

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
Садовый детский сад  
«Колокольчик»  
\_\_\_\_\_ Г.Д. Калина  
Приказ № 51-од от 02.06.2026г.

**Основное (организованное) меню  
на весенне-летний период  
для детей от 3 – 7 лет  
МБДОУ Садовый детский сад  
«Колокольчик»  
с. Садовое Нижнегорского района  
Республики Крым**

**Основное организованное меню для детей от 3-7 лет  
на весенне-летний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 день</b>							
<b>Понедельник 1 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	94
	Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	6,35	49,4	п/п
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>439</b>	<b>10,55</b>	<b>26,26</b>	<b>42,32</b>	<b>370,6</b>	
<b>2-й ЗАВТРАК 10.00</b>	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи (свежие) соленый огурец	60	0,48	0	1,02	7,8	п/п
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Рыба припущенная	80/5	14,03	1,9	0,25	74	245
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,39	321
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,8	76	399
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>23,29</b>	<b>9,4</b>	<b>68,26</b>	<b>467,39</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	0,6	58,2	п/п
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
<b>Итого за полдник</b>		<b>345</b>	<b>13,37</b>	<b>21,05</b>	<b>27,59</b>	<b>369,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1599</b>	<b>47,61</b>	<b>57,11</b>	<b>147,97</b>	<b>1251,19</b>	

**Основное организованное меню для детей от 3- 7 лет  
на весенне-летний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 день</b>							
<b>Вторник 1 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>9,55</b>	<b>13,7</b>	<b>48,21</b>	<b>369,5</b>	
<b>2-й ЗАВТРАК 10.00</b>	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи (свежие) соленый помидор	60	0,66	0	1,0	7,8	п/п
	Борщ вегетарианский	200	2,18	4,75	10,94	95,4	59
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,30	5,24	250	277
	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,32	24,35	152,4	314
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	20,59	84,67	376
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>54,24</b>	<b>25,82</b>	<b>78,46</b>	<b>689,27</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	204,206
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	396
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>12,96</b>	<b>13,2</b>	<b>38,53</b>	<b>325</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1657</b>	<b>77,15</b>	<b>53,12</b>	<b>175,0</b>	<b>1427,77</b>	

**Основное организованное меню для детей от 3-7 лет  
на весенне-летний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>3 день</b>							
<b>Среда 1 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,81	5,07	16,83	132,4	94
	Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>8,5</b>	<b>12,84</b>	<b>46,89</b>	<b>353,1</b>	
<b>2-й ЗАВТРАК 10.00</b>	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи (свежие)соленый помидор	60	0,66	0	1,0	7,8	п/п
	Суп картофельный с чечевицей	200	5,43	4,26	14,33	117,4	81
	Каша вязкая ячневая	150	3,47	3,68	21,3	132,08	314
	Тефтели рыбные тушеные	80	10,15	4,21	10,67	121	261
	Соус сметанный с луком	30	0,42	1,4	1,75	22,23	354
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>23,64</b>	<b>14,23</b>	<b>84,06</b>	<b>578,51</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога	100/20	17,54	12,06	17,16	248	237
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>23,46</b>	<b>20,65</b>	<b>53,38</b>	<b>499</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1607</b>	<b>32,36</b>	<b>48,12</b>	<b>194,13</b>	<b>1474,61</b>	

**Основное организованное меню для детей от 3-7 лет  
на весенний-летний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ рецепту ры
------------	--------------------	----------------	------------------	----------------------------	--------------------

