



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Садовский детский сад
«Колокольчик»
_____ Г.Д. Калина
Приказ № 22-од от 27.02.2026г.

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 день							
Понедельник 1 неделя							
ЗАВТРАК	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	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		424	8,19	9,13	42,25	301,6	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Фрукты и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленый огурец	50	0,4	0	0,51	3,9	п/п
	Суп картофельный с пшеничной 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	130	2,65	4,16	17,71	118,95	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
Итого за обед		685	22,62	8,76	65,04	445,05	
ПОЛДНИК	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	0,5	48,5	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник		290	7,22	8,32	20,43	198,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1499	38,43	26,61	137,52	989,15	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 день							
Вторник 1 неделя							
ЗАВТРАК	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	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		432	9,51	10,17	48,14	336,5	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Фрукты и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленый помидор	50	0,33	0	0,5	3,9	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	130	3,47	3,68	21,3	132,08	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
Итого за обед		760	29,91	25,18	74,91	665,05	
ПОЛДНИК	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
Итого за полдник		330	12,96	13,2	38,53	325	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1622	82,69	48,95	171,38	1370,55	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
3 день							
Среда 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,81	5,07	16,83	132,4	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	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		432	8,4	9,21	47,05	284,1	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие)соленый помидор	50	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Суп картофельный с чечевицей	200	5,43	4,26	14,33	117,4	81
	Каша вязкая ячневая	130	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
Итого за обед		710	23,31	14,23	83,56	574,61	
	Булочка Ванильная	70	5,53	5,68	38,13	225,4	467
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		250	11,01	10,56	47,2	327,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1492	43,12	34,4	187,61	1230,11	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 день							
Четверг 1 неделя							
ЗАВТРАК	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	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		432	9,38	10,07	48,79	334,6	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Сок фруктовый	100	0,56	0	12,36	51	п/п
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за 2-й завтрак		130	2,81	5,4	32,76	195	
ОБЕД	Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	47,31	33
	Рассольник Ленинградский	200	2,1	5,1	16,59	120,75	76
	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
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	20,59	84,67	376
Итого за обед		635	24,04	20,33	91,04	662,73	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за полдник		285	12,77	16,85	26,99	311	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1482	49,0	52,65	197,58	1463,33	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
5 день							
Пятница 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	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	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		432	9,56	9,61	47,3	329,3	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД							
	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
	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 свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого за обед		650	16,59	12,69	69,65	477,24	
ПОЛДНИК	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
Итого за полдник		300	21,36	15,01	25,71	323	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1482	47,91	37,71	152,46	1173,54	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
6 день							
Понедельник 2 неделя							
ЗАВТРАК	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	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36	7
Итого за завтрак		434	10,51	12,08	42,25	337,6	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Фрукты и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленый помидор	50	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Пудинг рыбный запеченный	110	14,09	25,07	13,35	208,74	269
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95	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
Итого за обед		710	21,61	31,93	78,13	579,79	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник		285	9,16	13,68	21,16	244	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1529	41,68	58,09	209,43	1205,39	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
7 день							
Вторник 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,79	5,93	18,57	146,8	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	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		432	9,38	10,07	48,79	334,5	
ЗАВТРАК 10.00	Кефир	100	4,65	3	5,8	44	п/п
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за 2-й завтрак		130	6,9	8,4	20,98	188	
ОБЕД	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Капуста тушеная	130	2,68	4,2	12,25	97,63	336
	Шницель рубленый	80/5	12,48	12,86	12,62	216	282
	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
Итого за обед		635	20,2	19,78	73,23	570,5	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100/20	17,54	12,06	17,16	248	237
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за полдник		300	21,21	15,25	32,98	355	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	57,69	53,5	175,98	1448	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
8 день							
Среда 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,97	5,57	17,08	141,6	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	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	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		422	8,77	9,61	42,47	305,8	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи(свежие) соленый огурец	50	0,4	0	0,51	3,9	п/п
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
	Каша вязкая гречневая	130	3,47	3,68	21,3	132,08	314
	Котлета рубленая из птицы	80	12,42	11,85	13,46	212	305
	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
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,21	111,35	382
Итого за обед		710	22,27	19,68	94,28	612,36	
ПОЛДНИК	Блинчики	100/20	6,52	3,71	40,47	221	447
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		300	12,0	8,59	49,54	323	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1532	43,44	38,28	196,09	1285,16	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
9 день							
Четверг 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,81	5,07	16,83	132,4	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	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	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		422	7,61	9,11	42,22	296,6	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	47,31	33
	Борщ вегетарианский	200	2,18	4,75	10,94	95,4	59
	Запеканка картофельная с печенью (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	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
Итого за обед		635	16,58	14,73	77,46	526,71	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за полдник		315	11,41	19,08	41,56	388	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1472	36,0	43,32	171,04	1255,31	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
10 день							
Пятница 2 неделя							
ЗАВТРАК	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	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	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		422	8,72	9,97	43,31	313	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленые помидоры	50	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Каша вязкая пшеничная	130	2,81	3,66	18,04	116,35	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
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,8	76	399
Итого за обед		710	22,54	17,0	79,42	573,68	
ПОЛДНИК	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
Итого за полдник		300	21,34	14,46	30,23	336	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1532	53,0	42,13	162,76	1266,68	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД 10дней:		15139	492,96	436,64	1761,85	12687,22	