

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК»
с.МИЧУРИНСКОЕ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ д/с «Колосок»

с.Мичуринское Белогорского района Республики Крым

В. В. Чередник, В.В.Чередник

Приказ № 86-о/д от 11.08.2025г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

3-7 ЛЕТ

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» № 32 от 27.10.2020г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях,
Москва 2014г. Авторы: Мосельный М.П., Тумельян В.А.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день Понедельник	Завтрак							
	Омлет с картофелем	85	6.01	11.15	6.29	150	3.29	218
	Пкра кабачковая	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0	5/н
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136	0.00	1
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41.0	3	393
	Итого завтрак:		9.03	21.07	34.10	361.8	6.12	
	2-й завтрак							
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	4.00	9.80	44.0	10.0	368
	Обед							
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1.74	2.27	11.43	73.2	6.60	80
	Картофельное пюре	150	4.09	6.40	27.25	183.0	24.21	321
	Котлета мясная с луком	80	11.92	8.80	11.64	173.00	0.00	282
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0.00	165.60	106.6	1.44	11Р
2 день Вторник	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	11Р
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	11Р
	Итого обед:		21.99	18.52	235.83	641.96	32.25	
	Полдник							
	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179.0	0	469
	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	29.34	123	3.60	399
	Итого полдник:		4.18	6.62	56.30	302.0	3.60	
	Итого за день:		35.60	50.21	336.03	1349.8	51.97	
	Завтрак							
	Суп молочный с крупой(рис)	200	4.82	5.08	16.83	132.4	0.91	94
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0.00	5/н
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.0	0	392
	Итого завтрак:		7.99	6.13	41.66	253.4	0.94	
	2-й завтрак							
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	4.00	9.80	44.0	10.0	368
	Обед							
	Овощи свежие порционные(огурец)	50	0.4	0.05	1.4	7.5	1.4	5/н
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.6	82
	Каша вязкая гречневая	150/5	4.67	4.86	25.83	166	0	314
	Рыба тушеная с овощами	50/50	9.57	4.82	2.57	91.67	2.08	247
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	376
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	11Р
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.00	11Р
	Итого обед:		21.25	13.07	88.40	556.87	10.44	
	Полдник							
	Булочка творожная	50	6.54	3.03	24.79	153.0	0.09	483
	Кисель с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43	397
	Итого полдник:		10.21	6.22	40.61	260.0	1.52	
	Итого за день:		39.85	29.42	180.47	1114.27	22.90	

3 день Среда	Завтрак									
	Суп молочный с крупой(пшено)	200	5.97	5.48	17.08	141.60	0.91	94		
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136	0.00	1		
	Чай с сахаром	130/10	0.06	0.02	9.99	40.0	0	392		
	Итого завтрак:		8.48	13.05	41.72	317.6	0.94			
	2-й завтрак									
	Сок фруктовый	100	0.30	0.2	15.30	68.0	1.00	ПР		
	Обед									
	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	5.40	52.40	19.50	20		
	Суп-лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.54	81.80	0.40	86		
	Плов из птицы	150	15.34	14.06	25.50	290.0	0.72	304		
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0.00	165.60	106.6	1.44	ПР		
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ПР		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0	ПР		
	Итого обед:		22.19	22.2	225.95	636.96	22.06			

4 день Четверг	Завтрак									
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.68	4.36	27.25	171.0	0.00	205		
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0.00	6/н		
	Чай с сахаром	130/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392		
	Итого завтрак:		8.85	5.41	52.08	292.00	0.03			
	2-й завтрак									
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	4.00	9.80	44.0	10.0	368		
	Обед									
	Овощи свежие порционные(помидор)	50	0.3	0.1	2.1	10	1.75	6/н		
	Суп картофельный с крупой(рис)	200	1.58	2.19	11.66	72.6	6.6	80		
	Картофельное пюре	150	4.09	6.4	27.25	183	24.21	321		
	Шиншель мясной	80	11.92	8.80	11.64	173.00	0.00	282		
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372		
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ПР		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.00	ПР		
	Итого обед:		22.09	18.68	94.05	632.64	34.11			

	Полдник									
	Запеканка из творога с соусом молочным	130/30	22.80	15.6	22.30	321.0	0.30	237		
	Чай с сахаром	130/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392		
	Итого полдник:		22.86	15.62	32.29	361	0.33			
	Итого за день:		54.20	43.71	188.22	1329.64	44.47			

