

**Утверждаю:**
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____ А. В. Хоменко

**Примерное 10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3 года на сезон лето-осень для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики Крым на 2026-2027 гг.**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещ-ва | | | Энерге-тич. ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 1** | **Понедельник** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес» | 200 | 5,92 | 5,93 | 17,92 | 148,8 | 0,91 | 94/101 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397/416 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | - | - |
| | Сыр российский | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | 0,07 | 7 |
| Итого завтрак | | | **13,88** | **12,32** | **45,81** | **350,55** | **2,41** | |
| **II Завтрак** | Яблоко свежее | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 | 8,00 | 368/386 |
| | Сок абрикосовый | 80 | 0,4 | - | 10,16 | 42,13 | 3,2 | 399/418 |
| Итого ll завтрак | | | **0,72** | **0,32** | **18,00** | **77,33** | **11,2** | |
| **Обед** | Суп картофельный вегетарианский | 150 | 0,99 | 3,35 | 5,48 | 56,1 | 5,59 | 78/84 |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,60 | 34,96 | 12,98 | 20/21 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 120 | 6,87 | 4,87 | 30,91 | 195 | - | 313/330 |
| | Рыба, тушенная с овощами | 60 | 5,94 | 3,42 | 1,54 | 61 | 1,13 | 247/261 |
| | Компот из плодов шиповника | 150 | 0,04 | 0,08 | 17,85 | 73,2 | 1,28 | 372/390 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,3 | 10,02 | 52,2 | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | - | - |
| Итого обед | | | **18,61** | **13,02** | **83,27** | **527,46** | **18,84** | |
| **Полдник** | Запеканка из творога | 50 | 8,88 | 6,05 | 9,19 | 127 | 0,12 | 237/251 |
| | Соус молочный | 15 | 0,29 | 0,67 | 3,97 | 15,22 | 0,04 | /369 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 392/411 |
| Итого полдник | | | **9,21** | **6,73** | **20,15** | **170,22** | **0,18** | |
| **Итого за первый день** | | | **42,42** | **32,39** | **167,23** | **1125,56** | **32,63** | |

**Утверждаю:**
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____ А. Хоменко

**Примерное 10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3 года на сезон лето-осень для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики Крым на 2026-2027 гг.**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамин С | Номер рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 2** | **Вторник** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша вязкая пшенная с морковью | 155 | 5,7 | 9,06 | 28,9 | 220 | 1,03 | 94/186 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 394/413 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | - | - |
| **Итого завтрак** | | | **10,72** | **11,69** | **54,7** | **367,5** | **2,22** | |
| **II Завтрак** | Банан | 80 | 0,6 | 0,2 | 8,4 | 38 | 4,00 | 368/386 |
| | Сок виноградный | 80 | 0,4 | - | 8,08 | 34,13 | 1,6 | 399/418 |
| Итого ll завтрак | | | **1,00** | **0,2** | **16,48** | **72,13** | **5,6** | |
| **Обед** | Суп картофельный с вермишелью | 150 | 1,61 | 1,70 | 10,28 | 62,85 | 4,95 | 82/88 |
| | Икра кабачковая | 40 | 0,36 | 1,88 | 2,36 | 27,84 | 2,20 | 53/54 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,44 | 3,84 | 16,34 | 109,8 | 15,52 | 321/339 |
| | Гуляш из отварного мяса | 100 | 12,85 | 10,34 | 3,3 | 157,5 | 0,5 | 277/293 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 376/394 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | - | - |
| Итого обед | | | **19,57** | **18,13** | **63,12** | **494,94** | **22,47** | |
| **Полдник** | Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом | 50 | 2,91 | 3,12 | 28,97 | 155,8 | 0,02 | 454/437 |
| | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75 | 1,05 | 401/420 |
| Итого полдник | | | **7,26** | **6,87** | **34,97** | **230,8** | **1,07** | |
| **Итого за второй день** | | | **38,55** | **36,89** | **169,27** | **1165,37** | **31,36** | |