			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>4 день</b>							
<b>Четверг 1 неделя</b>							
<b>Прием пищи</b> <b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,79	5,93	18,57	146,9	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное	10	0,08	0,75	0,99	66	п/п
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>9,42</b>	<b>13,7</b>	<b>48,86</b>	<b>367,76</b>	
<b>5 день</b>							
<b>Пятница 1 неделя</b>							
<b>2-й ЗАВТРАК</b> <b>10.00</b>	Сок фруктовый	100	0	0	12,36	51	п/п
<b>ЗАВТРАК</b> <b>завтрак</b>	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,93	5,47	20,08	144,6	94
	Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Салат из свеклы	60	0,85	3,66	5,02	56,32	33
<b>ОБЕД</b>	Рассольник Ленинградский	200	2,1	5,1	16,59	120,75	76
	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,23	24,35	152,4	314
	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Соус сметанный с луком	30	0,42	1,4	1,75	22,23	354
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	20,59	84,67	376
	<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>23,11</b>	<b>24,08</b>	<b>97,2</b>	<b>718,37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка Ванильная	70	5,53	5,68	38,13	225,4	467
	Ряженка	180	5,22	5,76	7,38	102,6	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,75</b>	<b>11,44</b>	<b>45,51</b>	<b>328,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1557</b>	<b>46,09</b>	<b>54,62</b>	<b>224,33</b>	<b>1684,37</b>	

**Основное организованное меню для детей от 3-7 лет  
на весенний-летний период**

	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>9,66</b>	<b>13,24</b>	<b>47,14</b>	<b>362,3</b>	
<b>2-й ЗАВТРАК</b> Прием пищи 10.00	Плоды и ягоды свежие Наименование блюда яблоко (банан)	100 Вых	0,40	0,40	9,8	44	п/п №
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b> от блю да	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b> чсская ценность	рецепту ры
			Белки,	Жиры,	Углевод		
	Борщ вегетарианский	200	2,18	4,75	10,94	95,4	59
	Птица тушеная с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	302
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	<b>6 день</b> <b>Понедельник 2 неделя</b>		0,2	9,66	47	п/п
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с манной Хлеб ржаной	200	1,32	0,07	6,62	132,2	94 п/п
	Квас из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	392
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>16,59</b>	<b>12,69</b>	<b>69,65</b>	<b>477,24</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога	100/20	18,69	12,67	11,4	234	231
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	391,394
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>23,61</b>	<b>20,41</b>	<b>46,11</b>	<b>467</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1517</b>	<b>50,26</b>	<b>46,74</b>	<b>172,7</b>	<b>1350,54</b>	

**Основное организованное меню для детей от 3-7 лет  
на весенний-летний период**

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	6,35	49,4	п/п
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>439</b>	<b>10,55</b>	<b>15,71</b>	<b>42,32</b>	<b>370,6</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вых	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>2-й ЗАВТРАК</b> <b>10.00</b>	Флоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100 блюда	0,40	0,40	9,8	44	п/п ры
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	Овощи (свежие) соленый помидор	700	0,66	0	1,0	7,8	п/п
		<b>Вторник 2 неделя</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,72	5,27	18,57	145,8	86
	Чай с сахаром	180	0,09	0,07	9,95	208,74	389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	150	1,06	0,8	20,84	147,39	321
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,8	76	399
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>23,35</b>	<b>32,57</b>	<b>81,46</b>	<b>602,13</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,8	60	213
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	0,6	58,2	п/п
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	396
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>9,91</b>	<b>10,79</b>	<b>29,89</b>	<b>430,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1579</b>	<b>44,21</b>	<b>59,47</b>	<b>163,47</b>	<b>1447,4</b>	