5-й день Пятница	Завтрак																			
	Блишечки	105	6.52	3.71	40.47	221	0.10	447												
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	1	397												
	Итого завтрак:		10.19	6.90	56.29	328.00	1.53													
	Сок фруктовый	100	0.3	0.2	16.3	68	1	111												
	Обед																			
	Овощи свежие порционные (огурец)	50	0.4	0.05	1.4	7.5	1.4	61												
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1.45	3.93	10.19	82.00	8.23	82												
	Каша вязкая гречневая	150/5	4.67	4.86	25.83	166	0.00	314												
	Котлета рыбная запеченная	80	10.64	3.76	7.67	107.00	0.34	255												
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0.00	165.60	106.6	1.44	111												
	Кисель витаминизированный	20	2.08	0.69	9.89	54.00	0	61												
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.00	61												
	Хлеб ржаной		21.40	13.65	230.60	575.26	11.41													
	Итого обед:																			
	Полдник	40	10.72	12.08	115.68	612.8	0	111												
	Кондитерское изделие (печенье)	180	3.22	4.50	7.56	92.0	0.54	401												
	Ряженка																			
	Итого полдник:		15.94	16.58	123.24	704.80	0.54													
	Итого за день:		47.83	37.33	426.43	1676.06	14.48													
6 день Суббота	Завтрак																			
	Омлет натуральный	80	7.34	13.14	1.47	133.3	0.15	215												
	Икра кабачковая	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0.00	61												
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136	0.00	1												
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393												
	Итого завтрак:		10.36	23.06	29.28	365.10	2.98													
	2-й завтрак																			
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	4	9.80	44.0	10.00	368												
	Обед																			
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1.74	2.27	11.43	73.20	6.60	80												
	Картофельное пюре	150	4.09	6.4	27.25	183	24.21	321												
	Котлета рыбная запеченная	80	10.64	3.76	7.67	107.00	0.34	255												
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0	165.60	106.6	1.44	111												
	Кисель витаминизированный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	61												
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0	61												
	Хлеб ржаной		20.71	13.48	231.86	575.96	32.59													
	Итого обед:																			
	Полдник																			
	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179.0	0.00	469												
	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	29.34	123	3.60	399												
	Итого полдник:		4.18	6.62	56.30	302.00	3.60													
	Итого за день:		35.65	47.16	327.24	1287.06	49.17													

7 день Вторник	Завтрак									
	Суп молочный с крупой(рис)	200	4.82	5.08	16.83	132.4	0.91	94		
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б/н		
	Чай с сахаром	130/10	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392		
	Итого завтрак:		7.99	6.13	41.66	253.40	0.94			
	2-й завтрак									
	Фрукты или ягоды свежие (абсолют)	100	0.40	4.00	9.80	44.0	10.0	368		
	Обед									
	Овощи свежие порционные(помидор)	50	0.3	0.10	2.10	10.00	1.75	б/н		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.60	82		
	Каша вязкая гречневая	150/5	4.67	4.86	25.83	166.0	0.00	314		
	Котлета рубленая из птицы	80	12.64	13.14	13.46	223.00	0.67	305		
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36	376		
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54	0	ПР		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	32.2	0	ПР		
	Итого обед:		24.22	21.44	99.99	690.70	9.38			
8 день Среда	Полдник									
	Булочка творожная	50	6.54	3.03	24.79	153.0	0.09	483		
	Чай с сахаром	130/10	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392		
	Итого полдник:		6.60	3.05	34.78	193.00	0.12			
	Итого за день:		39.21	34.62	186.23	1181.10	20.44			
8 день Среда	Завтрак									
	Дрочена	85	8.52	11.69	5.05	160	0.280	228		
	Овощи свежие порционные(огурец)	50	0.40	0.05	1.40	7.5	1.40	б/н		
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136	0.00	1		
	Чай с сахаром	130/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392		
	Итого завтрак:		11.43	19.31	31.09	343.50	1.71			
	2-й завтрак									
	Сок фруктовый	100	0.30	0.20	16.30	68.0	1.00	ПР		
	Обед									
	Суп-лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.54	81.8	0.4	86		
	Плов из птицы	150	15.34	14.06	25.50	290.0	0.72	304		
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0.00	163.60	106.6	1.44	ПР		
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ПР		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	32.2	0	ПР		
	Итого обед:		21.35	19.16	220.55	584.56	2.56			
8 день Среда	Полдник									
	Кондитерское изделие (печенье)	40	10.72	12.08	115.68	612.8	0	ПР		
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397		
	Итого полдник:		14.39	15.27	131.50	719.80	1.43			
	Итого за день:		47.47	53.94	399.44	1715.86	6.70			

9 день. Четверг	Завтрак							
	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5.97	5.48	17.08	141.6	1.00	94
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б/н
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Итого завтрак:		9.14	6.53	41.91	262.60	1.03	
	2-й завтрак							
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.4	4	9.8	44	10	368
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	5.40	52.4	19.50	20
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.39	4.22	13.06	107.80	4.65	81
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.68	4.36	27.25	171.0	0.00	205
	Котлета рыбная запеченная	80	10.64	3.76	7.67	107.0	0.34	255
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	376
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.00	0.00	ПР
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	ПР
	Итого обед:		26.01	16.45	98.27	646.10	24.85	
	Полдник							
	Запеканка из творога с соусом молочным	130/30	22.80	15.6	22.30	321.0	0.30	237
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Итого полдник:		22.86	15.62	32.29	361.0	0.33	
	Итого за день:		58.41	42.60	182.27	1313.70	36.21	

10 день Пятница	Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.22	18.84	145	0.91	93
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136	0.00	1
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Итого завтрак:		8.26	12.79	43.48	321.20	0.94	
	2-й завтрак							
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	4	9.80	44.0	10.00	368
	Обед							
	Овощи свежие порционные (огурец)	50	0.40	0.05	1.40	7.50	1.40	б/н
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1.45	3.93	10.19	82	8.23	82
	Картофельное пюре	150	4.09	6.40	27.25	183.0	24.21	321
	Биточек мясной	80	11.92	8.8	11.64	173	0.00	282
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0.00	165.60	106.6	1.44	ПР
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ПР
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	ПР
	Итого обед:		22.10	19.54	226.10	604.26	35.28	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (печенье)	40	10.72	12.08	115.68	612.8	0	ПР
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92.0	0.54	401
	Итого полдник:		15.94	16.58	123.24	704.80	0.54	
	Итого за день:		46.70	52.91	402.62	1,674.26	46.76	
			439.00	430.52	2944.52	13,830.27	317.38	
	ИТОГО:		34.00	32.80	168.3	1136	22.2	