**Утверждаю:**
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
А. В. Хоменко

**Примерное 10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3 года на сезон лето-осень для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики Крым на 2026-2027гг.**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещ-ва | | | Энергетич. ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 3** | **Среда** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Макаронные изделия отварные с сыром | 155 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | - | 205/219 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70 | 0,98 | 395/415 |
| | Хлеб пшеничный с повидлом яблочным | 30<br>20 | 2,37<br>0,08 | 0,3<br>- | 14,49<br>13,00 | 70,5<br>50 | -<br>- | |
| Итого завтрак | | | **10,47** | **6,66** | **65,37** | **361,5** | **0,98** | |
| **II Завтрак** | Яблоко свежее (персик свежий) | 80 | 0,72 | 0,08 | 7,6 | 34,4 | 8,00 | 368/386 |
| | Сок виноградный | 80 | 0,24 | 0,16 | 13,04 | 54,4 | 1,6 | 399/418 |
| Итого ll завтрак | | | **0,96** | **0,24** | **20,64** | **88,8** | **9,6** | |
| **Обед** | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,09 | 2,94 | 7,64 | 61,5 | 6,17 | 57/63 |
| | Салат из помидоров с луком репчатым | 40 | 0,45 | 2,47 | 1,88 | 31,64 | 8,16 | 14 |
| | Плов из курицы | 160 | 15,12 | 12,76 | 26,76 | 282 | 0,41 | 304/321 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 61 | 75,00 | 398/417 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | - | - |
| Итого обед | | | **19,15** | **18,74** | **60,53** | **488,34** | **89,74** | |
| **Полдник** | Сырники из творога | 50 | 9,30 | 6,33 | 5,38 | 116 | 0,13 | 231/245 |
| | Соус молочный | 15 | 0,29 | 0,67 | 3,97 | 15,22 | 0,04 | /369 |
| | Чай с лимоном | 150/7/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 | 1,42 | 393/412 |
| Итого полдник | | | **9,71** | **7,02** | **19,55** | **172,22** | **3,00** | |
| **Итого за третий день** | | | **40,29** | **32,66** | **166,09** | **1110,86** | **103,22** | |

**Утверждаю:**
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____ А. В. Хоменко

**Примерное 10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3 года на сезон лето-осень для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики Крым на 2026-2027 гг.**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещ-ва | | | Энерге-тич. ценность | Вита-мин С | № рецеп-туры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 4** | **Четверг** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша манная вязкая с изюмом | 155 | 5,53 | 5,89 | 39,05 | 231 | 0,65 | 176/190 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,20 | 397/416 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - | - |
| Итого завтрак | | | **10,26** | **8,81** | **61,67** | **367** | **1,85** | |
| **II Завтрак** | Банан | 40 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 | 8,0 | 368/386 |
| | Сок абрикосовый | 80 | 0,4 | - | 10,16 | 42,13 | 3,2 | 399/418 |
| Итого ll завтрак | | | **0,72** | **0,32** | **18,00** | **77,33** | **11,2** | |
| **Обед** | Суп картофельный с горохом | 150 | 3,29 | 3,15 | 9,78 | 80,85 | 3,48 | 81/87 |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым | 40 | 0,39 | 2,46 | 1,49 | 29,68 | 6,7 | 15 |
| | Рагу из овощей | 105 | 1,62 | 8,68 | 9,13 | 121 | 5,53 | 137/148 |
| | Тефтеля рыбная, тушенная в соусе сметанном | 60<br>15 | 7,07<br>0,21 | 2,04<br>0,74 | 7,55<br>0,88 | 77<br>11,11 | 0,19<br>0,005 | 261/277<br>354/372 |
| | Компот из свежей груши(сливы) | 150 | 0,12 | 0,09 | 18,06 | 73,5 | 0,64 | 372/390 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | - | - |
| | Гренки пшеничные 2 вариант | 10 | 0,96 | 1,60 | 5,84 | 41,72 | - | 116/124 |
| Итого обед | | | **14,98** | **19,00** | **59,41** | **469,66** | **16,54** | |
| **Полдник** | Драчена | 65 | 6,42 | 8,77 | 3,96 | 120 | 0,21 | 228/242 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 400/419 |
| Итого полдник | | | **12,58** | **13,05** | **21,2** | **252** | **2,26** | |
| **Итого за четвертый день** | | | **38,54** | **41,18** | **160,28** | **1165,99** | **31,85** | |

