11	153	№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 лимоном	190,0	0,12	0,02	10,2	41	№412
Итого за полдник		340,0	21,82	11,89	37,25	359	
Итого за день			50,06	40,31	193,27	1506	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200,0	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		435,0	15,78	15,89	67,62	479	
2 завтрак	Сок фруктовый	180,0	0,9	0	18,18	76	№418
	Печенье	20,0	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 клецками	200,0	5,3	4,14	12,35	108	№ 91
	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		712,0	21,64	19,67	97,94	650	
Полдник	Запеканка капустная с мясом	120,0	14,3	17,32	18,1	286	№166
	Булочка «К чаю»	60,0	4,44	2,1	35,45	198	№472
	Чай с лимоном	190,0	0,12	0,02	10,2	41	№412
Итого за полдник		370,0	18,86	19,44	63,54	525	
Итого за день			59,28	56,04	262,48	1819	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200,0	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		435,0	15,6	15,82	68,24	479	
2 завтрак	Яблоко свежее	100,0	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 гречневой крупой	200,0	2,2	2,24	17,37	104	№ 86
	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		712,0	22,43	20,96	104,25	694	
Полдник	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	120,0/ 15,0	17,68	11,93	22,72	269	№ 250
	Молоко кипяченое	190,0	5,48	4,08	9,07	102	№ 419
Итого за полдник		325,0	23,16	16,01	31,79	371	
Итого за день			61,59	53,19	213,48	1588	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша манная молочная	200,0	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		435,0	10,09	13,5	52,43	371	
2 завтрак	Яблоко свежее	100,0	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	200,0	1,45	5,8	11,0	128	№ 63
	Плов из говядины	200,0	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		702,0	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	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углев оды		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Омлет с сыром	125,0	11,05	19,78	2,21	230	№ 230
	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
	Салат из свеклы	60,0	0,85	3,62	5,01	56	№34
Итого за завтрак		405,0	17,98	30,51	37,59	497	
2 завтрак	Сок фруктовый	180,0	0,9	0	18,18	76	№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	200,0	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		712,0	26,58	23,31	99,31	655	
Полдни к	Запеканка морковная с творогом	120,0	12,3	12,42	20,69	244	№168
	Чай с лимоном	190,0	0,12	0,02	10,2	41	№412
	Яблоко свежее	100,0	0,4	0,4	9,2	44	№386
Итого за полдник		410,0	12,82	12,84	40,09	329	
Итого за день			60,38	67,70	210,37	1646	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белк и	Жиры	Углев оды		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200,0	8,2	6,6	38,7	249	№ 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		420,0	13,28	12,86	67,56	442	
2 завтрак	Яблоко свежее	100,0	0,4	0,4	9,2	44	№386
Обед	Икра морковная со сметаной	60,0	2,41	4,06	6,2	71	№ 55
	Рассольник «Ленинградский»	200,0	2,68	4,13	13,27	107	№ 82
	Котлеты рубленые	80,0	11,92	8,8	11,64	173	№ 299
	Рагу овощное	130,0	2,45	5,46	13,82	114	№ 361
	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		712,0	24,17	23,27	97,3	695	
Полдник	Пудинг рыбный запеченный	100,0	16,8	8,43	12,04	189	№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 лимоном	190,0	0,12	0,02	10,2	41	№412
Итого за полдник		340,0	22,61	12,31	45,18	395	
Итого за день			60,46	48,84	219,24	1576	

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	20,0	2,1	1,04	15,2	89	
Обед	Икра свекольная со сметаной	60,0	2,60	4,06	7,40	74	№55
	Суп гороховый	200,0	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		712,0	30,31	16,89	107,35	691	
Полдник	Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	100,0	10,3	4,7	11,26	126	№ 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 лимоном	190,0	0,12	0,02	10,2	41	№412
Итого за полдник		380,0	14,99	10,23	51,11	377	
Итого за день			72,98	48,65	258,35	1793	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша рисовая молочная	20,0	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		420,0	13,27	13,76	61,47	425	
2 завтрак	Яблоко свежее	100,0	0,4	0,4	9,2	44	№386
Обед	Винегрет	60,0	0,82	3,71	5,06	56	№46
	Свекольник со сметаной	200,0	2,63	8,01	22,29	98	№ 64
	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		712,0	29,71	29,66	124,13	802	
Полдник	Омлет натуральный	100,0	11,05	19,78	2,21	230	№229
	Печенье	20,0	2,1	1,04	15,2	89	
	Кефир 2,5%	190,0	5,42	4,8	7,6	95	№ 420
Итого за полдник		310,0	18,57	25,62	25,01	414	
Итого за день			61,95	69,44	219,81	1685	
Среднее значение за период			58,89	54,32	222,32	1621	