

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

Приказ № 33-0/д от 27.02.2026г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

1 - 3 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: Могильный М.П., Тутельян 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							
	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228
	Шкра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0	б/н
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,00	1
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1	393
	Итого завтрак:		8,38	15,38	22,57	261,8	1,63	
	2-й завтрак							
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
	Обед							
	Салат из квашеной капусты	40	0,7	2,00	3,40	34,00	8,00	47
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,31	1,71	8,58	54,9	4,95	80
	Картофельное пюре	120	3,06	4,80	20,44	137,3	18,16	321
	Котлета мясная с луком	60	8,93	6,74	8,97	132,00	0,00	282
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	372	
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	б/н	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	б/н	
Итого обед:		18,18	16,42	79,21	537,55	32,40		
Полдник								
Булочка домашняя	40	2,91	5,01	21,57	143,2	0	469	
Какао с молоком	150	2,34	2,41	14,36	91	1,17	397	
Итого полдник:		5,25	7,42	35,93	234,2	1,17		
Итого за день:		32,19	39,60	147,02	1 075,4	44,70		
2 день Вторник	Завтрак							
	Суп молочный с крупой(рис)	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,68	94
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54	0,00	б/н
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
	Итого завтрак:		5,73	4,51	29,50	181,3	0,70	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,0	1,0	399
	Обед							
	Овощи натуральные соленные(огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	1,05	б/н
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,31	62,85	4,95	82
	Каша вязкая гречневая	100/3	3,09	3,22	17,11	109,98	0	314
	Рыба, тушеная с овощами	120	5,94	3,42	1,54	61,00	1,13	247
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,30	376
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	б/н	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	б/н	
Итого обед:		15,27	9,44	70,20	427,78	7,43		
Полдник								
Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153,0	0,09	483	
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392	
Итого полдник:		6,58	3,04	31,78	181,0	0,11		
Итого за день:		27,88	17,19	147,78	858,08	9,24		

3 день Среда										
Завтрак										
Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,20	0,68	94			
Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,00	1			
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392			
Итого завтрак:		6,05	8,84	28,94	219,2	0,70				
2-й завтрак										
Фрукты и ягоды свежие (банан)	95	1,43	0,5	19,95	90,3	9,50	368			
Обед										
Овощи натуральные соленные(помидоры)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	1,05	б/н			
Суп-лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,30	86			
Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304,0	0,41	304			
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392			
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	б/н			
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	б/н			
Итого обед:		21,67	18,91	61,32	502,55	1,78				
Полдник										
Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151	0	473			
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	15,50	84,0	0,28	395			
Итого полдник:		6,24	5,06	42,43	235,00	0,28				
Итого за день:		35,39	33,29	152,64	1 047,00	12,26				

4 день Четверг										
Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68	93			
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54	0,00	б/н			
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392			
Итого завтрак:		6,43	4,61	31,01	190,90	0,70				
2-й завтрак										
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368			
Обед										
Салат из квашеной капусты	40	0,7	2,00	3,40	34,00	8,00	47			
Суп картофельный с крупой(рис)	150	1,18	1,64	8,75	54,45	4,95	80			
Картофельное пюре	120	3,06	4,80	20,44	137,3	18,16	321			
Котлета рубленая из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164,00	0,50	305			
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	372			
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	б/н			
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	б/н			
Итого обед:		18,55	19,26	80,39	569,10	32,90				
Полдник										
Блинчики	55	3,26	1,85	20,23	111,0	0,05	447			
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392			
Итого полдник:		3,30	1,86	27,22	139	0,07				
Итого за день:		28,66	26,11	147,93	940,8	43,17				

7 день Вторник										
Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68				93
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54	0,00				б/н
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02				392
Итого завтрак:		6,43	4,61	31,01	190,90	0,70				
2-й завтрак										
Фрукты и ягоды свежие (банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,3	9,5				368
Обед										
Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,80				33
Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,31	1,71	8,58	54,90	4,95				80
Картофельное пюре	120	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16				321
Котлета рубленая из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164,00	0,50				305
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29				372
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54	0				б/н
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0				б/н
Итого обед:		18,55	19,77	80,16	573,11	28,70				
Полдник										
Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153,0	0,09				483
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,0	1,05				401
Итого полдник:		10,89	6,78	30,79	228,00	1,14				
Итого за день:		37,30	31,64	161,91	1082,26	40,04				

8 день Среда										
Завтрак										
Суп молочный с крупой(пшено)	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68				94
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54	0,00				б/н
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02				392
Итого завтрак:		6,60	4,81	29,69	188,20	0,70				
2-й завтрак										
Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,0	1,00				399
Обед										
Салат из квашеной капусты	40	0,7	2,00	3,40	34,00	8,00				47
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,31	62,85	4,95				82
Каша вязкая гречневая	100/3	3,09	3,22	17,11	109,98	0,00				314
Зразы рыбные с яйцом	60	7,84	3,49	3,05	99,0	1,45				265
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,30				376
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00				б/н
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0				б/н
Итого обед:		17,63	11,48	74,60	496,78	14,70				
Полдник										
Кондитерское изделие (печенье)	30	8,04	9,06	86,76	459,6	0				б/н
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,20				397
Итого полдник:		11,19	11,78	99,72	548,60	1,20				
Итого за день:		35,72	28,27	220,31	1301,58	17,60				

Завтрак																			
9 день Четверг	Омлет с картофелем	65	4,50	9,22	4,71	120,0	2,47	218											
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,8	0,00	6/н											
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3											
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392											
	Итого завтрак:		9,63	17,99	28,63	314,84	2,56												
	2-й завтрак																		
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368											
	Обед																		
	Овощи натуральные соленные(помидоры)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	1,05	6/н											
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	81											
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/5	5,68	4,36	27,25	171,0	0,00	205											
	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,64	83,00	1,83	258											
	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102,50	3,00	399											
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,00	0,00	6/н											
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	6/н											
Итого обед:		22,70	11,58	87,55	546,55	9,37													
Полдник																			
Запеканка из творога с соусом молочным	100/15	17,54	12,05	17,15	247,0	0,24	237												
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392												
Итого полдник:		17,58	12,06	24,14	275,0	0,26													
Итого за день:		50,29	42,01	149,63	1178,19	21,69													

Завтрак																			
10 день Пятница	Каша вязкая молочная из риса	150/5	4,36	7,90	38,50	139	0,70	174											
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,00	1											
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392											
	Итого завтрак:		5,93	12,63	54,63	252,00	0,72												
	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68	1	399											
	Обед																		
	Овощи натуральные соленные(огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	1,05	6/н											
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/3	1,09	2,95	7,65	61,50	6,17	82											
	Картофельное пюре	120	3,06	4,80	20,44	137,3	18,16	321											
	Биггетек мясной	60	8,93	6,74	8,97	132,00	0,00	282											
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	372											
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	6/н											
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	6/н											
	Итого обед:		17,50	15,00	65,50	459,15	26,67												
	Полдник																		
Кондитерское изделие (печенье)	30	8,04	9,06	86,76	459,6	0	6/н												
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,0	1,05	401												
Итого полдник:		12,39	12,81	92,76	534,60	1,05													
Итого за день:		36,12	40,64	229,19	1313,75	29,44													
Итого:		373,34	345,63	1704,96	11329,97	247,08													
		34,00	32,80	168,3	1136	22,2													