**Утверждаю:**
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____ А. В. Хоменко

**Примерное 10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3 года на сезон лето-осень для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики Крым на 2026-2027 гг.**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещ-ва | | | Энергетич. ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 5** | **Пятница** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Суп молочный с крупой гречневой | 150 | 4,47 | 4,10 | 12,81 | 106,2 | 0,68 | 94/101 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70 | 0,98 | 395/415 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | - | - |
| | Сыр российский | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | 0,07 | 7 |
| | Зефир | 20 | 0,16 | 0,02 | 15,96 | 65,2 | - | - |
| Итого завтрак | | | **11,66** | **9,37** | **53,89** | **347,9** | **1,73** | |
| | | | | | | | | |
| **II Завтрак** | Яблоко свежее | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 | 8,00 | 368/386 |
| | Сок яблочный | 80 | 0,4 | - | 8,08 | 34,13 | 1,6 | 399/418 |
| Итого ll завтрак | | | **1,0** | **0,2** | **16,48** | **72,13** | **5,6** | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| | Щи зеленые | 150 | 1,61 | 3,93 | 5,42 | 63,6 | 13,77 | 68/74 |
| | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,30 | 2,43 | 0,95 | 26,92 | 3,8 | 13 |
| | Картофель отварной | 120 | 2,28 | 3,45 | 18,41 | 113,88 | 16,8 | 318/336 |
| | Котлета рубленая с маслом | 60 | 9,54 | 9,83 | 9,65 | 165,17 | 0,09 | 282/299 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 376/394 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | - | - |
| Итого обед | | | **16,04** | **20,01** | **65,27** | **506,52** | **34,76** | |
| | | | | | | | | |
| **Полдник** | Булочка «Веснушка» | 50 | 3,9 | 3,06 | 26,93 | 151 | - | 473/456 |
| | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76 | 0,45 | 401/420 |
| Итого полдник | | | **8,25** | **6,81** | **33,23** | **227** | **0,45** | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за пятый День** | | | **36,95** | **36,39** | **168,87** | **1153,55** | **42,54** | |

**Утверждаю:**
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____ А. В. Хоменко

**Примерное 10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3 года на сезон лето-осень для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики Крым на 2026-2027 гг.**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещ-ва | | | Энергетич. ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 6** | **Понедельник** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша манная с морковью | 155 | 6,03 | 5,13 | 29,38 | 188 | 1,17 | 173/187 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,20 | 397/416 |
| | Хлебпшеничный | 30 | 20,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | - | - |
| Итого завтрак | | | **11,82** | **8,33** | **55,7** | **346,6** | **2,37** | |
| | | | | | | | | |
| **II Завтрак** | Яблоко свежее | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 | 8,0 | 368/386 |
| | Сок абрикосовый | 80 | 0,4 | - | 10,16 | 42,13 | 3,2 | 399/418 |
| Итого ll завтрак | | | **0,72** | **0,32** | **18,00** | **77,33** | **11,2** | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | Рассольник ленинградский | 150 | 1,26 | 3,06 | 9,95 | 72,45 | 4,52 | 76/82 |
| | Салат из белокочанной капусты (с морковью) | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,60 | 34,96 | 12,98 | 21 |
| | Макароны отварные с маслом | 120 | 4,41 | 3,61 | 21,15 | 134,76 | - | 317/335 |
| | Рыба запеченная | 60 | 7,55 | 4,84 | 5,84 | 97 | 0,11 | 254/268 |
| | Компот из плодов шиповника | 150 | 0,04 | 0,08 | 17,85 | 73,2 | 1,28 | 372/390 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | - | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | - | - |
| Итого обед | | | **16,1** | **13,92** | **72,88** | **482,87** | **18,89** | |
| | | | | | | | | |
| **Полдник** | Пудинг из творога с рисом | 50 | 7,37 | 4,72 | 9,96 | 112 | 0,10 | 236/250 |
| | Соус молочный сладкий | 15 | 0,29 | 0,67 | 1,98 | 15,22 | 0,04 | 351/369 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 392/411 |
| Итого полдник | | | **7,72** | **5,41** | **21,93** | **167,22** | **0,17** | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за шестой день** | | | **36,45** | **27,98** | **168,51** | **1074,02** | **32,63** | |