**Основное организованное меню для детей от 3-7 лет  
на весенний-летний период**

	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>9,42</b>	<b>13,7</b>	<b>48,86</b>	<b>367,5</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Кефир	100	4,65	3	5,8	44	п/п
<b>10.00</b>	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
<b>Прием пищи</b>	Наименование блюда	Вых	Пищевые вещества			Энергетическая	№
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		130	6,9	8,4	20,98	188	рецептуры
		од				ценность	
		блю					
		да					
	Суп с рыбными консервами	200	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	133,8	87
<b>ОБЕД</b>	Рагу из овощей	85	1,8	2,64	11,08	147	137
	Шницель рубленый	218	12,48	12,86	12,62	216	282
	Суп молочный с мясной	200	5,98	5,57	17,68	147,6	94
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Хлеб ржаной	180	0,12	0,02	20,50	84,67	376
	Чай с повидлом	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Компот из сухофруктов	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
<b>Итого за обед</b>	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>9,66</b>	<b>13,32</b>	<b>47,14</b>	<b>362,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	236
	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,4	4	30,6	351
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>19,0</b>	<b>14,53</b>	<b>38,75</b>	<b>361,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1532</b>	<b>59,78</b>	<b>59,3</b>	<b>180,69</b>	<b>1597,57</b>	

**Основное организованное меню для детей от 3-7 лет  
на весенний-летний период**

<b>2-й ЗАВТРАК 10.00</b>	Сок фруктовый	100	0,56	0	12,36	51	п/п
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>130</b>	<b>2,81</b>	<b>5,4</b>	<b>32,76</b>	<b>195</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вых</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецепту</b>
<b>ОБЕД</b>	Овощи(свежие) соленый огурец	60	0,48	0	1,02	7,8	п/п
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
	Каша вязкая гречневая	150	4,57	5,0	20,52	145,5	314
	Котлета рубленая из птицы	90	12,42	11,85	13,46	212	305
	<b>Четверг 2 неделя</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр сметанный сливочный	200	0,82	5,07	16,83	122,4	354
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с лимоном	180	0,32	0,02	8,78	49	174
	Кисель из сока	180	0,58	0,05	2,69	114,35	382
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
<b>Итого за обед</b>	Масло сливочное	740	0,08	7,25	9,13	681,68	п/п
<b>Итого за завтрак</b>		<b>427</b>	<b>7,65</b>	<b>12,74</b>	<b>42,29</b>	<b>329,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка Ванильная	70	5,53	5,68	38,13	225,4	467
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,01</b>	<b>55,08</b>	<b>47,2</b>	<b>327,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1557</b>	<b>46,93</b>	<b>94,8</b>	<b>221,11</b>	<b>1566,38</b>	

**Основное организованное меню для детей от 3-7 лет  
на весенний-летний период**

<b>2-й ЗАВТРАК 10.00</b>	Фрукты и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вых</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецепту</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы	60	0,85	3,66	5,02	56,32	33
	Борщ вегетарианский	200	2,18	4,75	10,94	95,4	59
	Запеканка картофельная с печеню (или мясом)	165	10,18	6,25	27,33	206	291
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	10	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Напиток из плодов цитрусовых	200	0,25	0,25	18,67	79	398
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	<b>Итого за обед</b>						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>80</b>	<b>9,42</b>	<b>13,46</b>	<b>48,86</b>	<b>367,5</b>	<b>215</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	391,394
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
<b>Итого за полдник</b>		<b>315</b>	<b>14,02</b>	<b>21,4</b>	<b>45,88</b>	<b>437</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1487</b>	<b>38,79</b>	<b>49,88</b>	<b>176,21</b>	<b>1346,32</b>	

**Основное организованное меню для детей от 3-7 лет  
на весенний-летний период**

<b>2-й ЗАВТРАК 10.00</b>	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Овощи (свежие) соленые помидоры	60	0,66	0	1,0	7,8	п/п
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Макаронник с мясом	165	17,93	11,73	33,34	311	204,292
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,8	76	399
<b>Итого за обед</b>		<b>645</b>	<b>24,13</b>	<b>14,43</b>	<b>80,91</b>	<b>567</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сырники из творога	100/20	18,69	12,67	11,4	234	231
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	396
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>21,34</b>	<b>14,46</b>	<b>30,23</b>	<b>33,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1372</b>	<b>54,69</b>	<b>42,89</b>	<b>164,09</b>	<b>990,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРИОД 10дней:</b>		15464	497,87	566,05	1819,7	14136,75	