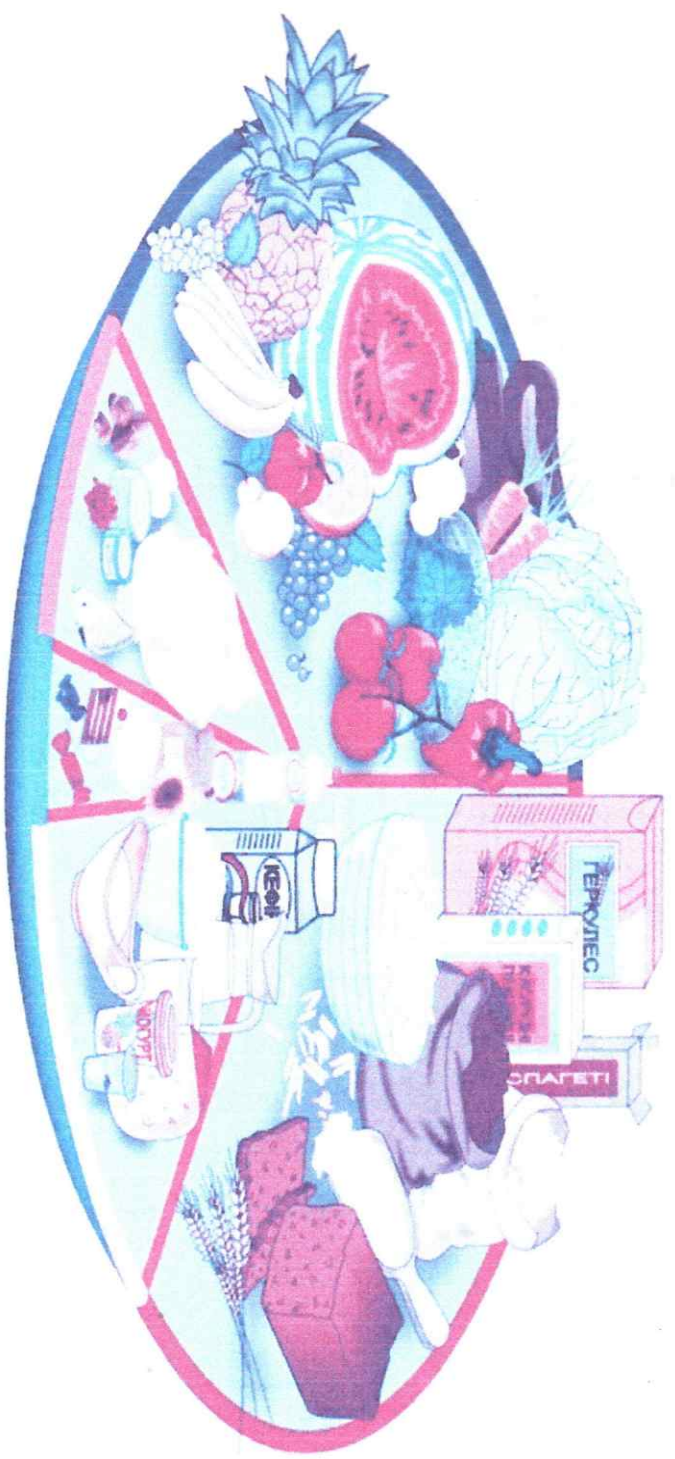


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «ЗВЕЗДОЧКА» СЕЛА ВИЛИНО  
БАХЧСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ *[Signature]* Т. А. Мезенел  
Приказ № 12509 от 11.08.2025

06-06

День: понедельник  
Неделя: первая

		1 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		
				Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
<b>ЗАВТРАК</b>										
1	176	Каша рисовая молочная	150	4,59	5,89	32,61	232,00	0,65		
2	2	Батон пшеничный с повидлом или джемом	30/20	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00		
3	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20		
Итого:				9,40	14,83	59,71	440,00	1,85		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,54	0,36	29,34	123,00	3,60		
Итого:				0,54	0,36	29,34	123,00	3,60		
<b>ОБЕД</b>										
1	14	Овощи по сезону	50	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47		
2	57	Борщ с капустой и картофелем	200	8,45	4,86	10,32	119,08	8,36		
3	253	Рыба, запеченная с морковью	110	12,07	5,62	4,74	118,25	1,80		
4	125	Картофель отварной	120	2,44	2,44	16,34	109,80	14,52		
5		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00		
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00		
7	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36		
Итого:				29,26	16,74	78,70	636,33	44,51		
<b>Полдник</b>										
1		Кондитерские изделия	50	5,46	4,29	37,71	211,40	0,00		
2	400	Чай с сахаром и лимоном	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05		
Итого:				10,04	8,37	45,29	296,40	2,05		
Итого за весь день:				49,24	40,30	213,04	1495,73	52,01		