**Утверждаю:**
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____ А. В. Хоменко

**Примерное 10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3 года на сезон лето-осень для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики Крым на 2026-2027 гг.**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамин С | Номер рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 7** | **Вторник** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес» | 150 | 4,44 | 4,44 | 13,44 | 111,6 | 0,68 | 94/101 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | - | - |
| | Сыр российский | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | 0,07 | 7 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 394/413 |
| | Печенье | 10 | 0,74 | 1,18 | 7,48 | 41,70 | - | - |
| **Итого завтрак** | | | **12,52** | **11,2** | **46,72** | **336,8** | **1,94** | |
| | | | | | | | | |
| **II Завтрак** | Банан | 40 | 0,6 | 0,2 | 8,4 | 38 | 4,00 | 368/386 |
| | Сок яблочный | 80 | 0,4 | - | 8,08 | 34,13 | 1,6 | 399/418 |
| Итого ll завтрак | | | **1,00** | **0,2** | **16,48** | **72,13** | **5,6** | |
| **Обед** | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,04 | 2,93 | 5,08 | 50,85 | 11,07 | 67/73 |
| | Икра кабачковая | 40 | 0,36 | 1,88 | 2,36 | 27,84 | 2,20 | 53/54 |
| | Рис отварной с овощами | 120 | 2,77 | 3,96 | 25,04 | 147 | 0,72 | 334 |
| | Биточки рубленные | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 | - | 299 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 376/394 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | - | - |
| Итого обед | | | **15,41** | **15,88** | **72,29** | **494,64** | **14,29** | |
| **Полдник** | Оладьи с повидлом | 65 | 4,56 | 4,06 | 27,75 | 166 | 0,24 | 449/432 |
| | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75 | 1,05 | 401/420 |
| Итого полдник | | | **8,91** | **7,81** | **33,75** | **241** | **1,29** | |
| **Итого за седьмой день** | | | **37,84** | **35,09** | **169,24** | **1144,57** | **23,12** | |

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____А. В. Коменко

**Примерное 10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3 года на сезон лето-осень для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики Крым на 2026-2027 гг.**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-тич. ценность | Витамин С | Номер рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 8** | **Среда** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша гречневая вязкая | 155 | 4,67 | 4,86 | 20.94 | 146 | - | 314/331 |
| | Хлеб пшеничный с повидлом яблочным | 40<br>20 | 3,16<br>0,08 | 0,4<br>- | 19,32<br>13,0 | 94<br>50 | -<br>- | -<br>- |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70 | 0,98 | 395/415 |
| | Салат из моркови и яблок | 40 | 0,7 | 0,3 | 8,4 | 40,3 | 10 | |
| **Итого завтрак** | | | | | | | | |
| **II Завтрак** | Яблоко свежее | 80 | 0,72 | 0,08 | 7,6 | 34,4 | 8,00 | 368/386 |
| | Сок виноградный | 80 | 0,24 | 0,16 | 13,04 | 54,4 | 1,6 | 399/418 |
| Итого ll завтрак | | | **0,96** | **0,24** | **20,64** | **88,8** | **9,6** | |
| **Обед** | Суп-лапша домашняя | 150 | 3,78 | 3,77 | 18,58 | 123,57 | 0,3 | 86/94 |
| | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 40 | 0,45 | 2,47 | 1,88 | 31,64 | 8,16 | 14 |
| | Курица, тушенная в соусе с овощами | 180 | 8,66 | 5,55 | 16,49 | 151 | 7,34 | 302/319 |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 61 | 75,00 | 398/417 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | - | - |
| Итого обед | | | **15,38** | **12,36** | **61,2** | **419,41** | **90,8** | |
| **Полдник** | Вареники ленивые с маслом | 85 | 11,65 | 10,31 | 12,04 | 188,3 | 0,15 | 230/244 |
| | Чай с лимоном | 150/7/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 | 1,42 | 393/412 |
| Итого полдник | | | **11,72** | **10,32** | **19,14** | **217,3** | **1,57** | |
| **Итого за восьмой день** | | | **38,31** | **30,18** | **164,87** | **1085,51** | **102,095** | |

Утверждаю
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____ А.Б. Хоменко

**Примерное 10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3 года на сезон лето-осень для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики Крым на 2026-2027 гг.**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамин С | Номер рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 9** | **Четверг** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша вязкая рисовая с изюмом, с маслом | 155 | 4,59 | 5,89 | 40,07 | 232 | 0,65 | 176/190 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - | - |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397416 |
| **Итого завтрак** | | | **9,84** | **9,28** | **65,55** | **386** | **2,08** | |
| | | | | | | | | |
| **II Завтрак** | Банан | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 | 8,00 | 368/386 |
| | Сок яблочный | 80 | 0,4 | - | 10,16 | 42,13 | 3,2 | 399/418 |
| Итого II завтрак | | | **0,72** | **0,32** | **18,00** | **77,33** | **11,2** | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | Борщ с картофелем | 150 | 1,22 | 3,0 | 8,46 | 65,85 | 5,27 | 58/64 |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым | 40 | 0,39 | 2,46 | 1,49 | 29,68 | 6,7 | 15 |
| | Капуста тушеная | 60 | 1,23 | 1,94 | 5,65 | 45,06 | 10,29 | 336/354 |
| | Пюре картофельное | 60 | 1,22 | 1,92 | 8,17 | 54,9 | 7,26 | 321/339 |
| | Печень по-строгановски | 65 | 9,54 | 9,83 | 7,35 | 165,17 | - | 255 |
| | Соус сметанный | 15 | 0,21 | 0,74 | 0,88 | 11,11 | 0,005 | 354/372 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,09 | 18,06 | 73,5 | 0,64 | 372/390 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | - | - |
| Итого обед | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| **Полдник** | Омлет натуральный | 65 | 5,73 | 11,04 | 1,10 | 127 | 0,10 | 215/229 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - | - |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 400/419 |
| Итого полдник | | | **11,89** | **15,32** | **18,34** | **259** | **2,15** | |
| **Итого за девятый день** | | | **36,91** | **37,97** | **161,03** | **1135,63** | **47,67** | |



**Утверждаю:**
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____ А. В. Хоменко

**Примерное 10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3 года на сезон лето-осень для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики Крым на 2026-2027 гг.**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамин С | Номер рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 10** | **Пятница** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,31 | 3,90 | 14,12 | 108,9 | 0,68 | 93/100 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | - | - |
| | Сыр российский | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | 0,07 | 7 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70 | 0,98 | 395/415 |
| | Печенье | 15 | 1,12 | 1,77 | 11,23 | 62,56 | - | - |
| **Итого завтрак** | | | **12,46** | **10,92** | **50,47** | **347,96** | **1,73** | |
| **II Завтрак** | Яблоко свежее | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 | 8,00 | 368/386 |
| | Сок яблочный | 80 | 0,4 | - | 8,08 | 34,13 | 1,6 | 399/418 |
| Итого ll завтрак | | | **1,00** | **0,2** | **16,48** | **72,13** | **5,6** | |
| **Обед** | Суп картофельный с фасолью | 150 | 3,07 | 3,2 | 9,68 | 79,95 | 3,48 | 81/87 |
| | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,30 | 2,43 | 0,95 | 26,92 | 3,8 | 13 |
| | Голубцы ленивые | 120 | 10,61 | 6,81 | 15,04 | 164 | 15,03 | 298/315 |
| | Соус сметанный | 15 | 0,21 | 0,74 | 0,88 | 11,11 | 0,005 | 372 |
| | Гренки пшеничные 2-й вариант | 20 | 1,93 | 3,21 | 11,68 | 83,44 | - | 116/124 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 376/394 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | - | - |
| Итого обед | | | **18,43** | **16,76** | **69,07** | **502,37** | **22,61** | |
| **Полдник** | Крендель сахарный | 50 | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185 | 0,00 | 460/443 |
| | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76 | 0,45 | 401/420 |
| Итого полдник | | | **7,89** | **10,32** | **34,17** | **261** | **0,45** | |
| **Итого за десятый день** | | | **39,78** | **38,2** | **170,19** | **1183,46** | **30,39** | |
| Итого за период | | | 386,04 | 348,93 | 1665,58 | 11344,52 | 478,64 | |
| Среднее значение | | | 38,60 | 34,89 | 166,55 | 1134,45 | 47,86 | |