День: вторник  
Неделя: первая

№ п/п	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
				Б	Ж	У		
1	2	3,00	4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная (геркулес)	150	4,12	4,03	25,31	154,00	1,17
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Итого:				11,70	13,32	54,23	384,00	2,41
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	50	0,44	3,64	1,42	40,38	5,70
2	76	Рассолыник	200	8,68	5,02	13,39	133,68	6,15
3		Котлета мясная рубленая	60	13,36	14,08	3,27	164,00	1,20
3	54	Макаронные изделия отварные	120/5	4,60	0,64	24,80	124,08	0,00
4		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
6	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				32,09	24,23	67,87	684,44	13,41
Полдник								
1	458	Ватрушка с творогом	100	18,69	12,67	11,40	234,00	0,28
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
Итого:				18,81	12,69	21,60	275,00	3,11
Итого за весь день				64,10	50,74	164,70	1439,44	28,93

День: среда  
Неделя: первая

№ п/п	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2		4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
				3,00				
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,20	18,82	145,20	0,90
2	1	Батон с маслом	25/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
				Итого:				
				11,55	14,99	47,43	371,20	2,33
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
				Итого:				
				1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	30	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73
2	80а	суп картофельный с пшеном	200	16,13	3,16	23,33	174,66	15,20
3	298	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219,00	20,03
4	355	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,48	2,10	24,02	0,40
5		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
6		Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
				Итого:				
				36,52	16,30	88,50	675,86	41,72
Полдник								
1	216	Омлет с сыром	80	9,10	15,80	1,40	184,00	0,17
2		Неразбываемая промышленная	30	1,14	5,34	4,68	72,00	4,20
3		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,00
4	393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
				Итого:				
				11,94	21,36	25,94	339,72	7,20
				Итого за весь день:				
				61,51	53,15	182,87	1482,78	61,25

День: четверг  
Неделя: первая

		4 день						
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2		4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
		3,00						
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная (пшено)	150	4,59	4,90	26,32	168,00	1,17
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,07
3	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
		Итого:		9,40	13,84	53,42	376,00	2,44
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
		Итого:		1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	50	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47
2	76	суп картофельный с бобовыми	200	11,38	5,15	13,18	144,88	4,77
3	54	плов из птицы	160	20,80	5,33	18,50	205,00	7,26
4		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
6	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
		Итого:		38,48	14,30	78,98	639,08	31,86
Полдник								
1		Кондитерское изделие	50	3,50	9,00	32,50	225,00	0,00
3	401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
		Итого		8,72	13,50	40,06	317,00	0,54
		Итого за весь день:		58,10	42,14	193,46	1428,08	44,84

День: пятница  
Неделя: первая

		5 день						
№ п/п	№ р-ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3,00	4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	185	Каша жидкая молочная (гречка)	150	2,85	5,01	14,29	114,00	1,17
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Итого:				7,84	14,02	41,44	324,00	2,34
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
1	368	сок фруктовый, ягодный	150	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
<b>ОБЕД</b>								
1	15	Овощи по сезону	30	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73
2	81	Суп картофельный с клецками	200	1,60	2,60	9,60	68,80	9,60
3	125	море картофельное	120	2,46	4,75	19,34	129,60	17,64
4	305	Котлеты рубленные из птицы	60	16,64	3,89	13,46	151,00	0,14
5		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				26,45	13,86	85,21	598,10	33,47
<b>Полдник</b>								
1	449	Оладьи	120	9,05	8,11	55,15	330,00	0,47
2		Молоко стученное или джем	30	2,16	2,55	16,80	96,00	0,00
3	393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
Итого:				11,33	10,68	82,15	467,00	3,30
Итого за день:				47,12	39,06	229,80	1485,10	49,11



День: вторник  
Неделя: вторая

№ п/п	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	7 день		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Масса порции	4	Б	Ж	У		
3,00			ЗАВТРАК						
1	185	Каша жидкая молочная (геркулес)	150	6,75	9,74	26,38	221,25	1,64	0,07
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	1,17	1,17
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	2,88	2,88
Итого:				11,74	18,75	53,53	431,25		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Итого:			100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	10,00
1	368	Фрукты	ОБЕД						
Итого:			50	0,58	3,68	1,85	42,84	1,46	1,46
1	15	Овощи по сезону	200	8,64	4,95	11,42	124,88	7,17	7,17
2	58	Борщ с картофелем (свекольник)	100	6,00	4,05	26,96	168,00	0,00	0,00
3	165	Каша рассыпчатая гречневая	60/60	15,47	38,37	0,74	187,50	0,83	0,83
4	277	Гуляш из отварного мяса	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00	0,00
5		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36	0,36
7	372	Компот из свежих плодов	Итого:						
Итого:				36,15	51,83	82,86	759,98	19,82	19,82
ПОЛДНИК									
Итого:			70	12,06	14,05	58,91	410,76	0,52	0,52
1	237	запеканка и творога	30	2,16	2,55	16,80	96,00	2,83	2,83
2		Молоко стухшее или джем	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	3,35	3,35
3	393	Чай с сахаром и лимоном	Итого:						
Итого:				14,34	16,62	85,91	547,76	3,35	3,35
Итого за весь день:				63,73	87,70	243,30	1833,99	36,05	36,05



День: среда  
Неделя: вторая

8 день

№ п/п	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2		4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
				Завтрак				
1	185	Каша жидкая молочная (манная)	200	3,69	5,40	17,62	134,00	1,17
2	1	Батон с маслом	25/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
				Итого:				
				9,50	15,19	46,23	360,00	2,60
				Второй завтрак				
1	368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
				Итого:				
				1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
				Обед				
1	13	Овощи по сезону	30	0,22	1,85	0,71	20,19	2,85
2	67	суп из овощей	200	8,26	4,93	7,44	113,28	8,43
3	315	рис отварной	120	2,91	4,29	29,35	167,75	0,00
4	247	рыба тушеная с овощами	110	10,28	4,93	3,02	111,37	2,47
5		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
				Итого:				
				27,13	16,78	82,41	649,35	14,11
				Полдник				
1	213	Вино отварное	40	5,80	4,60	0,28	63,00	0,00
2		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,00
3		Икра кабачковая промышленная	30	1,14	5,34	4,68	72,00	4,20
4	393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
				Итого				
				8,64	10,16	24,82	218,72	7,03
				Итого за весь день:				
				46,77	42,63	174,46	1324,07	33,74

День: четверг  
Неделя: вторая

		9 день								
№ п/п	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		
				Б	Ж	У				
1	2		4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00		
			3,00							
ЗАВТРАК										
1	206	Макаронны отварные с сыром	120/5/20	8,97	9,67	21,94	210,73	0,13		
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00		
3	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20		
Итого:				13,78	18,61	49,04	418,73	1,33		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
1	368	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		
Итого:				1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		
ОБЕД										
1	14	Овощи по сезону	50	0,42	1,50	2,70	26,22	9,73		
2	99	щи из св капусты с картофелем	200	9,18	4,84	6,90	104,88	14,89		
3	305	котлета рубленая из птицы	60	8,87	9,83	11,71	171,00	0,85		
4	321	шноре картофельное	120	2,46	4,29	29,35	167,76	0,00		
6		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00		
7		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00		
8	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36		
Итого:				26,39	21,24	92,55	706,62	25,83		
Полдник										
1		кондитерское изделие	100	8,91	4,45	18,37	261,00	0,22		
3	401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54		
Итого				14,13	8,95	25,93	353,00	0,76		
Итого за весь день:				55,80	49,30	188,52	1573,35	37,92		

День: пятница  
Неделя: вторая

		10 день							
№ п/п	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Б	Ж	У			
1	2	3,00	4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	
<b>ЗАВТРАК</b>									
1	185	Каша жидкая молочная (гречневая)	150	3,46	4,57	19,76	134,00	1,17	
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
Итого:				11,04	13,86	48,68	364,00	2,41	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	
Итого:				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	
<b>ОБЕД</b>									
1	15	Овощи по сезону	50	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46	
2	77	Суп картофельный с крупой	200	7,13	5,65	13,30	132,67	9,60	
3	302	Птица тушенная с овощами	180	9,37	2,28	16,49	124,00	7,34	
4		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00	
5		Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00	
6	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36	
Итого:				22,54	12,39	73,53	536,27	28,76	
<b>Полдник</b>									
1		булочка "Веснушка"	70	5,46	4,29	37,71	211,40	0,00	
2	382	Кисель из сока натурального	180	0,56	0,05	27,18	123,60	1,09	
Итого				6,02	4,34	64,89	335,00	1,09	
Итого за весь день:				40,05	30,89	211,55	1337,27	35,26	
Итого за 10 дней:				53,23	48,63	199,30	1483,83	42,20	